



The Wings4Youth projects is funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

ЗАТВЪРЖДАВАНЕ НА УМЕНИЯТА ЗА НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ НА МЛАДИТЕ ХОРА, НАПУСКАЩИ РЕЗИДЕНТНИТЕ СОЦИАЛНИ УСЛУГИ В РУМЪНИЯ И БЪЛГАРИЯ

ОБУЧЕНИЕ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА УМЕНИЯ ЗА САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ, ПРОФЕСИОНАЛНО ОРИЕНТИРАНЕ И МЕНТОРСТВО

Ръководство за професионалисти, работещи с младежи, напускащи алтернативна грижа (резидентни социални услуги)

CUPRINS

1. ПРЕДИСТОРИЯ	14
1.1. Международен контекст	15
1.2. Национален контекст	16
1.3. Предизвикателства в контекста на напускането на резидентните социални услуги	17
1.4. Идея за действие	18
2. ПРЕГЛЕД НА РЪКОВОДСТВОТО	19
2.1. Защо е необходимо?	20
2.2. Какви са целите и смисълът на този документ?	20
2.3. За кого е предназначено?	20
2.4. Какви теми обхваща?	20
2.5. Как е разработено ръководството?	22
3. НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ - МЕЖДУ ТЕОРИЯТА И ПРАКТИКАТА	23
3.1. Речник на термините	24
3.2. Реалностите на опита в алтернативната грижа	26
3.2.1. Модели на растеж в резидентни социални услуги: Уроци от изследванията	26
3.2.2. Модели на израстването в резидентни социални услуги: Гласовете на младите хора	27
3.3. Основни инструменти за периода на прехода: Какво трябва да знаят практикуващите специалисти?	30
3.4. Кой са напускащите алтернативната грижа?	30
3.5. Какви са ключовите фактори, влияещи върху преходните процеси?	32
3.5.1. Уроци от практиката	32
3.5.2. Уроци от научните изследвания	33
3.6. Какво означава Преход към независимост?	33
3.7. Свързване на теория, изследвания и практика: Модел на гъвкавия преход	34
4. КАК ДА ПРЕПОДАВАМЕ УМЕНИЯ ЗА НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ	40
4.1. Обучение за придобиване на умения за независим живот	41
4.2. Основни умения за независим живот за подготовка на младежи, напускащи алтернативната грижа	42
4.3. Насоки за създаването на ефективни програми за умения за независим живот	42
4.4. Как младежите в алтернативна грижа могат да придобият умения за независим живот?	44
4.5. Как могат възрастните да помогнат?	45
4.6. Стратегии за подпомагане на младежите в алтернативна грижа при формирането на умения за независим живот	46
5. ОБУЧЕНИЕ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА УМЕНИЯ ЗА САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ	49
5.1. Преглед	50
5.2. Ежедневни битови умения	50
5.3. Финансова грамотност	51
5.3.1. Бюджетиране	52
5.3.2. Живот в рамките на финансовите възможности	52
5.3.3. Работа с банки, кредити и дългове	53
5.4. Здраве, благополучие и лична грижа	55
5.4.1. Хигиенни умения за независим живот за младежи, напускащи резидентните социални услуги	55
5.4.2. Mens Sana in Corpore Sano: Здрав дух в здраво тяло	56
5.4.3. Основни факти за здравето на младите хора	59
5.5. Употреба на обществени ресурси	60
6. СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ	61
6.1. Определящи елементи	62
6.2. Методи за обучение по социални умения	62
6.3. Вербална и невербална комуникация	63
6.4. Взаимоотношения	65
6.5. Ангажиране на младите хора	67
6.5.1. Определение	67
6.5.2. Спектър на ангажирането на младежите	67

6.5.3.	Ключови моменти при ангажирането на младите хора	68
6.5.4.	Практически стратегии за ангажиране на младите хора: моделът на Британска Колумбия	68
6.6.	Вземане на решения и решаване на проблеми	69
6.6.1.	Определящи елементи	69
6.6.2.	Фактори, влияещи върху вземането на решения и решаването на проблеми	70
6.6.3.	Стъпки в процеса на вземане на решения.	70
6.6.4.	Стъпки за решаване на проблеми	71
6.6.5.	Съвети за решаване на проблеми	72
6.7.	Разрешаване на конфликти	73
6.7.1.	Определящи елементи	73
6.7.2.	Разпознаване на конфликта	74
6.7.3.	Решаване на конфликти между младежи и възрастни	74
6.7.4.	Справяне с насилието в управлението на конфликти	75
6.8.	Управление на времето	76
7.	ПРОФЕСИОНАЛНО ОРИЕНТИРАНЕ	77
7.1.	Определящи елементи	78
7.2.	Основни умения	79
7.3.	Планиране на професионалното развитие	80
7.4.	Търсене на работа	80
7.5.	Назначаване на работа	81
7.6.	Задържане на работното място.	84
7.7.	Кариерно развитие	84
8.	МЕНТОРСТВО	85
8.1.	Дефиниция и видове менторство	86
8.2.	Основни принципи на менторството при младежи, напускащи алтернативната грижа	87
8.3.	Ефективни менторски практики	89
9.	ПРЕДПРИЕМАЧЕСКИ УМЕНИЯ ЗА НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ	90
9.1.	Какво представлява предприемаческото мислене?	91
9.2.	Характеристики на предприемача	92
9.3.	Ресурси на ЕС за подкрепа на младежкото предприемачество	94
9.4.	Подготовка на младежите в алтернативна грижа за предприемачество	95
9.5.	Как да станете предприемач: Ръководство "стъпка по стъпка"	97
10.	ПРЕПОРЪКИ И ИДЕИ ЗА ПОДОБРЕНИЯ	99
11.	ПРЕПОРЪКИ.	101
12.	РЕСУРСИ	110
Приложение 1. Програми за развитие на уменията за независим живот, модел на КОНКОРДИЯ		112
Приложение 2. Наръчник с основни инструменти за периода на прехода.		113
2-1:	Гласът на младите	113
2-2:	Инструмент за оценка на нуждите на младите хора.	113
2-3:	Инструмент за социална оценка на младите хора	114
2-4:	Готовност за самостоятелен живот	115
2-5:	Самостоятелен живот – самооценка	116
2-6:	Звезда за независим живот – индивидуално упражнение	119
2-7:	Индивидуален план на прехода	124
2-8:	Договор с младежите, напускащи резидентната услуга	126
2-9:	Процес на управление на случаите на преход - модел на КОНКОРДИЯ	128
Приложение 3. Стратегии за подпомагане на младите хора за изграждане на набор от умения за независим живот - наръчник		129
3-1:	Практически казуси, ЧАСТ А – Решаване на по-комплексни проблеми	129
3-2:	Практически казуси, ЧАСТ Б Разкриване на проблемите на младежите, напускащи алтернативна грижа	130

3-3: Примери за изказвания на младежи и варианти за отговор на практикуващите специалисти	131
---	-----

Приложение 4. Наръчник с инструменти за подготовка за самостоятелен живот 132

4-1: Списък за планиране и подготовка на храната	132
4-2: Водене на практика: The Cook It Up! (Сготви го!) Програма, Лондон, Онтарио, Канада	133
4-3: Безопасност на храните, хигиена на кухнята, планиране на храненето и готвене	134
4-3.1: Съвети за безопасност на храните	134
4-3.2: Хигиена на кухнята	135
4-3.3: Съвети за планиране на храненето	135
4-3.4: Съвети за пазаруване на хранителни стоки	136
4-3.5: Дейности по планиране на храненето	136
4-3.6: Готвене - мотивационни послания за младежи	136
4-3.7: Безопасност при готвене - общи съвети	136
4-3.8: Съвети за здравословно готвене	137
4-3.9: Обучение по умения за планиране на храната и готвене	137
4-3.10: Инструмент за самооценка на хранителни умения	138
4-4: Етикет за хранене	139
4-5: Насърчаване на здравословното хранене - информационен лист	141
4-5.1: Най-чести хранителни проблеми	141
4-5.2: Защо е важно да се храните добре: добро здраве, качество на живот, намаляване на стреса и емоционално равновесие?	141
4-5.3: Хранителни факти	141
4-5.4: Храни и хранителни вещества	141
4-5.5: Влияние на нездравословните хранителни навици	142
4-5.6: Насърчаване и подкрепа на доброто хранене. Какво могат да направят практикуващите?	142
4-5.7: Насърчаване и подкрепа на доброто хранене. Ключови съобщения и съвети	143
4-5.8: Насърчаване и подкрепа на доброто хранене. Упражнение: Защо трябва да се грижа за това, което ям?	144
4-5.9: Допълнителни ресурси с дейности	145
4-5.10: Дейност – Какво пише на етикета на храните?	145
4-5.11: Дейности по сравнение на етикетите на храните	147
4-6: Основен лист за управление на домакинството и информация за безопасността	148
4-6.1: Контролен списък за управление на дома	149
4-6.2: Идеи за преподаване на умения за управление на дома	149
4-6.3: Ключови въпроси - знания и умения	149
4-6.4: Ключови въпроси - желания за да се помогне на младите хора да започнат да мислят къде могат да искат да живеят и какво искат, когато живеят сами	150
4-6.5: Как да запазите Вашия дом чист - примерен график	150
4-7: Финансова грамотност	151
4-7.1: Месечна извадка от личен бюджет: Уроци от опита на Конкордия	151
4-7.2: Седмични лични бюджетни дейности: уроци от опита на Конкордия	152
4-7.3: Упражнение за определяне на ценности	153
4-7.4: Упражнение за рефлексия: Постигане на личните цели	154
4-8: Здраве, благополучие и лична грижа	155
4-8.1: Колело "Грижа за себе си"	155
4-8.2: Контролен списък за готовност за прехода към самостоятелен живот–Здраве	156

Приложение 5. Наръчник с инструменти за социални умения 157

5-1: Стиллове на комуникация – упражнение	157
5-2: Активно слушане – как да покажем, че сме активни слушатели и да задаваме въпроси, които насърчават активното слушане	158
5-2.1: Техники за започване на изречения, които показват че сте активен слушател	158
5-2.2: Въпроси с отворен край	159
5-2.3: Как да покажеш, че слушаш активно – съвети	159
5-3: Казуси за формулиране на отговори	160
5-4: Какво прави дадени взаимоотношения здрави?	162
5-4.1: Съвети за разпознаване на здрави взаимоотношения	162
5-4.2: Сравнение между здравите и нездравите взаимоотношения	163
5-5: Дейност за рефлексия: Взаимоотношението между младеж, напускащ алтернативната грижа и възрастен	163
5-5.1: Допълнителна помощ: Качества, които трябва да притежава добрия приятел	165

5-5.2: Допълнителна помощ: бариери пред приятелството	165
5-6: Дейност за рефлексия: Тествай комуникационната си интелигентност.	166
5-7: Дейност за рефлексия относно вземането на решения/решаването на проблеми	169
5-7.1: Допълнителна помощ: Анализ на дървото на проблема/дървото на решенията	170
5-7.2: Допълнителна помощ – SWOT анализ	171
5-8: Какво означава конфликтът за теб?	172
5-8.1: Рефлексия: Как да подходим към дадена конфликтна ситуация	172
5-8.2: Рефлексия: Конфликт между връстници	173
5-8.3: Връзки към ресурси за умения за разрешаване на конфликти.	173
Приложение 6. Наръчник с инструменти за професионално ориентиране	174
6-1: Примерен формуляр за включване в младежката програма	174
6-2: Примерно интервю за включване в младежката програма	175
6-3: Социално досие на младежи	176
6-4: Стандартен Europass формат за автобиография(CV)	178
6-5: Дейности за планиране на професионалното развитие - твоето идеално работно място	179
6-6: Подготовка на автобиография: ключова информация и контролен списък	181
6-7: Добри практики за запазване на работата	183
Приложение 7. Наръчник с инструменти за менторство	184
7-1: Менторство–модел на КОНКОРДИЯ	184
7-2: Диаграма на рибената кост	184
7-3: Кои са твоите най-силно развити умения?	185
7-4: Допълнителни ресурси за менторство	187
Приложение 8. Наръчник с инструменти за предприемачество	188
8-1: Характеристики на предприемача - инструмент за самооценка	188
8-2: Основни стъпки в целеполагането	189
8-3: Поставяне на SMART цели – резюме	190
8-4: Съвети към младите хора как да вземат решения с увереност	190
8-5: Съвети за справяне с чувството на разочарование и неуспех	191

БЛАГОДАРНОСТИ

Издание: Обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот, професионално ориентиране и менторство: Ръководство за професионалисти, работещи с младежи, напускащи алтернативна грижа (резидентни социални услуги) е съставено от Роксана Кармен Гирип, консултант, под супервизията и с помощта на Рамона Готесман, директор за сътрудничество, мениджър проекти, Проект "Криле за младите" / WINGS4Youth, КОНКОРДИЯ Румъния.

Благодарни сме на всички, които щедро предложиха своето време, предоставиха подкрепа и напътствия, споделиха своите искрени мисли, визионерски възгледи, вдъхновяващи идеи и ноу-хау в процеса на разработка на този наръчник. Те са професионалистите, които чрез своята ежедневна работа и отдаденост превръщат проектите в действия, като работят заедно с младежи в алтернативна грижа (в резидентни социални услуги), партньори и колеги извън страната. Те са екипа на проекта "Криле за младите" / WINGS4Youth, постоянно търсещ добрите практики за създаване на оптимални решения и ефективни модели за действие в отговор на специфичните нужди на младите хора, които порастват и напускат резидентните социални услуги. За нас беше чест да се поучим от тяхната мъдрост.

Издание: не би могло да бъде завършено без уникалния принос на младите хора, бенефициенти на услугите на КОНКОРДИЯ България и КОНКОРДИЯ Румъния. Ние научихме много от тяхното участие. Те бяха безценен източник на вдъхновение и ние сме благодарни за техния принос. Историите им не само обогатяват информацията, но и придават на този материал усещане за сърдечност и емоция. Тяхната откритост да споделят своите възгледи и личен опит беше от решаващо значение за по-доброто разбиране на нуждите, мечтите и ежедневните реалности на това да растеш в рамките на резидентните социалните услуги.

Също така изразяваме нашата благодарност към служителите на КОНКОРДИЯ Букурещ, които предоставиха техническа подкрепа и улесниха дейностите на терен и взаимодействието с международната експертна група по време на невероятната среща, на която бе финализиран този труд.

СПИСЪК НА ТАБЛИЦИ, КУТИИ И ФИГУРИ

Списък с таблици

Таблица 1	Модел на гъвкавия преход - етапи
Таблица 2	Основни умения за готовност на младите хора за независим живот
Таблица 3	Насоки за създаването на ефективни програми за умения за независим живот
Таблица 4	Предизвикателства и добри хигиенни навици
Таблица 5	Сравнение между здравите и нездравите взаимоотношения
Таблица 6	Топ 10 на най-важните умения за работа: какво търсят работодателите
Таблица 7	Определящи елементи на младежкото предприемачество

Списък с кутии

Кутия 1	Младежи в алтернативна грижа в Румъния
Кутия 2	Младежи в алтернативна грижа в България
Кутия 3	Съдържание на ръководството за специалисти, работещи с младежи, напускащи алтернативна грижа
Кутия 4	Насоки за изграждане на капацитет за независим живот
Кутия 5	Разработване на Политика за независим живот и структура на програмата: уроци, извлечени от опита на Съединените щати
Кутия 6	Барииери пред младежите, напускащи резидентните социални услуги, за придобиване на умения за самостоятелен живот
Кутия 7	Възможности за обучение на младежи, напускащи резидентните социални услуги; добри практики
Кутия 8	Баланс и дисбаланс в живота на младите хора
Кутия 9	Съвети за справяне с предизвикателно поведение
Кутия 10	Допълнителни онлайн материали: здрав дух в здраво тяло
Кутия 11	Невербална комуникация: разкриване на чувствата на индивида
Кутия 12	Елементи на здравите и подпомагащи взаимоотношения
Кутия 13	Етапи на изграждане на взаимоотношенията - теория на Джерард Игън
Кутия 14	Практически начини за създаване на среда за решаване на проблеми
Кутия 15	Съвети за управление на времето за младежи
Кутия 16	Контролен списък: степен на готовност на младежите за трудова заетост

Списък с фигури

Фигура 1	Категоризация на младежите, напускащи алтернативна грижа (Щайн 2006)
Фигура 2	Фактори, влияещи върху прехода на младите хора към зряла възраст
Фигура 3	Модел на гъвкавия преход на КОНКОРДИЯ
Фигура 4	Модел за развитие на умения при младите хора
Фигура 5	Ключови роли при подкрепата на младежите, напускащи алтернативна грижа
Фигура 6	Модел на учене чрез опит на Колб (1984)
Фигура 7	Теми за образователни програми за устойчив преход към зряла възраст
Фигура 8	Ключови фактори за изграждане на социални умения
Фигура 9	Универсални значения на изражението на лицето
Фигура 10	Ключови моменти при овластяването на младите хора
Фигура 11	Рамка на предприемаческото мислене
Фигура 12	Нагласи за успех
Фигура 13	Характеристики на предприемача
Фигура 14	Модел за насърчване на предприемаческото мислене
Фигура 15	Как се става предприемач - основни стъпки

АКРОНИМИ И СЪКРАЩЕНИЯ

ACF	Администрация на САЩ за деца и семейства
СЕ	Съвет на Европа
КМ	Комитет на министрите на държавите-членки
ЕК	Европейска Комисия
ЕС	Европейски съюз
ММФ	Международна младежка фондация
МОТ	Международна организация на труда
НПО	Неправителствени организации
ОАСА	Асоциация на Онтарио на дружествата за подпомагане на деца
ОИСР	Организация за икономическо сътрудничество и развитие
РЕС	“Права, равенство и гражданство” на ЕС (РЕС)
ООН	Организация на обединените нации
UNCRC	Конвенция на ООН за правата на детето
УНИЦЕФ	Детски фонд на обединените нации
СЗО	Световна Здравна организация
“Криле за младите” / WINGS4Youth	Проект за подпомагане на младите хора, които напускат резидентните социални услуги, чрез мулти-секторен подход, съфинансиран от програмата РЕС на ЕС

ОБОБЩЕНИЕ НА АВТОРИТЕ

Успешният преход от юношеството към зрялата възраст може да бъде труден процес за всеки младеж, дори при идеални условия. За младежите в резидентни социални услуги, този преход може да бъде допълнително усложнен от комплексната им уязвимост и понякога от липсата на последователност в напътствията и подкрепата на възрастните, които се грижат за тях. Освен това, на фона на многобройните нарушения на ритъма в техния живот и недоразвити способности за преодоляване на трудности, значителен брой напускащи резидентните социални услуги отпадат от училище, като в крайна сметка остават както без работа, така и без образование или професионално обучение (NEETs), което силно намалява шансовете им за успешно преминаване в зряла възраст.

Затова е изключително важно на този преход да се гледа като на процес, който се развива в продължение на дълъг период от време и се извършва чрез засилено участие на младежите, сътрудничество и координация на усилията и ресурсите, а не като контролен списък от задачи, които трябва да се изпълнят. Специалистите, работещи с младежи в алтернативна грижа, трябва да се съсредоточат върху оценката на техните силни страни, нужди и желания, както и върху решаването на текущи или бъдещи предизвикателства, за да ги подготвят за независим живот, да насърчават тяхната решителност и изграждат тяхната устойчивост и адаптивност. Вследствие на това е изключително важно всички младежи в алтернативна грижа да получат подкрепата на висококвалифицирани и грижовни възрастни, за да постигнат възможно най-добри резултати при преминаването към независим живот и зряла възраст. Без правилната подкрепа, преходът към независим живот може да стане по-труден и стресиращ, отколкото е необходимо, което ще има отрицателно въздействие върху благосъстоянието, щастието и израстването на младия човек.

Ръководството “Обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот, професионално ориентиране и менторство” е изградено върху няколко перспективи, отразени в теорията, проучванията, политиките и законодателството, и се основава на уроците, научени от служители на КОНКОРДИЯ, които посвещават своите ежедневни усилия и упорита работа на подготовката на младежите за успешен преход към самостоятелен живот. Страхотният екип на КОНКОРДИЯ предостави ценна информация и творчески идеи, които вдъхновиха разработването на няколко ресурси и материали, включени в ръководството, с цел улесняване на обучението и подобряване на практиката.

Това *ръководство* беше разработено като част от проекта “Криле за младите” / WINGS4Youth, финансирано от Програмата “Права, равенство и гражданство” (2014-2020) на ЕС за постигане на следните цели:

- да предостави на младежите информация, умения и компетенции, които да им помогнат в прехода при напускане на алтернативна грижа и да им осигурят достъп до достойни работни места и пълноценен социален живот;
- да предостави на специалистите и организациите, предоставящи грижи, обучение, инструменти и модели въз основа на актуални данни за подкрепа на прехода на младежи, напускащи резидентните социални услуги, особено в такива области като формирането на умения и подготовка за независим живот, менторство и професионално ориентиране;
- да проучи успешни и надеждни модели на корпоративна социална отговорност, които могат да помогнат на младите хора в тяхната социална и икономическа интеграция.

В съответствие с основните цели на проекта “Криле за младите” / WINGS4Youth, това ръководство е предназначено основно за подпомагане на обучението и укрепване на капацитета на подкрепящите специалисти и организациите, които работят в помощ на младите хора в преходния период при напускане на резидентната социална услуга. Ръководството представя набор от теоретични знания, заключения от научни изследвания и примери за добри практики под формата на инструменти, контролни списъци, уроци, извлечени от опита, казуси, теми за рефлексия и практически упражнения (с помощта на измислени герои, но вдъхновени от работата в реалния живот). Тези материали са разработени за фасилитиране на процеса на учене и развитие на умения, стимулиране на аналитичен процес и генериране на нови идеи, които могат да служат като основа за ефективно взаимодействие и да позволят на читателите да обмислят начини за прилагане на теорията и предишния опит в една динамична практика, ориентирана към младите хора. Специално място в ръководството е отделено за предоставяне на ценна информация и гледни точки, получени в хода на работата с младежи в алтернативна грижа и/или онези, които я напускат, за да се даде възможност на читателя (напр. както на специалистите, така и на младите хора) да ги съпостави със собствените си ценности, убеждения, личен или практически опит и да се подчертае важната и ценна роля на авторефлексията с цел развитие на умения и промяна.

Това ръководство също така изяснява стъпките, които трябва да бъдат предприети за подкрепа и овластяване на младежите в алтернативна грижа, в процеса на подготовка и адаптация към самостоятелен живот и постигане на успешна и устойчива социална и професионална интеграция. В него е формулирана основната рамка на интервенцията, която се осъществява в подкрепа на прехода към независим живот на младежи, напускащи резидентните социални услуги (т.е. модел на гъвкавия преход), която обединява: опита на персонала на КОНКОРДИЯ, работещ с младежи в резидентните социални услуги на организацията в България и Румъния; Насоките за алтернативна грижа за деца на ООН, колективния опит от изследвания и практики в различни държави (напр. Великобритания, Северна Америка и

Австралия) и препоръки за подобряване на резултатите при работа с младежи, напускащи резидентните социални услуги, предложени от професор Майк Щайн, авторитетен учен в този сектор и пионер в изследванията, посветени на разкриване на проблемите и предизвикателствата, с които се сблъскват младежите, които напускат тези услуги в пост-комунистическите общества.

В ръководството са включени различни модели на добри практики и практически инструменти за обучение на младите хора на умения за самостоятелен живот, професионално ориентиране и менторство, които имат за цел да предоставят възможност на работещите с младите хора да са по-креативни и да помогнат на младежите да останат фокусирани и мотивирани да учат и да се развиват. Също така са включени отзиви на млади хора и специалисти от КОНКОРДИЯ и партньори на организацията, държавни и частни доставчици на услуги, с цел анализ на общите черти, различията и/или иновативните идеи, произтичащи от широкия спектър на професионалния и личния им опит.

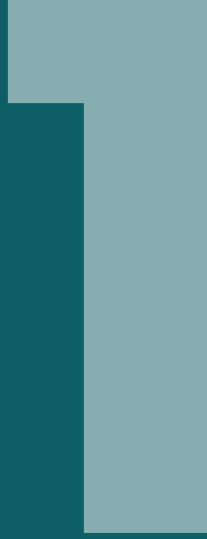
Убеждаването на младежите, напускащи резидентните социални услуги в необходимостта от прилагане на теоретичните концепции и умения, придобити в резултат на участието им в тренинги и други форми на обучение, остава професионална и лична задача за всички практикуващи, независимо от тяхната роля в живота на тези младежи - работници, отговорни възрастни, преподаватели, ментори, приятели, преподаватели и други. Те трябва да бъдат проактивни и креативни в това да защитават интересите на младите хора, които са част от или напускат резидентната социална услуга, като в същото време ги държат отговорни за техните действия и им помагат да останат активни и заинтересовани в ученето и ефективното управление на собствения си преход към независим живот. Те трябва да бъдат модели за подражание на младежите, да ги насърчават и подтикват да дадат най-доброто, на което са способни, докато градят в себе си житейска устойчивост и се подготвят по правилния начин за успешно бъдеще, въпреки многото фактори, предначертаващи "по-дългия, стръмен и често по-опасния им път" към независимостта. В своята същност, това ръководство служи като източник на информация, насочен към подпомагане на специалисти, работещи пряко или косвено с младежи, които са част от или напускат резидентните социални услуги, и ги подкрепят в създаването на стабилност, разкриването и реализацията на пълния им потенциал и воденето на успешен живот.

"Преходът към независим живот изисква упорита работа, мъдрост и положителни избори! Служителите и младежите, които напускат системата са в този процес заедно, стремейки се да извлекат максималното от него!"

Служителите на КОНКОРДИЯ, Румъния

Съдържанието на тази листовка представя само възгледите на авторите и е тяхна лична отговорност. Европейската комисия не носи отговорност за каквото и да е използване на съдържащата се в нея информация.

ПРЕДІСТОРИЯ



Насоки за алтернативна грижа за деца (A/RES/64/142*, Февруари 2010)

Всички решения относно децата в алтернативната грижа, включително неформална, следва да са съобразени с потребността на децата от постоянен дом и от трайна привързаност към хората, които се грижат за тях, като водещата цел е това да бъде за постоянно.

Институциите и местата за настаняване трябва да имат ясна политика и трябва да изпълняват съгласувани процедури, свързани с планираното и непланирано завършване на работата им с деца, за да се осигури подходяща последваща грижа и/или проследяване.

Те трябва систематично да се стремят през целия период на грижата да подготвят децата за независимост и пълна интеграция в обществото. По-специално това се постига чрез придобиване на социални умения и умения за независим живот, които се развиват при участието на младежите в живота на местната общност.

Изследванията непрекъснато показват, че младежите, които са част от или напускат алтернативна грижа, са уязвими по много начини и тяхното развитие се влияе и се формира от хората, средата в самата услуга и околната среда. Когато младите хора растат в здравословна среда с грижовни възрастни, които ги насърчават и подкрепят, те имат по-голям шанс да бъдат успешни, да затвърдят своята увереност и безпрепятствено да изследват нови възможности. За съжаление, всяка година много млади хора, израснали в резидентните социални услуги, достигат пълнолетие и са принудени да напуснат тези институции и да започнат независим живот.

1.1. Международен контекст

В последния доклад на Общото Събрание на Организацията на Обединените Нации (ООН) за насърчаване и защита на правата на децата (A/74/395, точка 66 от дневния ред, 2019 година) отново се потвърждават разпоредбите на Насоките на Организацията на Обединените Нации за алтернативна грижа за деца (A/RES/64/142, 2010 година) и отново се подчертава, че те са предназначени за съветване на политиката и практиката в областта на защитата и благосъстоянието на децата, лишени от родителски грижи или застрашени от такава ситуация. Насоките изискват във всеки конкретен случай всички решения, инициативи и методи да вземат предвид най-добрия интерес и правата на детето, за да се гарантира неговата безопасност и сигурност, в съответствие с принципите на недискриминация. Освен това, Насоките призовават да се зачита правото на децата да дават своето мнение, както и мнението им да бъде зачетено по начин, съответстващ на развитието на способностите им. В тях също така се подчертава, че насочването към резидентна грижа трябва да бъде ограничено до случаи, в които е целесъобразно, необходимо и конструктивно за индивидите и е в техен най-добър интерес.

Като цяло Насоките призовават държавите да положат всички необходими усилия за осигуряване на реални законодателни, политически и финансови условия за създаване на ефективна система за грижи за деца, осигуряваща достатъчно алтернативни възможности за грижа и удовлетворяваща специфичните психо-емоционални, социални и други потребности на всяко едно дете, останало без родителски грижи. Това включва в себе си призив към държавите да създадат висококвалифицирана работна сила, способна да работи с уязвими деца и младежи в подкрепяща, защитена, грижовна и овластяваща среда, която да им помага да се развиват и разкриват напълно своя потенциал. По-конкретно, Насоките подчертават, че *“всички служители на агенциите и детските домове трябва да бъдат подходящо обучени, за да се справят с провокативно поведение, включително методи за овладяване на конфликти и средства за възпирание на действия с цел нараняване или самонараняване.”*

Подкрепата на работата с деца и младежи, които са настанени в алтернативна грижа е също приоритет за Европейския Съюз и Съвета на Европа (СЕ), както е видно от разпоредбите на Препоръка Rec(2005)5 на Комитета на министрите на държавите-членки относно правата на децата, живеещи в резидентни институции, Препоръка CM/Rec(2011)12 относно правата на децата и социалните услуги, адаптирани за децата и семействата, Европейските стандарти за деинституционализация и Общите европейски насоки за прехода от институционална грижа към грижа в общността (EEG Guidelines, 2012). Според стратегическите действия, които се подчертават в стратегията на Съвета на Европа за правата на детето за 2016-2021 г., обучението на специалисти, работещи с деца в алтернативни грижи, е приоритет.

1.2. Национален контекст

Системите за закрила на детето в България и Румъния до известна степен са много близки и двете страни трябваше да се справят със сходни предизвикателства при реформирането на системите си. През последните две десетилетия те извършиха множество реформи, насочени към привеждане на националните си политики и правни рамки в съответствие с правните изисквания на *Международната рамка за правата на човека*, *Конвенцията на ООН за правата на детето (UNCRC)*, *Насоките на ООН за алтернативна грижа* и *Европейските стандарти за деинституционализация*. Всички тези реформи се случиха едновременно с други мащабни промени в политическата и социално-икономическата система на всяка страна и бяха тясно свързани с усилията им за изпълнение на изискванията за членство в ЕС (Гут А., 2014).

Румънската национална система за алтернативна грижа за деца е една от най-големите в региона на Европа и централна Азия (CEE/CIS) и обхваща около 59 000 деца (УНИЦЕФ Румъния, 2014), докато българската система се грижи за около 1500 деца (УНИЦЕФ България, 2015). Според резултатите от сравнителния анализ на реформите в областта на закрила на децата в България и Румъния (Гут А., 2014), Румъния се е справила добре с реструктурирането на системата за грижа в рамките на усилията за деинституционализация, демонстрирайки бърз напредък в затваряне на институциите и развитието на алтернативни грижи и специализирани услуги за подкрепа на ниво области, докато България се е справила по-добре с превантивния компонент на деинституционализацията. Тези констатации имат смисъл, особено когато се разглеждат спецификите на тези две системи за алтернативна грижа и младежите, които са включени в тях. (Кутия 1 и 2).

И в двете страни, повечето от децата, намиращи се в резидентни социални услуги, са били изоставени по икономически или социални причини, като *децата и младите хора са израснали в тези институции без подходяща подготовка за независим живот и са изключително уязвими*, поради проблеми с психичното здраве, инвалидност, забавяне на развитието, лошо образование, липса на умения, поведенчески проблеми, безработица, бездомност, отпадане от училище, бягства и др., и *са в риск от въвлечане в незаконни дейности*, като употреба на наркотици, престъпност, проституция, трафик на хора и експлоатация (Гут А., 2014).

Кутия 1 - Младежи в алтернативна грижа в Румъния

Възраст: Повече от половината от децата, които са в резидентни социални услуги, са на възраст 10 и 17 години.

Пол: 53% - момчета и 47% - момичета

Първоначално местожителство: 43% - селски и 56% - градски райони

Увреждания: 29% от младежите са с увреждания

Продължителност на престоя в резидентната услуга: Един на всеки пет младежи на възраст между 15 и 26 години е прекарал целия си живот в алтернативна грижа. Почти един на всеки трима е прекарал 90% от живота си в системата.

Вероятност за реинтеграция: След шест или седем години живот в резидентни социални услуги, ако не бъде извършено осиновяване, шансовете на младежите да се реинтегрират в семейна среда, преди навършване на 18-годишна възраст, клонят към нула.

Права: Младежите на и над 18 годишна възраст, които са студенти в редовна форма на обучение (или при други специални обстоятелства), имат право на закрила в алтернативна грижа, докато навършат 26 години. Около 9 000 младежи на и над 14 годишна възраст се подготвят да напуснат системата на резидентните услуги в близко бъдеще, т.е. в близките 5 години. За всички тези млади хора системата е единствен източник на стабилност и комфорт, както и единственото им семейство.

СКутия 2 - Младежи в алтернативна грижа в България

Възраст: Една трета от децата в резидентните социални услуги са на възраст под 3 години.

Уязвимост: Ромските деца и децата с увреждания все още са изложени на най-висок риск от отделяне от семействата си и институционализиране.

Продължителност на грижата: Средният престой на децата и младежите в тези институции все още надвишава 3 години.

Вероятност за реинтеграция: През 2014 г. имаше рязко увеличение на броя на децата, напуснали институциите, за да започнат независим живот – ако през предходните 9 години средният дял на тези младежи е бил 8,5%, през 2014 г. той се е увеличил рязко до 18%. За всички тези млади хора подготовката за прехода към независимост, която се осъществява по време на престоя им в алтернативната грижа, е от решаващо значение за изграждането на солидна основа за успешен живот в зряла възраст.

Източник: Stănculescu et.al., UNICEF and World Bank 2017 Report

1.3. Предизвикателства в контекста на напускането на резидентните социални услуги

По-малкият брой деца и младежи в алтернативна грижа не означава непременно по-малка степен на трудност при работата с младежите, които се намират в нея или се готвят да я напуснат. Статистическите данни, включени в доклади за различните страни на УНИЦЕФ, Световната банка и Световната здравна организация (СЗО), показват намаляване на броя на децата и младежите в резидентни услуги. Според същите доклади, младежите, които остават в тези услуги, като правило, са на по-голяма възраст и никога не са живели в семейна среда, което прави трудно намирането на алтернативна семейна грижа за тях.

Много от тях не се чувстват готови и добре подготвени за самостоятелен живот. Те се страхуват да се изправят пред света сами, защото им липсват умения за независим живот, самочувствие и мотивация; финансови средства; безопасен дом; обект са на продължителна дискриминация; нямат стабилна трудова заетост и са жертва на общата икономическа нестабилност на страната. По този начин работата с младежите, напускащи резидентните социалните услуги, става все по-трудна. Служителите често се сблъскват с все по-голям брой въпроси и притеснения, на които трябва да се отговори: *Как мога да помогна на тези уязвими тийнейджъри да станат по-независими? Какви са възможностите да им се помогне? Откъде да започна? Как да преодолея препятствията, с които се боря в ежедневието си работата? Какъв може да бъде моят собствен принос, с който да гарантирам натрупването на положителен опит у децата и младежите, които се намират в или напускат резидентните социални услуги? Къде мога да получа необходимите инструменти?*

Фрагментацията, липсата на съгласуваност и координация засягат най-добрия интерес на младежите, които се намират в или напускат резидентните социалните услуги. Въпреки че съществуващите правни и политически рамки са променени и в двете държави, с цел да се съобразят с международния контекст в редица области на закрилата на децата, социалните грижи и заетостта, тези промени не са последователни и се движат от краткосрочни или еднократни цели, както и са ограничени по обхват. Мерките, въведени с различните законодателни актове, насочени към подпомагане на развитието на умения за независим живот, все още не са синхронизирани помежду си и са в правомощията на различни министерства. Освен това в рамките на политиките липсват ясни цели за насърчване на интеграцията и координацията на дейностите по закрила на детето, социална закрила, здравеопазване, образование и пазар на труда. В този контекст, определянето на оптимално решение за посрещане на нуждите на младите хора, които напускат алтернативната грижа, до голяма степен зависи от способността на персонала да се ориентира в системата.

Институционалните предизвикателства създават допълнителни трудности и бариери в работата с младежите, която има за цел да им помогне успешно да преминат към независим живот. И в двете държави институционалната структура на системите за закрила на детето все още е прекалено централизирана и бюрократична с многобройни нива на вземане на решения, дължащи се на противоречиви политически ангажименти. Тези системи също страдат от недостиг на опитни и добре обучени специалисти, притежаващи необходимите знания и умения, отговарящи на специфичните нужди на децата и новите изисквания на политиките (Гут, А., 2014). Освен това отговорностите са разпределени между няколко министерства, което прави интервенциите и координацията много трудни, неадекватни и неспособни да отговорят холистично на комплексните нужди на децата и младежите в алтернативна грижа. Експертите в тази област твърдят, че наличието на официална междуведомствена работна група може да допринесе за по-ефективно сътрудничество между институциите и рационализиране на услугите и подкрепата.

И двете държави нямат достатъчно капацитет да проследяват какво се случва с младите хора, когато напускат алтернативната грижа. Усилията по отношение на измерване на резултатите са в етап на развитие и в двете страни. Повечето инициативи, насочени към оценка на въздействието от промяната на системата върху младежите, бяха предприети от неправителствени организации и/или клонове на

УНИЦЕФ във всяка страна. Резултатите от оценките сочат, че младежите, които напускат резидентните социалните услуги, нямат подходяща квалификация за съвременния пазар на труда; трудно намират легална, стабилна и сигурна работа и имат липса на социални умения, което ги излага на по-голям риск от социална изолация (Анхел, Р., 2011).

При младежите в алтернативна грижа са налице сложни обстоятелства и уязвимости, които допълнително затрудняват прехода им към независимост. Те са изложени на по-висок риск в сравнение с връстниците си при справянето с проблеми на психичното здраве, слаб успех, ниска самооценка, трудности в управлението на чувствата и емоциите, погрешно разбиране на независимостта (например, "вече никой не ми казва какво да правя", "аз си решавам какво да правя"), наркотична и алкохолна зависимост, въвличане в незаконна дейност, резистентност към промени, трудности в адаптацията към нови ситуации и хора в ежедневието и т.н. В допълнение, те може да нямат важни знания и умения за самостоятелен живот (напр. управление на личните финанси, готвене), намиране и запазване на работа, както и получаване на медицински и подкрепящи услуги. Ето така, те могат да получат "уроците на живота" по трудния начин, с последици, които могат да са за цял живот. След като напуснат алтернативната грижа, тези млади хора могат да изпитат значителни неудобства, маргинализация и социална изолация, включително по-ниски доходи или безработица и ранно родителство.

Нашето общество не е отворено и готово да приеме нас, "специалните младежи".
Дискриминацията все още е огромен проблем, усещал съм я много пъти.

Младеж на 16 години, КОНКОРДИЯ България

Маргинализацията и дискриминацията са ключови проблеми и в двете страни, също така поради предрасъдците, наследени от миналото и запазени до днес поради липсата на информация, осъзнаване, планиране и осъществяване на подкрепа на младежи, напускащи резидентните социални услуги, докато са още в услугата и/или в преходния период. Правителствата и на двете страни играят ролята на родители за тези младежи и следователно са отговорни за осигуряването на успешния им преход към зряла възраст. Затова е изключително важно за експертите и лицата, които се грижат за тях, да са преминали съответното обучение, за да изпълняват правилно своите задачи. Целта е да се гарантира, че опитът на младите хора в социалните услуги е положителен и те придобиват знания за развитие на умения за независим живот и устойчивост, увеличават своето разбиране за предстоящия път, успешно се ориентират в различни системи и започват свой независим живот, когато напуснат социалните услуги.

1.4. Идея за действие

Този контекст доведе до разработването на проекта "Криле за младите" /WINGS4Youth от КОНКОРДИЯ, независима международна неправителствена организация, посветена на подпомагането на децата и младите хора в резидентните социални услуги в прехода им към независим и отговорен живот (Приложение 1). Този проект има за цел да отговори на специфичните нужди на младите хора, които напускат социалните услуги, по следните начини:

- Достъп до информация за наличните медицински услуги.
- Интензивна подкрепа през последните години, преди напускането на резидентната социална услуга.
- Достъп до програми, включващи обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот, професионална ориентация и менторство.
- Подкрепа при установяване на взаимоотношения с потенциални работодатели.
- Разширяване на достъпа до защитена работна среда и социални предприятия.

Проектът предлага *мулти-секторен подход*, предвиждащ осигуряване на *непрекъснат поток от услуги*, включително управление на случаи, жилищна подкрепа, материална помощ, обучение в умения за независим живот, менторство, ориентиране, консултации и постоянно напътствие и подкрепа на младите хора, които напускат алтернативна грижа, така че те напълно да реализират своя потенциал и да им се осигури пълноценен живот след напускане на системата.

Този подход изисква от специалистите на предна линия да развият *отношения на сътрудничество не само с младежите в алтернативна грижа*, за да им помогнат за реализиране на техния независим жизнен потенциал, но и с *партньорите от общността, националните и местни власти и неправителствените организации (НПО)*, както и с *бизнес-сектора*, за създаване на благоприятни условия и гарантиране на най-добри резултати за младежите, напускащи алтернативна грижа. Фокусът върху формирането на култура на *съвместна работа* и обединяване на ресурси, знания и опит може да допринесе за устойчива социална, професионална и икономическа интеграция на младите хора, която напускат социалните услуги, както и да водят по-здравословен, щастлив и продуктивен живот като възрастни. Освен това, този подход насърчава прякото участие на уязвимите групи от младежи във взимането на решения, които засягат техния живот, а също така и в разработването на учебни материали и инструменти, предназначени за подобряване на практиките и повишаване на информираността за техните проблеми, нужди и очаквания.

В основата на проекта са следните конкретни цели:

- Да предостави на младежите информация, умения и компетенции, които да им помогнат в прехода при напускане на резидентната социална услуга и да им осигури достъп до работни места и постигане на пълноценен живот.
- Да предостави на специалистите и организациите, предоставящи грижи, обучения, инструменти и научно-обосновани ресурси в областта на придобиването на умения за самостоятелен живот, професионалното ориентиране и менторство.
- Да засили сътрудничеството между организациите, предоставящи грижи, и бизнес сектора, за да се подпомогне социално-икономическата интеграция на младите хора, които напускат резидентните социални услуги.

Обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот, професионално ориентиране и менторство (ръководство) е основен резултат от проекта "Криле за младите" /WINGS4Youth, работен пакет 2 (WP2). Общата цел на този материал е да се подобри опита и живота на младите хора, намиращи се в и излизачи от резидентните социални услуги, чрез изграждане на капацитет от специалисти и лица, които упражняват грижи, които активно и конструктивно да ги подкрепят през целия им път към независим и успешен живот като възрастни и в реализирането техните мечти и цели. Добавената стойност на това ръководство е в споделянето на лични истории, както на младите хора в алтернативна грижа, така и на специалисти от България и Румъния.

ПРЕГЛЕД НА РЪКОВОДСТВОТО

2

2.1. Защо е необходимо?

Както беше отбелязано по-рано, животът в резидентните услуги е трудно, объркващо и плашещо преживяване за младите хора. Изключително важно е те да получават любов, подкрепа и правилно наставление не само, за да им се помогне да се справят с това, което се е случило преди или по време на престоя им в резидентната социална услуга, но и за успешното им придвижване напред в живота. Всеки човек има свой собствен темп на развитие на необходимите умения, за да се подготви за прехода към зряла възраст в условията на съвременната икономика. За съжаление, всяка година много млади хора, израснали в резидентни социални услуги, достигат пълнолетие и са принудени да напуснат тези институции и да започнат независим живот, въпреки, че все още не са готови за тази промяна.

Когато младите хора започват да се подготвят за справянето с живота си у дома, в училище, на работното място и в обществото, независимо дали в своите общности или в по-глобалната среда, *“те се нуждаят от хора, които да им дадат крила, да ги научат да летят и да ги водят в правилната посока, докато те се почувстват комфортно да се справят сами”* (Youth in Care Quote, Youth Leaving Care Hearings Report, My REAL Life Book, 2012). Важно е те да са готови сами да направят избор по отношение на техните лични нужди, финанси, взаимоотношения и да взимат решения, свързани с техните права, здравни и социални проблеми, свободата на словото, активно участие и т.н., като в същото време да могат да защитават интересите си и да си осигуряват жилище, транспорт и, в по-общ смисъл, достъп до информация и възможности. За да направят това, те трябва да са готови да навигират в системи, които са силно бюрократизирани, объркващи, преплетени и използващи твърде висок езиков стил, което затруднява достъпа до тях и получаването на подкрепа, когато младежите изостанат или не успеят да се справят. Преходът към независимост на младежите изисква внимателно планиране, оценка и отчитане на техните уникални обстоятелства.

2.2. Какви са целите и смисълът на този документ?

Ръководството е разработено, за да служи като *практически инструмент за подпомагане на специалистите и лицата, работещи в резидентните социални услуги, да установят връзка с младежите, напускащи алтернативна грижа и да ги поддържат през целия им път към независимия живот.* Въпреки това, уникалните обстоятелства и ситуации, които възникват за отделните млади хора в резидентните социални услуги, са неограничени и всеки от тях изисква специфична работа. В този контекст настоящият документ има за цел *да осигури общо разбиране на сложните нужди, проблеми и предизвикателства пред младежите, напускащи резидентните социални услуги, включително за техните силни и слаби страни,* както и да послужи по безпристрастен начин като източник за ефективни и последователни практики.

Основните цели на това *ръководство* са:

- Да осигури по-добро разбиране за преживяванията на младежите в резидентните социални услуги.
- Да разгледа основните умения, необходими за успешен независим живот.
- Да насърчи ангажираността на младите хора, иновациите и постоянното обучение.
- Да стимулира аналитичната практика и поддържането на култура на непрекъснато усъвършенстване, чрез разпространение на добри практики и извлечени от опита уроци.

2.3. За кого е предназначено?

Основната публика на това *ръководство* са *тези, които ежедневно работят директно с напускащите алтернативна грижа, а именно лица, които се грижат за тях,* както и *конкретни специалисти* като социални работници, психолози, педагози, супервайзъри, администратори и т.н.

Освен това, *специалистите от съответните сектори, включително здравеопазване, образование, семейно право, младежко правосъдие, осигуряване на подслон и службите по заетостта, както и други обществени лидери* (като например, държавни администратори, политици, депутати, лобисти, адвокати, предприемачи и т.н.) могат да се запознаят с този документ, за да се информират от него за своята работа.

Не напоследно място, *катедрите по социална работа, педагогика, психология и социология* могат да добавят този материал към списъците за четене, за да запознаят своите студенти с въпроси от областта на закрилата на децата и социалното осигуряване.

2.4. Какви теми обхваща?

Съдържанието на това *ръководство* (*Кутия 3*) се основава на опита на партньорите по проекта “Криле за младите”/ WINGS4Youth за разработване и предоставяне на обученията и услуги, които позволяват на специалистите, осигуряващи грижа, да подготвят адекватно младите хора, напускащи резидентните социални услуги. Освен това, *ръководството* обобщава голямо количество информация от други източници, включително изследвания, доклади, учебни материали, научни публикации и законодателство. То също така е вдъхновено от историите, споделени от млади хора в или напускащи алтернативна грижа, както и историите на професионалисти, илюстриращи общата борба и бариерите

пред успешния преход на младите хора към зряла възраст, както и някои идеи за това какво може да се направи в краткосрочен план, за да се подобри живота на младежите и да им се помогне да изпълнят мечтите си.

Техният опит е бил използван: да подпомогне разработването на инструменти и казуси, които да демонстрират примери за реалните житейски ситуации, с които се сблъскват младите хора, напускащи алтернативна грижа; да се покаже комплексността на индивидуалната работа и вида на предизвикателствата, с които служителите могат да се сблъскат при извършване на ежедневната работа; както и да се подобри ефективността на обучението чрез преживяване посредством активно експериментиране, аналитичното наблюдение и критичното мислене.

Това **ръководство** предоставя насоки за това как специалистите могат да помогнат на младите хора да създадат основата за успешен преход към зряла възраст извън алтернативна грижа. В него се описват преживяванията и предизвикателствата, пред които са изправени младите хора в България и Румъния, основните принципи, определящите ключови аспекти от подготовката на младите хора да напуснат резидентните социални услуги, подкрепата за тях в преходния процес и последващите грижи, стратегиите за ефективна работа с тези младежи, както и добрите практики за развитие и укрепване на уменията за независим живот за лицата, напускащи резидентните социални услуги. Освен това то обобщава препоръките на няколко специалисти и младежи, като представя техните възгледи и идеи за по-добро бъдеще за младите хора, напускащи алтернативна грижа.

Кутия 3 - Съдържание на ръководството за специалисти, работещи с младежи, напускащи алтернативна грижа

НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ МЕЖДУ ТЕОРИЯТА И ПРАКТИКАТА	ОБУЧЕНИЕ В УМЕНИЯ ЗА НЕЗАВИСИМ, САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ	СПЕЦИАЛНИ ТЕМИ
Речник на термините	Помощ за младежите в преход Преглед на основните умения Кой трябва да бъде въввлечен? Как могат да помогнат възрастните? Стратегии за ефективна работа с напускащите алтернативна грижа	Тийнейджърска криза
Реалностите на преживяването в алтернативна грижа	Обучението за придобиване на умения за независим живот Ежедневен бит Хигиена и лична грижа Управление на дома и използване на ресурси Финансова грамотност	Изграждане на взаимоотношения
Основи на прехода	Професионално ориентиране Подготовка за работното място (кариерни насоки, намиране на работа, запазване на работа, развитие на кариера)	Ефективна комуникация
Подготовка за напускане	Менторство Определящи елементи Стратегии и модели за менторство Успешно менторство	Ангажиране на младежта
Реалност след напускане Подкрепа за младежите, напускащи алтернативна грижа		Управление на времето
Поглед напред: Идеи за подобрение		Разрешаване на конфликти
		Разрешаване на проблеми
		Взимане на решения
		Определяне на цели и планиране
		Младежко предприемачество
		Оценка на нуждите на независим живот
		Учене чрез опита

2.5. Как е разработено ръководството?

Съществува голямо количество информация за менторството. Едно обикновено търсене в Интернет може да доведе до стотици хиляди резултати, включително връзки към добре разработени и внимателно документирани статии, доклади и научни статии за създаването на умения за независим живот и подкрепа на младите хора, напускащи алтернативна грижа в пътуването им към самостоятелния живот. При разработването на този материал ние се стремим да използваме най-новите, лесно достъпни, актуални, практични и удобни за потребителите ресурси и инструменти за споделяне. Разработеното съдържание бе допълнено от насоките на служителите на КОНКОРДИЯ, които са на първа линия и приноса на младежите, които те подкрепят в Румъния и България.

Разработването на този материал се основава на основните насоки, посочени в *Кутия 4, включително индивидуалност, интервенция, основана на силните страни, младежко участие, стабилност и чувство за принадлежност, практичност, обучение чрез опит и аналитичен подход.*

Кутия 4 - Насоки за изграждане на капацитет за независим живот

ИНДИВИДУАЛНОСТ:

Младежите са в основата на всяка интервенция. Най-добрите интереси на младите хора, тяхната безопасност и благополучие са от първостепенно значение.

ИНТЕРВЕНЦИЯ, ОСНОВАНА НА СИЛНИТЕ СТРАНИ:

Уникалният опит, обстоятелствата и силните страни на младите хора винаги трябва да се вземат предвид, за да се насърчат техните пътища към независимост.

МЛАДЕЖКО УЧАСТИЕ:

Младите хора получават подкрепа, за да имат право на глас при взимането на решения относно техните преживявания в рамките на алтернативната грижа и въпросите, които ги засягат най-силно. Гласовете на младите хора и техните идеи трябва да бъдат взети под внимание и смислено включени на всеки етап от прехода им към самостоятелен живот.

СТАБИЛНОСТ И ЧУВСТВО ЗА ПРИНАДЛЕЖНОСТ:

Младите хора са облагодетелствани от дълготрайни взаимоотношения със семейства, приятели, лица, които се грижат за тях и други професионалисти. Те трябва да бъдат подкрепени от грижовни, квалифицирани възрастни, за да развият чувство за стабилност и положителна перспектива за бъдещето.

ПРАКТИЧНОСТ:

Разработването на учебната програма отчита и запазва връзки с местните реалности (т.е. съдържанието е лесно за използване, подходящо за местния контекст, отразява нуждите и цени местния опит).

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ОПИТ:

Ефективното учене се случва, когато непосредственият опит е свързан с индивидуална рефлексия, възможностите за установяване на подходящи връзки с опита и способността да се демонстрира правилното използване на знания или умения.

Този документ е изготвен с финансовата подкрепа на Европейската комисия ("Комисията") на Европейския съюз ("ЕС"), предоставена чрез REC Action Grant, REC-RCHI-PROF-AG-2018, 830972 — "Криле за младите" / WINGS4Youth. Изразените становища по никакъв начин не трябва да се разглеждат като отражение на официалното становище на Европейската Комисия. Те по-скоро отразяват възприятията и опита на участниците, младежите и експертите по темата, както и интерпретацията на информация от различните консултирани източници.

НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ - МЕЖДУ ТЕОРИЯТА И ПРАКТИКАТА

3

3.1. Речник на термините

Много от термините, включени в програмите за развитие на умения за независим живот, подлежат на тълкуване. Този речник се опитва да осигури последователност на практиката и определя общоприетите дефиниции на термините, които могат да бъдат намерени в материалите, включени в настоящото ръководство. Той се нуждае от актуализиране, тъй като се появява нова терминология в тази област, чрез приемането на ново законодателство и ключови термини, придобиващи ново значение.

Списъкът по-долу е разработен като са взети предвид дефинициите на международни междуправителствени организации (например УНИЦЕФ, СЗО, Световната банка, АКФ - Администрацията на САЩ за деца и семейства и др.), научни кръгове и изследователи, термини, посочени в националните законодателства, политики, процедури и стандарти за Румъния и България, както и терминология, използвана в различни документи, разработени от партньори на проекта "Криле за младите" / WINGS4Youth, включително информационни доклади за всяка страна.

Последващи грижи: Терминът има за цел да обхване периода след напускането на алтернативната грижа от даден младеж, през който той/тя трябва да получи или да има право на постоянно напътствие и подкрепа.

Алтернативна грижа: Всички грижи, предоставени в условията на услуги от семеен тип, които са били определени от компетентен административен или съдебен орган, както и всички грижи, предоставени в средата на резидентни социални услуги, включително и в частни такива, независимо от това дали са наложени с административни или съдебни мерки. (Ръководни принципи на ООН за алтернативни грижи за деца, 2009 година).

Привързаност: Формирането на устойчиви емоционални връзки със значими възрастни в живота на детето до навършване на петгодишна възраст.

Отношение: В контекста на преподаването на умения за независим живот, терминът се използва за покриване на широка гама от социални норми, етика, морал, ценности, права, култура, традиции, духовност и религия, както и възприятия за себе си и околните.

Младеж, напускащ алтернативна грижа/резидентна социална услуга: Младежи, които излизат от дадена легитимна резидентна социална услуга, когато достигнат определената от закона възраст, в която това е задължително. В зависимост от законите и политиките на всяка страна младежите могат да имат право на помощ в областта на образованието, финансите, психо-социалната подкрепа и жилищното настаняване, за да се подготвят за независим живот.

Лице, което се грижи за даден младеж: Хората, които носят пряка ежедневна отговорност за младия човек по време на настаняването му в резидентната социална услуга, като например приеман родител или служител в тази услуга.

Системата за алтернативна грижа: Правната и политическа рамка, структури и ресурси, които се считат за ключови при осигуряването на алтернативни грижи.

Център за временно настаняване (ЦВН): ЦВН е краткосрочен резидентен социален проект, насочен към подпомагане на бенефициентите при

удовлетворяване на основните им нужди от подслон и храна, така че те да могат да концентрират усилията си върху намирането на работа и поемането на живота си в свои ръце.

Център за социална рехабилитация и интеграция (CSRI): този термин описва подкрепата за индивидуалното развитие, поддържане и придобиване на нови способности и автономия за младежи с различни видове и степени на увреждания, както и подкрепата на различни групи в риск, чрез целенасочени дейности за интеграция и предотвратяване на социална изолация.

Програмата включва в себе си разнообразни консултантски, терапевтични и рехабилитационни дейности, насочени към формиране, поддържане и повишаване на социалните умения, както и обучение за водене на самостоятелен начин на живот.

Деце: Терминът се отнася за всеки човек под 18-годишна възраст, освен когато законът определя, че възрастта настъпва по-рано (член 1 от КСРООН).

Център за настаняване на деца от семеен тип: Центърът за настаняване на деца от семеен тип е форма на социална услуга, насочена към подпомагане на деца, които се нуждаят от грижи извън семейството си. Това е резидентен вид социална услуга, която се предоставя въз основа на оценката на специфичните особености на децата в общността и нуждите от социални услуги на потенциалните потребители.

Независим/самостоятелен начин на живот: Терминът се използва за обозначаване на случаите, когато младият човек вече не живее в рамките на резидентната социална услуга.

Програма за независим живот: Програма, която помага на младите хора, които преминават от резидентна форма на грижа към независимост. Програмите предоставят на младежите услуги като стабилно, безопасно настаняване, основни умения за независим живот и техники за формиране на умения за междуличностна комуникация, възможности за получаване на образование, помощ в подготовката и намирането на работа, грижа за психичното здраве с фокус върху травмите и физическо здравеопазване.

Ключов служител: В идеалния случай това е професионалист, който носи пряката отговорност за осигуряване на успешен преход на даден млад човек от алтернативна грижа към уредена ситуация на независим живот. Общоприето е, че това може да варира в зависимост от страната.

Напускане на алтернативна грижа: Процесът, започващ когато млад човек, живеещ във формална алтернативна грижа, достигне възраст, в която вече няма законно право да живее в резидентната услуга. Напускането на алтернативната грижа включва подготовка за прехода, преход към независим живот, който може да включва преход и полунезависимост, както и последваща грижа (периодът, следващ прехода).

Умения за независим/самостоятелен живот: Тази концепция е определена от СЗО (1997) като психосоциалната способност за адаптивно и позитивно поведение, която позволява на лицата ефективно да се справят с изискванията и предизвикателствата на всекидневния живот.

Според СЗО (1997), съществува основен набор от умения, залегнали в основата на базираните на опита инициативи за укрепване на здравето и благосъстоянието: когнитивни умения за анализ и използване на информация, лични умения за развитие на личната инициатива и поведение, както и междуличностни умения за ефективно общуване и взаимодействие с други хора. Те включват следното: вземане на решения, решаване на проблеми, творческо мислене, критично мислене, ефективна комуникация, справяне с емоциите, емпатия, взаимоотношения, самосъзнание и справяне със стреса. УНИЦЕФ ги определя като "голяма група психосоциални и междуличностни умения, които могат да помогнат на хората да взимат информирани решения, да общуват ефективно и да развият умения за справяне с проблеми и самоконтрол, които могат да спомогнат за воденето на здравословен и продуктивен живот."

Обучение за умения за независим/самостоятелен живот: Тази концепция се отнася до структурирана учебна програма, която включва оценка на нуждите и съвместно обучение, базирано на резултатите, което има за цел увеличаване на позитивното и адаптивно поведение чрез подпомагане на хората в развиването и използването на психосоциални умения, които свеждат до минимум рисковите и увеличават защитните фактори. Това са теоретични и научно обосновани програми за обучение, ориентирани към учениците, изпълнявани от компетентни фасилитатори. В България, съгласно Закона за социалните услуги от 2019 г. (Член 15), "обучението в умения за независим живот" е дейност, извършвана в специализирана или мобилна среда, за подготовка на деца и възрастни за придобиване на умения за независимост, независим живот, самоуправление, както и умения за грижа и подкрепа за деца и

издръжка на членовете на семейството. Същият закон предвижда че "подкрепата за придобиване на трудови умения" се отнася до подготовката на хората с увреждания за придобиване на умения за участие в трудова дейност. В Румъния развитието на умения за независим живот се регулира от Заповед № 25/2019 за одобряване на минимални стандарти за качество на резидентните социални услуги за деца, намиращи се в системата за специална защита.

Заповедта определя стандарт за подготовка за независим живот, за да се улесни тяхната социална интеграция. Има четири основни области на уменията за независим живот, които се разглеждат в съответствие с тези стандарти: а) ежедневието, б) личните умения в) социалните умения и г) професионалните умения. Програмата за самостоятелен живот също трябва да има отделен раздел, посветен на образованието и професионалната ориентация.

Умения за осигуряване на препитание: По данни на УНИЦЕФ, това се отнася и за генериране на доходи и може да включва технически/професионални умения (дърводелство, шиене, компютърно програмиране), умения за търсене на работа като например представяне на интервю за работа, умения за управление на бизнес, предприемачески умения и умения за управление на финанси.

Наблюдавано жилище (НЖ): Наблюдаваното жилище е проект за социално подпомагане и консултиране на лица над 18-годишна възраст, които напускат специализирана институция за деца и предстои да водят независим начин на живот, подкрепен от екип от професионалисти. Тази услуга е насочена към младите хора, изложени на риск на възраст до 25 години, които нямат семейства или не получават подкрепа от семейството си и се нуждаят от помощ за постигане на социална интеграция и професионална реализация по пътя им към независимия живот.

Защитено жилище (ЗЖ): Защитеното жилище е жилищен, общностно-социален проект, в който пълнолетни лица от различни възрасти и пол водят независим начин на живот с помощта на професионалисти.

Резидентна алтернативна грижа: Този термин се отнася до всяка услуга, предоставена в която и да е несемейна групово среда, като кризисни зони за сигурност, транзитни центрове за извънредни ситуации и всички други краткосрочни и дългосрочни услуги за резидентни грижи, включително жилища за групово настаняване.

Устойчивост и адаптивност: Терминът представя съответната теоретична перспектива, използвана при изучаването на млади хора, които са уязвими и преодоляват препятствия. Устойчивостта може да бъде описана като "преодоляване на трудностите" и "намиране на начини за справяне с различията

и опасностите, криещи се в различни рискови фактори” (Шайн, 2005).

Социално изключване: Този термин е предназначен да опише състояние, в което човек по лични или обективни причини няма условия и възможности за пълноценно участие в различни области на обществения живот.

Подкрепа за независим живот: Тази концепция се отнася до ситуация, в която младият човек получава подкрепа в своето жилище, жилище за групово настаняване, общежитие или друга форма на настаняване, която цели постигането на независимост. Подкрепата и ключовите служители са на разположение при необходимост и на планирани интервали, за да помогнат, но не и да осигуряват супервизия. Помощта може да включва управление на времето, бюджетиране, готвене, търсене на работа и родителско възпитание.

Преход: Терминът се използва за обозначаване на период или процес на промяна, при който младите хора преминават от формална алтернативна грижа към това да станат самостоятелни възрастни. Използва се и за отразяване на прехода от резидентна алтернативна грижа към полу-зависим живот, преди периода на пълно независимост.

Преходно жилище(ПЖ): Преходното жилище е форма на социален проект, в който младите хора водят самостоятелен начин на живот, подпомаган от професионалисти, за да се подготвят за напускането на специализираната институция.

Младеж: ООН определя младежите като млади хора на възраст между 15 и 24 години (Общо събрание на ООН 2001, 56-та сесия). Дефинициите обаче могат да варират в зависимост от страната (например, “младежта” включва лица на възраст от 18 до 35 години в България и от 14 до 35 години в Румъния).

3.2. Реалностите на опита в алтернативната грижа

Познанието и придобитият опит в грижите за младите хора могат да ни помогнат да разберем как прехода към самостоятелен начин на живот може да повлияе на лицата, напускащи резидентните социални услуги и да идентифицираме специфичните умения, които могат да играят решаваща роля в осигуряването на плавен и успешен преход към зряла възраст. Този раздел обобщава заключенията в няколко тематични области, направени в резултат на преглед на съществуващата академична литература и дискусиите с млади хора, подпомагани от КОНКОРДИЯ в Румъния и България, по отношение на техните възгледи за преживяванията в резидентни социални услуги.

3.2.1. Модели на растеж в резидентни социални услуги: Уроци от изследванията

Групата на достигащите зрялост млади хора не е хомогенна (Courtney, Hook, & Lee, 2012; Keller, Cusick, & Courtney, 2007). Следователно, еднаквото отношение към всички младежи няма да бъде в най-добрия интерес на отделните индивиди. Необходими са целенасочени дейности с акцент върху уникалността на младежите, включително техните обстоятелства и опит (Greeson, et al., 2017 2011; Rebe, R, Nurius, SP Arens, CR, Courtney, Me).

В доклад, посветен на характеристиките на младите хора в системата на алтернативна грижа (Leloux-Opmeer, H., Kuiper, C., Swaab, H., and Scholte, E., 2016 г.), се открояват някои особености в дадени области, свързани с уязвимости, връзки, емоции и поведение, както и благополучие. Някои от тези характеристики са описани по-долу:

Уязвимости: Степента и тежестта на уязвимост, която характеризира младите хора в алтернативна грижа, се определя от редица индивидуални обстоятелства, като например възрастта към момента на постъпване в грижата, причините за постъпване, типа на организацията, продължителността на периода на грижа, етапа на развитие, семейната история, физическото и психично здраве, броят на местенията, както и излагането на рискове, стресови инциденти и травмиращи събития с въздействие за цял живот върху благосъстоянието на засегнатите младежи. Най-често срещаните уязвимости, които изпъкват в резултатите от изследванията, са:

- По-малките деца в алтернативна грижа (0-9 години), са изправени пред сложни семейни проблеми (Esposito et al. 2013; Yampolskaya et al. 2014)
- Много деца и младежи в алтернативна грижа имат нисък социално-икономически статус (Hussey 2006; James et al. 2012) и са преживели насилие (Bernedo et al. 2014; James et al. 2012; Lee and Thompson 2008; Scholte 1997; Strijker et al. 2008; Tarren-Sweeney 2008).
- Значителен брой млади хора в алтернативна грижа са били изложени на редица рискови фактори, включително домашно насилие (Lee and Thompson 2008; Strijker et al. 2008; Tarren-Sweeney 2008; Yampolskaya et al. 2014); психично заболяване на родител (Hussey and Guo 2002; Lee and Thompson 2008; Scholte 1997 ; Scholte and Van der Ploeg 2010; Strijker et al. 2008; Van der Steege 2012); родителска злоупотреба с наркотични вещества и лишаване от свобода на родител (Hussey 2006; Hussey and Guo 2002; Lee and Thompson 2008; Strijker et al. 2008; Yampolskaya et al. 2014).

Взаимоотношения: Младежите в алтернативна грижа докладват за *проблеми в отношенията с връстници* (Scholte 1997). Групиране на младите хора, изложени на риск, може да ограничи въздействието на положителни модели на поведение и възможностите за развитие на социални умения и нагласи (UNESCO Child and Family Research Centre, Moran, L., McGregor, C., and Devaney, C., 2016).

Профилът на младежите в алтернативна грижа (в резидентни социални услуги)

Те се характеризират като по-големи деца в училищна възраст от мъжки пол с по-нисък от средния коефициент на интелигентност. Много от тях изглежда страдат от хронични здравословни проблеми и приемат предписани лекарства. Трудностите в отношенията с връстниците и когнитивните проблеми изглежда са най-забележителните характеристики на тази категория младежи, които също често показват сериозни емоционални и поведенчески проблеми. Остава неизвестно до каква степен тези социално-емоционални проблеми са свързани с проблемите на привързаността. Освен това, младежите в алтернативна грижа обикновено идват от нефункциониращи, бедни семейства и са преживели различни форми на насилие над деца. Много родители в тези семейства изглежда страдат от психични заболявания и зависимости.

Емоции и поведение: емоционалните, психо-социални и поведенчески проблеми са често срещани сред децата и младежите в алтернативна грижа (Yampolskaya et al., 2014), особено *хиперактивно, импулсивно, предизвикателно и/или асоциално поведение* (Van der Steege, 2012), или такива, които са свързани със справянето с непредсказуемо поведение на околните, както и с постоянни притеснения за безопасността и сигурността (Blakey et al., 2012).

Поведенческите проблеми изглеждат отчасти свързани с проблемите на привързаността (Newton et al. 2000; Vanschoonlandt et al. 2012). Тежестта на проблемите на привързаността е свързана с отрицателния опит в алтернативната грижа (Pritchett et al., 2013). Младежите със *сложна травматична история* са по-склонни да проявяват посттравматичен стрес и субективни поведенчески проблеми (Greenson, et al., 2011; Rebbe, R., Nurius, P.S., Ahrens, K.R., Courtney, M.E., 2017).

Благополучие: според Асоциацията на Онтарио на дружествата за подпомагане на деца (OACAS), благосъстоянието се отнася до социалното, емоционалното и физическото здраве, което позволява на децата и младежите да бъдат продуктивни и успешни. Годишният доклад за напредъка на УНИЦЕФ (2007 г.) определя шест показателя за благосъстоянието на децата, използвани в доклада: материално благосъстояние (като относителен доход или бедност); здраве и безопасност, образователно благополучие, отношения в семейството и с връстниците, поведение и рискове, както и субективно благополучие.

Хроничните здравословни проблеми, които оказват неблагоприятно влияние върху ежедневното функциониране на младежите в алтернативна грижа се споменават в няколко проучвания (Yampolskaya et al. 2014; James et al., 2012).

Средният коефициент на интелигентност (Van IJendoorn 2008; Hussey and Guo, 2002; Scholte and Van der Ploeg, 2010) очевидно е честа характеристика, която отчасти засяга когнитивните способности и стила на учене на детето (De Swart et al., 2012) и може да индикира потенциални проблеми с ученето (Tarren-Sweeney, 2008).

Често младежите в резидентни социални услуги се борят с *лоши учебни постижения* (Bernedo et al. 2014; James et al. 2012; Minnis et al. 2006; Scholte 1997; Tarren-Sweeney 2008), *проблеми със социалните умения, проблеми с вниманието, слаба училищна мотивация или забавяне на развитието на езика, когнитивни проблеми или проблеми с адаптацията* (James et al. 2012; Scholte 1997; Scholte and Van der Ploeg 2010) и *поне едно отстраняване или изключване* (Zima et al. 2000).

3.2.2. Модели на израстването в резидентни социални услуги: Гласовете на младите хора

Този раздел предоставя обобщение на мненията на младите хора за техния опит в резидентните социални услуги, които те споделиха по време на дискусиите, проведени в България и Румъния с бенефициентите на услугите, предоставяни от КОНКОРДИЯ за лица, напускащи алтернативна грижа. Въпреки че по-долу е представен индивидуалният опит на младите хора, някои гледни точки на професионалистите съвпадат с повечето младежки истории. Повечето от участниците в дискусиата се съгласиха, че често житейските траектории на младежите в алтернативна грижа всъщност показват "подхлъзване през пукнатините", отколкото нещастна съдба. Поради това опитът на младите хора не може да бъде изолиран и може да показва неспособността на правителството да осигури безопасна и качествена грижа за младите хора и да им помогне да постигнат стабилност в живота.

История 1: "Може би не успях да порасна бързо или може би просто не успях да стана зрял човек."

"Бях малък, когато постъпих в резидентната социална услуга. Не познавам нито родителите си, нито други роднини. Беше ми много трудно да раста в държавна социална услуга, защото политиката и законодателството влияеха на ежедневието ми. Живях в резидентна социална услуга през комунизма. Имах покрив над главата си, но няхах любов. Много пъти съм сменял местата и служителите. Преживях всички промени в системата и не виждам как тези промени ми помогнаха. Също така живеех в приюти, пълни с други млади хора, които живееха на улицата, гладуваха, мръзнеха или употребяваха наркотици - същите кризи, с които се сблъсках и аз.

Когато пораснах, хората очакваха да узрея бързо, да изляза от системата и да започна да живея сам. Времето, прекарано в толкова много институции, ми донесе психични и други проблем, като отпадане от училище, бездомност и липса на увереност в бъдещето ми.

Сега съм на 29 години и все още използвам услугите на КОНКОРДИЯ, като жилище и други видове подкрепа, защото имам нужда от тях. Щастлив съм, че съм тук, защото не е лесно да живееш самостоятелно, особено когато нямаш дом, самотен си и нямаш стабилна работа. Може би не успях да порасна бързо или може би просто не успях да стана зрял човек. В крайна сметка не съм готов да се справям сам с живота си."

Млад мъж, 29 г., КОНКОРДИЯ Румъния

През различните етапи на своя жизнен път този млад човек е изложен на редица сериозни стресови фактори (напр. чести премествания, системни промени, проблеми с психичното здраве, бездомност, пристрастявания, самота, нестабилна работа, липса на контакт с позитивни примери). История 1 показва, че житейските несгоди са взаимосвързани и действат кумулативно, влошават индивидуалните обстоятелства и оказват негативно влияние върху здравето, навичките и способността на младия човек да развива здрави взаимоотношения. В тази история също така се подчертава, че излагането на стресови ситуации може има особено силно влияние върху младежите, живеещи в неравностойно социално положение. Ключовите фактори на тези проблеми са:

- Откакто младият мъж е влязъл в резидентна социална услуга, връзката със семейството му е била разрушена.
- Престоят в резидентна социална услуга не му е дал възможност да преживее любящи, надеждни, стабилни и сигурни взаимоотношения.
- Докато е бил в алтернативна грижа, той не е могъл да изгради смислени и дълготрайни взаимоотношения и се е чувствал уязвим и неспособен да се бори със сложни проблеми като бездомност, натиск от връстници, зависимост и психични здравословни проблеми.
- Няколкото опита за преход извън социалните услуги са били трудни и той не е имал достъп до подкрепяща екосистема, която е от решаващо значение, за да му помогне да управлява правилно изискванията на тези преживявания.

Както и в случая с историята на този млад човек, лошото представяне в училище най-вероятно допринася за възникването на модела на отпадане от училище, ниски доходи, психо-социални трудности и въвличане във високорискови ситуации, които могат постепенно да доведат до влошаване на здравето и качеството на живота. При липса на положителни резултати, хроничният стрес се натрупва и става постоянен, като така младите хора се чувстват претоварени от собствения си жизнен опит, което им пречи да потърсят помощ, да намерят своите силни страни и да търсят средства за преодоляване на кризата и влизане в релсите към по-добър живот.

История 2: "Мечтай смело, лети високо и изпълни мечтите си. Ако резултатите ни са видими, тогава възприятията на обществото могат да се променят."

"Обществото ни съди - нас, децата и младежите в алтернативна грижа. Вярвам, че погрешните схващания на обществото вредят на шансовете ни за живот не по малко, отколкото ни вреди и нашето минало, което ни е поставило в условията на алтернативна грижа на първо място. Сякаш хората около нас очакват да се провалим. Те ни съжаляват и просто вярват, че не сме способни да мечтаем силно и да летим високо, за да изпълним мечтите си.

Исках да посея семената, които да променят това отношение. Време е хората около нас да разберат, че не сме лоши хора и да започнат да мислят за децата и младежите в алтернативна грижа по начина, по който мислят за обикновените младежи. Ние също имаме своите стремежи, силни и слаби страни. Трябва да ни се даде шанс да докажем, че можем да успеем, докато ни се позволява да правим грешки. Вярвам, че ако покажем, че сме по-успешни, отколкото провалящи се, нашето общество ще оцени хората в алтернативна грижа и ще бъде по-подкрепящо към нас.

Не позволих на опита ми в алтернативна грижа да потиска мечтите ми, защото КОНКОРДИЯ промени живота ми. Това ми даде шанс да успея. Даде ми дом, подкрепа в ученето, възможност да развивам и усвоявам умения за независим живот и най-важното - хората тук ми показаха любов и ме научиха да се доверявам на себе си. Влязох в университет и сега съм студент по социални дейности. Сега, когато съм във ваканция от университета, КОНКОРДИЯ все още е моят дом. Дом, от който бавно ще отлети към нов зрял живот, когато завърша университета.

Оценявах училището, защото исках да живея като помагам на уязвими хора – деца, младежи, жени, възрастни хора да имат по-добър живот. Ръководейки се от собствения си пример, искам да върна нещо на хората. Искам да създам прецедент за моите приятели в КОНКОРДИЯ, за да повишат своето самочувствие и да повярват в потенциала си за успех. Ако повече от нас успеят, тогава онези, които са в социалните услуги, вече няма да се срамуват; и обществото няма да се изненада, когато някой от нас надмине очакванията.”

Млада жена, 20 г., КОНКОРДИЯ Румъния

История 2 предлага убедителни доказателства за стойността на училището и продължаването на образованието за постигане на стабилност, предсказуемост и нормалност, докато се посадят семената за промяна на предразсъдъците на обществото. То също така подчертава значението на дългосрочните взаимоотношения и връзки между младежите в алтернативна грижа и техните настойници, връстници и други възрастни, намиращи се в или извън тяхната комфортна зона. Това е историята на успеха на младата дама, илюстрираща категорията “продължаващи напред”, определена от Щайн (2006) като част от концепцията за устойчивост. Младежите от тази категория могат да осигурят бъдещето си чрез повишаване на увереността и самочувствието, добро образование и конструктивен подход към справянето с предизвикателства и социални проблеми по време на периода на алтернативната грижа и по време на прехода им в зряла възраст. Ключовите моменти при тази категория са:

- Естествено формираните връзки могат да издържат на всички видове промени.
- Дълготрайните взаимоотношения се развиват с течение на времето в благоприятна и грижовна среда, основана на взаимно доверие и уважение.
- Решаването на проблемите се разглежда като възможност за ново начало.
- Уроците от миналото се използват за укрепване на силните страни и решаване на комплексни проблеми в настоящето (напр. маргинализация, погрешни схващания на обществото за живота в резидентните социални услуги).
- Обучението чрез опит може да подхрани вътрешните сили, като по този начин повиши самочувствието и надеждата за по-добро бъдеще не само за индивида, но и за другите.
- Мотивацията и силното желание за успех помагат на младите хора да използват своя опит от алтернативната грижа като възможност за обучение за формиране на умения и преодоляване на препятствията по пътя към положително бъдеще.

По този начин младите хора, удовлетворени от опита си в алтернативната грижа, показват наличието на силни социални връзки и мрежа за подкрепа, както и високи образователни постижения, които вероятно допринасят за повишаване на нивото на компетентност, увереност и положителни очаквания за бъдещето (Keller et al., 2007).

История 3: “Когато си в алтернативна грижа, ти живееш в илюзия, защото всъщност нищо не е твое.”

Когато живееш в алтернативна грижа, докато осъзнаеш, че трябва да мислиш за бъдещето си, времето минава и трябва да напуснеш мястото. Твоят дом всъщност вече не е твой дом. Това е дом, предлаган от КОНКОРДИЯ или държавата. Когато имаш родители, ако животът не върви по план, винаги можеш да се прибереш. В нашия случай, ако нещата не вървят както трябва, нямаме възможност да се върнем обратно и да помолим за помощ.

Всички очакват да продължиш живота си. Затова трябва да намерим друг начин сами. Понякога постигаш успех, понякога се проваляш. Когато кажеш, че идваш от някаква институция, усещането е срамно и е много по-трудно да се справиш с неуспеха. Хората те гледат сякаш не си нормален човек. Нямаш към кого да се обърнеш. Всички мълчат и знам, че те са безсилни. По този начин се чувствам разочарован и изключен. Трябва да взема живота си в свои ръце. Така че, когато се провалиш, имаш силно желание да напуснеш страната и да опиташ късмета си някъде другаде в Европа, защото всички казват, че там имаш повече шансове.”

Млад мъж на 15 години, КОНКОРДИЯ България

История 3 хвърля светлина върху една тежка реалност. Това е реалността на света, който притиска младите хора в резидентни социални услуги да се стремят към успеха, но не ги подготвя как се справят с неуспехите, а подтикването им към приключения в чужбина подхранва илюзорна надежда, че имиграцията е единственият път към успеха. Той също така отразява загубата на възприемана безопасност (“илюзията за твоео място”) и огромното чувство за безнадеждност при мисълта за бъдещето след напускането. Като минимум, този млад човек очаква, че положителните връзки с хората

в алтернативната грижа ще му помогнат да укрепи способността си да се ориентира в света, да повиши увереността си в утрешния ден и да изгради система за сигурност, към които да се обърне в случай на неуспех. По този начин История 3 е пример, подчертаващ липсващата връзка между чувството за самоувереност на младите хора, силата на взаимоотношенията, особено със служителите в резидентната социална услуга, и наличието на ресурси (програми и услуги), покриващи жизнените траектории на младите хора, които напускат алтернативна грижа..

3.3. Основни инструменти за периода на прехода: Какво трябва да знаят практикуващите специалисти?

Резултатите от международни проучвания, проведени през последните две десетилетия в Северна Америка, Австралия и Обединеното Кралство показват, че преминаването от алтернативна грижа към зряла възраст представлява сериозен и многостранен проблем на развитието. Някои аспекти на независимия живот като намиране на дом, работа, търсене на икономическа стабилност, изграждане на взаимоотношения и създаване на семейство могат да бъдат трудни за всеки млад човек.

Младите хора, които живеят със семействата си, обикновено получават помощ от тях (напр. лична подкрепа за преодоляване на кризи и промени, място за живеене, финансова подкрепа) до средата или края на двадесетте им години, ако не и по-дълго. Но ако младите хора са израснали в условия на алтернативна грижа, те обикновено са изключени от държавна подкрепа на 18-годишна възраст, освен когато продължават обучението си, като тогава подкрепата може да достигне до 26-годишна възраст. Те нямат същото ниво на подкрепа като техните връстници, живеещи със семействата си, а проблемите на прехода могат да бъдат още по-сериозни (Arnett & Jones, 2000, цитиран в Cashmore & Rahman, 2006).

Във всички разговори с професионалисти, партньори и представители на младежите от КОНКОРДИЯ се открие един определен факт, касаещ прехода към самостоятелен живот: уникалността на всеки индивид има значение. Това, което прави младите хора уникални (напр. семейна история, събития от живота, личност, начин на живот, житейски пътища, цели, мечти, компетенции, таланти, силни и слаби страни, реакции към промени, страсти, ценности, хора в живота си и т. н.) определя изборите, които те правят, и влияе върху адаптивността им към нови ситуации и нови хора по време на преходния период. Разбирането на тази уникалност може да даде важни насоки за потенциала и лимитите на младите хора и може да помогне на служителите по-добре да помогнат на всеки да намери възможности за развитие, да се учи от грешките и да използва пълния си потенциал.

3.4. Кои са напускащите алтернативната грижа?

Всеки млад човек започва своя жизнен път с уникален набор от минали преживявания и настоящи обстоятелства. Като цяло младите хора, които достигат зрялост, са емоционално неподготвени за независим живот след 18 години и нямат достатъчно информация за напускането на алтернативната грижа. Те също не разполагат с уменията, необходими за независим живот, имат ограничен достъп до специализирани услуги и имат по-малко надежда и мотивация, за да реализират своите стремежи на практика (Stein and Verweijen-Slamnescu, 2012).

Беше установено, че предисторията и обстоятелствата от живота на младите хора, предшествващи настаняването в алтернативна грижа, както и опитът им в нея, са важни фактори, които влияят върху техния преход и оформят житейските им траектории и пътя към зряла възраст. Техния преход към независим живот не се определя само от миналите им преживявания, но и от техните уязвимост, силни страни, проблеми, с които се сблъскват, когато стават самостоятелни и нивото на подкрепа, която получават по време на целия преходен процес (Courtney et al. 2012; Keller et al. 2007 цитиран в Häggman-Laitila, A., et., al., 2019).

Реалността е, че напускащите могат да бъдат принудени да ускорят и компресират напускането на алтернативната грижа (Щайн, 2006), което прави прехода им към самостоятелен живот още по-трудно пътуване. Някои млади хора могат лесно да се приспособят към новите условия, докато други може да се нуждаят от повече време. Някои може да са по-уверени, че могат да се справят с промяната, докато други може да се страхуват, че преходът ще доведе до нестабилност и самота, както и до повече въпроси, отколкото отговори.

След напускането на алтернативната грижа липсата на подходяща подготовка в съчетание с относително ранната възраст, в която от напускащите се очаква да поемат отговорностите на възрастни хора, ги излага на повишен риск от бездомност, безработица, ниско ниво на образование, бедност и ранна или нежелана бременност (Biehal et al., 1995). Щайн разделя младите хора, които напускат алтернативна грижа, на три групи (Фигура 1) като тези, които "продължават напред"; тези, които "оцеляват"; и тези, които "се борят".

Групата на "Продължаващите напред" обикновено включва младежи, напускащи резидентните социални услуги, които се чувстват нормални, разбират добре миналите си преживявания и могат да се справят с живота си, благодарение на

затвърдената им самоувереност и самочувствие. Те са отворени към справяне с предизвикателствата на независимия живот. Преходът към независимост за тази група вероятно ще се случи по-късно и ще бъде постепенен и планиран. Хората в тази група обикновено имат добри практически умения, положителни взаимоотношения и добре развита мрежа от социални контакти.

“Оцеляващите” обикновено имат малка или нямат никаква квалификация и често са изправени пред предизвикателства при осигуряването на жилище и работа. Младежите, напускащи алтернативна грижа, които спадат към тази група са преживявали нестабилност и сътресения, правила са нарушения, докато са били в алтернативна грижа. Преходът към независимост вероятно ще се случи внезапно и в по-млада възраст. Те вероятно ще изпитат по-нататъшна нестабилност и проблеми след напускане на алтернативната грижа, включително проблеми във взаимоотношенията им, периоди на бездомност, нископлатена или краткосрочна заетост и безработица. Тази група е силно зависима от наличната помощ с подслон, пари и лична подкрепа. И все пак менторството и разширените мрежи за подкрепа биха могли да им помогнат да преодолеят слабите си места в момента на напускане на алтернативната грижа.

“Борещите се” са младежите в най-уязвимо положение, които са били изправени пред по-големи трудности (напр. разрушени взаимоотношения, ниско образование, липса на доверие в хората около тях, уязвимост под натиска от връстници и т. н.) поради минали семейни преживявания. Те вероятно ще напуснат алтернативната грижа в по-млада възраст и внезапно. В момента на напускане на алтернативната грижа шансовете им за успешен преход към независим живот са малки и подкрепата след напускане едва ли ще им помогне да преодолеят уязвимостта си. При напускане на алтернативната грижа, те са по-склонни да се сблъскат с безработица, по-големи трудности при намирането на подслон, бездомност, самота, изолация и борба с проблеми на психичното здраве.

Фигура 1 - Категоризация на младежите, напускащи алтернативна грижа (Щайн 2006)



3.5. Какви са ключовите фактори, влияещи върху преходните процеси?

3.5.1. Уроци от практиката

Младежите и практикуващите специалисти от КОНКОРДИЯ България и Румъния идентифицираха най-належащите нужди на младежите, напускащи алтернативна грижа в преход към независим живот, включително наличието на валидни документи за самоличност, стабилен подслон, достатъчна финансова подкрепа, достъп до здравеопазване и психологична помощ, а също и други форми на подкрепа за получаване на образование, готовност за работа, получаване на шофьорска книжка, получаване на паспорт и т.н. Те също така са посочили, че всяко емоционално разстройство създава за тях още по-големи трудности в постигането на независимост; затова имат нужда от положителни, поддържащи отношения с възрастните в живота си. Някого, към когото да се обърнат за помощ, когато чувстват, че *“нещата станат сериозни”* и *“техните планове са обречени на провал”*.

Младежите, които напускат алтернативната грижа, трябва да бъдат разбирани като младежи със собствени уязвимости, силни страни и различна степен на възможности. Практикуващите специалисти смятат, че сред младите хора, напускащи алтернативната грижа, съществуват някои различия във вижданията относно *“приемане на помощта като даденост”*, *“разбиране на смисъла от получаване на помощ”* и *“поемане на отговорност за искане и приемане на помощ.”*

Младежите се нуждаят от различни възможности, за да развият уникалните си таланти и да проучат интересите си, които могат да ги въоръжат с умения, ресурси и мрежи за сигурност, които ще им позволят да бъдат по-успешни в прехода си към независимост. Например, някои млади хора отбелязват, че *“играта на футбол е чудесна възможност за развитие и шанс за по-добро бъдеще. Играта на футбол днес може да отвори вратите към бъдещето за намиране на добре платена работа. Когато искате да станете футболист, се научавате да бъдете добре организирани, дисциплинирани и да оценявате работата в екип.”*

Младите хора също така заявиха, че напускането на алтернативната грижа се усеща като *“опасен скок”* и те изведнъж са отговорни за управлението на живота си в много аспекти – ежедневната рутина, бюджет, управление на дом, следването на мечтите и така нататък, докато същевременно трябва да учат или да работят, а нямат достатъчна подготовката да се справят с тези предизвикателства. Те посочиха, че често усещат преходният процес като *“прибързан”* и *“повърхностен”*.

“Нашите очаквания, че младите хора са в състояние да създават планове и да се придържат към тях, може не винаги да са реалистични, когато много от тях не са готови за зрели постъпки и не са готови да вземат живота си в собствените си ръце”

Служителите на КОНКОРДИЯ, България

Някои експерти от КОНКОРДИЯ отбелязват, че в много случаи плановете за живот на младежите след напускане са много нереалистични. Те мечтаят *“да излизат със своите приятели”*, или *“да живеят в прекрасно място”*, или *“да напуснат страната и да си намерят добре платена работа в друга държава от Европейския Съюз”*, но когато ги попитат за това как тези мечти ще станат реалност, те не виждат никаква връзка с конкретни стъпки и действия. *“Това е почти същото, като да се опитваш да уцелиш движеща се мишена в посока на неуспеха.”*

3.5.2. Уроци от научните изследвания

Основните констатации от литературата и изследванията подчертават общите фактори, включени във **Фигура 2**, които влияят върху прехода от резидентни социални услуги към независимост.

Фигура 2 - Фактори, влияещи върху прехода на младите хора към зряла възраст



Съществуващото проучване също така детайлизира общите характеристики, показани от младежите при прехода от алтернативна грижа към независим живот. В сравнение с връстниците си в общия случай, младежите, напускащи резидентните социални услуги, най-често са: ниско образовани (не са завършили гимназия); безработни или получаващи по-ниски заплати (ако са наети); стават родители в по-ранна възраст; влизат в системата на наказателното правосъдие; бездомни са в определен етап от живота си; живеят в нестабилни жилищни условия; зависими са от социални помощи; борят се с проблеми на психичното здраве; както и са с по-висок риск от злоупотреба с наркотични вещества.

3.6. Какво означава Преход към независимост?

Юношеството е време на многобройни трансформации, когато един младеж поема все по-голяма отговорност в много аспекти на живота включително в работата, отношенията, участието в живота на обществото, управлението на собственото си здраве, финанси и благосъстоянието (Fisher et al, 1986; Rutman et al., 2007). Преходът към независимост е важно събитие за живота за всеки младеж и включва многобройни промени в продължение на дълъг период от време. Той най-често обхваща възрастовия диапазон от 15 до 25 години.

Като цяло, повечето млади хора завършват гимназия, след което проучват различни възможности за образование и/или трудова заетост, фокусират се върху създаването на един вид финансова стабилност, която им позволява да живеят самостоятелно, да разширят социалните си мрежи, да водят активен социален живот, а много хора дори създават свои собствени семейства. Постиженията на всички тези етапи от живота изискват от младите хора да преминат през процеса на учене и развитие на умения за независим живот чрез образование, обучение, трудова заетост и експериментиране с различни пътища в живота, които засягат тяхното самочувствие, идентичност, взаимоотношения и общо благосъстояние. По време на това пътуване младежите, които идват от семейна среда са добре подкрепени от своите семейства и силни социални мрежи. Освен това, семейството осигурява надеждна защита и увереност в това, че ако нещо се обърка, младите хора винаги може да се върнат у дома и да си дадат повече време, за да преосмислят своя жизнен път към независимост, без да се притесняват за настаняване, храна и други основни нужди.

Както литературата, така и практиката показват, че за младежите, напускащи резидентните социални услуги, тази реалност е съвсем различна. Докато за младите хора в семейни условия преходът към самостоятелен живот е флуиден процес, който няма начало и край, а постоянно се приспособява към реалните потребности и ограничения, за тези, които напускат алтернативната грижа, той включва в себе си последователност от етапи, които протичат в рамките на един непрекъснат процес (Maunders, Liddell, Green 1999), започващ с подготовката за напускане на грижата и приключващ в момента, в който младежите станат независими възрастни (Mendes, 2008; McDowall, 2009).

Изследванията, цитирани от Щайн(2004), показват, че от младите хора, които са в алтернативна грижа, се очаква да определят своя жизнен път(ища) в много по-кратко време от своите връстници (т.е. "ускорен преход към зряла възраст"). Предполага се, че те не само се движат по-бързо през различните етапи на прехода, но и с по-висока интензивност (т.е. "компресирани преходи", Щайн, 2004). По този начин, преминаването през основни житейски етапи е по-трудна задача не само поради забързания процес, но и поради факта, че младите хора в резидентни социални услуги изпитват недостиг на увереност в своя потенциал да успеят и се колебаят в проучването на различни възможности за образование и работа. Още повече, Мендес (2009) цитира Кешмор и Паксман (2006) и Мех (1995) и заявява, че лицата, които напускат резидентни социални услуги, "нямат социални мрежи за подкрепа" и "са изправени пред независимостта сами и изолирани без защитната мрежа на разширеното семейство, приятелите и по-широката подкрепа от общността." Всичко това се дължи отчасти на слабо развити социални и емоционални умения в резултат на периода преди и по време на престоя в резидентни социални услуги, и отчасти поради системни бариери, включително недостатъчните познания и капацитет за подкрепа и посрещане на нуждите на младите хора в алтернативна грижа в рамките на действащата система като цяло. Тук трябва да се добави и фрагментираната политика и законодателна рамка, които не улесняват координацията на усилията, съгласуването на практики и справедливия достъп до ресурси.

Въз основа на уроците от международните изследвания, учените препоръчват ключови подобрения в програмите, за да се подобрят резултатите на напускащите резидентните социални услуги (Stein, 2004, 2008 цитиран в Mendes, P., Jet., al., 2011):

- По-голяма гъвкавост на програмите и допълнително време, отделено за предоставяне на услуги и подкрепа, за да се осигури по-естествен, по-гладък и по-плавен преходен процес.
- Допълнителна специализирана подкрепа след напускане, така че напускащите да не се чувстват сами, изправени пред очаквани и неочаквани събития в прехода си към независим живот.

3.7. Свързване на теория, изследвания и практика: Модел на гъвкавия преход

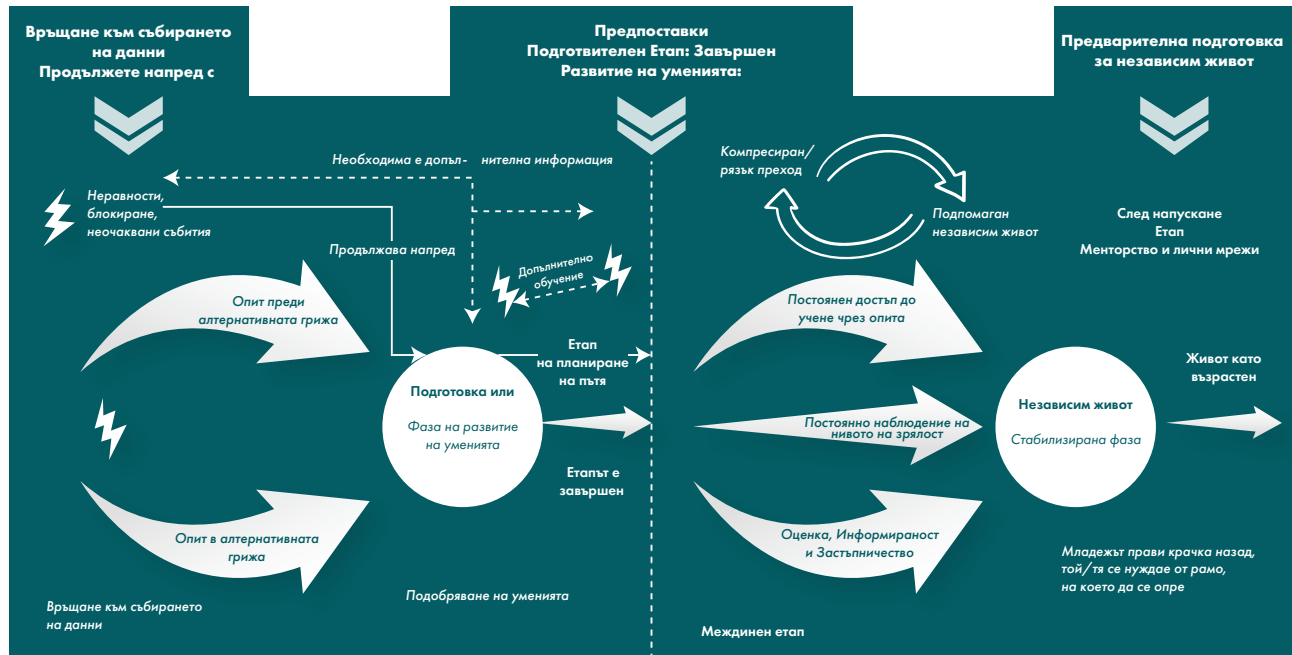
Този раздел описва модела на преход за напускащите алтернативна грижа, разработен от КОНКОРДИЯ, който позволява да се преодолеят предизвикателствата и бариерите, стоящи на пътя на напускащите към израстването. Моделът на гъвкавия преход (Фигура 3) представлява базиран на действителни данни и научни обосновки модел със силен акцент върху ранната интервенция и обучението през целия живот. Този модел е вдъхновен от богатия опит на КОНКОРДИЯ за оказване на подкрепа на румънските и на българските младежи в резидентни социални услуги в прехода им към независим живот. Той съчетава в себе си идеи от позитивните теории за развитие на младите хора, обучението чрез опит, препоръки, представени от Щайн (2004, 2008) за подобряване на резултатите на напускащите алтернативна грижа, както и ценна информация, предоставена от основните заинтересовани страни и напускащите по време на множество дейности, организирани в рамките на проекта "Криле за младите"/ WINGS4Youth.

Моделът на гъвкавия преход задава рамката на интервенциите в съответствие с разпоредбите на последната резолюция на Общото Събрание на Организацията на Обединените Нации за Насърчаване и защита на правата на децата (2019), която акцентира върху важността на това да се гарантира, че *"подрастащите и младите хора, които напускат алтернативната грижа, получават адекватна подкрепа в подготовката за преход към самостоятелен и независим живот, включително и подкрепа за получаване на достъп до заетост, образование, обучение, подслон и психологическа подкрепа, участие в рехабилитация със своите семейства, когато това е в техен най-добър интерес и получаване на достъп до услуги след напускането"*.

Този модел, ориентиран към младежите, предлага поетапен подход към интервенцията, която започва възможно най-рано (т.е. веднага след като едно дете/младеж попада в алтернативна грижа) и продължава за дълъг период от време (т.е. докато младежите чувстват, че имат нужда от подкрепа и рамо, на което да се опрат в трудни времена). Планът за преход се разработва съвместно от професионалисти и младежи. Поставените цели за постигане на независимост взимат под внимание характеристиките на младите хора (напр. възраст, нужди, желания, таланти, силни страни, характер, опит от периода преди алтернативна грижа) и отчитат нивото на развитие и зрялост (т.е. спрямо биологичната възраст на младежите) в основните функционални области, включително социална, училищна, работна, кариерна и сфера на обществения живот. Младежите се насърчават да продължат активно да участват в разработването на своята пътна карта към независимост и да са водещи в прехода си към самостоятелен живот,

като непрекъснато правят корекции в траекторията си, за да отразят реалността на обстоятелства около себе си, променящите се нужди и наличните ресурси и възможности.

Фигура 3: Модел на гъвкавия преход на КОНКОРДИЯ



Модел на прехода, разработен в рамките на проекта "Криле за младите" / WINGS4Youth, КОНКОРДИЯ 2018-2020 на база на международните изследвания, проведени в Австралия, Великобритания и САЩ, както и резолюцията на Общото Събрание на ООН А/74/395 (2019).

В идеалния случай Моделът на гъвкавия преход се разглежда като линеен процес, който представлява логическа пътека, включваща поредица от етапи, които трябва да бъдат преминати от всеки индивид в определена последователност, преди да може да достигне до независимост в живота си. Времето, от което лицето може да има нужда, за да завърши даден етап, трябва да се разглежда за всеки отделен случай, като се вземат предвид характеристиките и миналите, настоящи и бъдещи обстоятелства около този индивид.

Знанията и уменията, от които се нуждаят, не могат да бъдат усвоени в последния момент преди напускането на алтернативната грижа. Ето защо е от решаващо значение специалистите, лицата, които се грижат, както и други участващи възрастни, да започнат да подкрепят младите хора в преходния период много преди да достигнат възраст, в която вече нямат законно право да живеят в социалните услуги и трябва да напуснат и да вземат живота си в собствените си ръце. Реалността е, че на практика младежите, които преминават към независимост, могат да изпитат множество колебания. В резултат на това младите хора могат да направят няколко опита, преди да успеят да преминат от един етап в друг. Те ще трябва да положат допълнителни усилия и да повторят етапите в различни моменти от времето, както и да демонстрират готовността си да водят независим живот:

- Неочаквани събития в живота (сътресения) и нови уязвими страни, които са извън контрола на младите хора (напр. болест, безработица, бременност, отрицателно въздействие на членовете на техните семейства, натиск от връстници, неуспехи и др.).
- Липса на увереност и недостатъчно обучение, което може да доведе до блокиране на младежите на един или повече етапи.
- Илюзорна готовност да се продължи напред, която не е подкрепена от реални умения и зрялост.
- Притискаща отговорност, която надхвърля възможностите на младите хора по отношение на умения и ресурси.
- Младите хора се нуждаят от рамо, на което да могат да се опрат в труден момент.
- Младежите искат да получат допълнителна помощ, обучение и асистирана самостоятелност.

Този модел включва следните етапи: Подготовка, Планиране на пътя, Междинен преход, Самостоятелен живот и Стабилизиране, както и Подкрепа след алтернативната грижа. Този модел приема, че не всички младежи, които напускат, са на еднакво ниво на готовност за независим живот и може да нямат достъп до всички налични средства за подкрепа на всеки от описаните етапи. Всички тези етапи са предназначени за комбиниране на различни елементи на съществуващата система за поддръжка и включват развитието и подобряването на умения, очаквания, поставяне и планиране на цели, участието на младите хора и тяхното овластяване, обучение чрез опит, полунезависимост и супервизирана независимост. Гъвкавостта на този модел позволява да се определи какви действия могат да бъдат предприети, за да се подкрепят младите хора, които преминават от алтернативна грижа към независимост, както и кога и от кого да бъдат инициирани.

Таблица 1 - Модел на гъвкавия преход - етапи

Етап	Фокус	Описание	Резултат(и)
I. Обучение - Развитие на умения	Обучението за придобиване на умения за самостоятелен живот Професионално ориентирани Менторство	Развитие на практически умения за самостоятелност, емоционални, междуличностни и технически способности, които позволяват на младите хора, която напускат алтернативната грижа, да се справят с кризи и проблеми, които им влияят физически и емоционално, да се осигури устойчива трудова заетост и да се формират положителни социални отношения Връзки: Социално осигуряване, закрила на детето, труд и заетост, бизнес, образование, здравеопазване и психично здраве	Повишено самочувствие и устойчивост Разработени нови умения, които ще ограничат неравностойностите на младите хора и ще им помогнат да преминат успешно в зряла възраст Подобрена практика на случаите Гъвкава продължителност на програми и услуги за подкрепа на независимостта
II. Планиране на пътя	Да се преодолее влиянието на травматичните преживявания по време и преди влизането в резидентна социална услуга Идентифициране на бариерите към прехода Идентифициране на приоритетите за развитие на способностите за самостоятелно функциониране	Разработване на конкретен план за действие, който определя начина, по който напускащите резидентните социални услуги могат максимално да използват наличните ресурси и подкрепа за осигуряване на подслон, достъп до обучение и възможности за работа, както и да станат независими от държавната подкрепа и да имат достъп до здравни и други образователни услуги. Връзки: Планирането на преходния период трябва да обхваща всички партньори, включително самите младежи, за да се постигнат ефективни резултати.	Смислен план за напускащите алтернативна грижа Периодично наблюдение Постоянна отчетност по време на процеса на напускане
III. Междинен преход Укрепване на практическите умения за независим живот Постоянно излагане на ученето чрез опит Постоянно наблюдение на нивата на зрялост Оценка, Информираниост и Застъпничество	Консолидиране на житейски умения, включително социални умения и умения за взаимоотношения, чрез менторство, професионално ориентирани и обучение Да се позволи на напускащите да експериментират и рискуват, докато все още получават ключови услуги и подкрепа Да се позволи на напускащите да правят грешки и да им помага да се справят с неуспехите, ако плановете им се провалят	Дейностите и подкрепата, предоставени на напускащите резидентните социални услуги, са в синхрон с прехода към независимост като постепенен процес, който трябва да отразява зрелостта на развитието (готовността за напускане) на алтернативната грижа. Нова потенциална област е взаимодействието с бизнес сектора, с цел поемане на нови роли за подпомагане на напускащи резидентните социални услуги чрез обучение, финансова подкрепа на стартапи, социални предприятия, безвъзмездна дейност на техните служители, стажове и т.н. Връзки: Младежи, лицата, грижещи се за тях, специалисти, заинтересовани страни и обществения бизнес сектор; социална защита, образование, трудова заетост, бизнес, европейски програми за финансиране, миграция	Менторските отношения трябва да бъдат продължени и консолидирани Индивидуалният план на прехода трябва да бъде изпълняван, наблюдаван и променян при нужда Консолидирана устойчивост и адаптивност, самоувереност и система за подкрепа Младите хора имат достъп до финансова подкрепа, която е правилно насочена към техните нужди Гъвкавост при осигуряване на адекватен отговор на променящите се нужди и обстоятелства в съответствие с желанията на младия човек
IV. Самостоятелен, независим живот и стабилизиране	Решаване на проблема със с намирането на стабилно и достъпно жилище Консолидиране на индивидуалната устойчивост и адаптивност (напр. способност за установяване на близки взаимоотношения, чувство за контрол, самоуважение, емпатия, връзки със значими възрастни);	Характерът на подкрепата позволява на младите хора да продължат да развиват и укрепват своята устойчивост и адаптивност, да получат независимо настаняване; да преминат към по-нататъшно образование; да получат достъп до повишаване на квалификацията или възможности за работа; а в някои случаи помага на младите хора, които стават родители. Връзки: Младеш-ментор/значим възрастен	Уменията за самостоятелност са консолидирани Консолидирана и смислена мрежа от взаимоотношения Подкрепата продължава Индивиди участва социално и/или икономически
V. Подкрепа след напускане	Подпомагане на младежите в събирането на необходими ресурси за живот след напускане на алтернативната грижа Намиране на стабилност и актуализация на личността	Предоставяне на различни видове подкрепа за подпомагане на лицата, напускащи резидентните социални услуги, в ежедневните разходи за живот и постигане на образователни или трудови цели Връзки: Младеш-ментор/възрастен за връзка	Увеличена увереност за бъдещи постижения По-реалистични възприятия на бъдещите желания По-добри умения за справяне

Представеният в Таблица 1 Модел на гъвкавия преход показва, че в допълнение към подходяща подготовка, планиране и постоянна подкрепа за развитие и стабилизиране на уменията за независим живот напускащите резидентните социални услуги се нуждаят от значителна подкрепа след напускането си.

Нуждата им такава подкрепа изисква разширяване на отговорността на правителството за оказване на помощ на младежи, напускащи резидентните социални услуги, докато те не демонстрират самостоятелност, стабилност (т.е. докато младежите не станат социално пробщени, не намерят стабилно жилище и работа, обучение или не започнат да се обучават на нови умения за работа) и готовност самостоятелно да започнат своя жизнен път. За тази цел правителството трябва да преразгледа политиките, практическите стандарти, отговорностите и ролята си на настойник, за да увеличи последователността и да даде възможност на доставчиците на услуги да предоставят гъвкава подкрепа за подпомагане на младите хора по време на прехода им от алтернативна грижа към самостоятелност.

Визуализация на опита на Конкордия

Подготвителен етап: Съществуват пет категории на подкрепа:

- Умения за независим живот - управление на пари, здраве, храна и диета, достъп до обществени ресурси и социални умения;
- Образователни услуги - подготовка за професионално обучение, подкрепа за завършване на средното образование, следдипломна квалификация;
- Услуги, свързани с трудовата заетост - планиране на професионалното развитие, готовност за работа, търсене на работа и заетост;
- Преходно жилищно настаняване - подкрепа при поддръжката на жилището; и,
- Финансова подкрепа под формата на стимули (напр. социални и развлекателни дейности, достъпни жилища).
- Планирането на пътя се извършва в съответствие с:
 - Оценката на младежите в няколко области (напр. социално поведение; комуникация; емоционално развитие; способност за справяне с трудностите - управление на гнева, управление на стреса; привързаност; взаимоотношения; ценности и психично здраве);
 - Индивидуално фокусирани срещи с младежи и партньори;
 - Професионални наблюдения, оценки и психо-социална диагностика.

Индивидуалният план на прехода се фокусира върху ключови задачи, свързани с умения за независим живот, социални умения, образование и трудова заетост. Тя включва краткосрочни (тримесечни цели) и дългосрочни цели (цели на независимия живот). От решаващо значение е докато младите хора преминават през различните преходни етапи, техните оценки и показатели за напредък да се актуализират и да се предприемат необходимите мерки.

Подготвителният етап е ключов етап от процеса на преход, тъй като той предоставя на младежите в алтернативна грижа възможности за развитие на "практически, емоционални и междуличностни умения за независим живот, които позволяват на младите хора да се справят физически и емоционално и да формират ефективни социални отношения" (Dixon & Stein, 2005; Pinkerton & McCrea, 1999 цитиран в Mendes, P., et., al., 2011). На този етап услугите, предоставяни на младежите, са насочени към това да им създадат умения за самостоятелен живот чрез ежедневна практика в условията на резидентната услуга; да им помогнат в създаването на мрежа за подкрепа (близки хора и ресурси) и да им предоставят достъп до финансови и други ресурси, особено свързани със завършването на образованието им, намиране на работа и жилище. Младежите трябва да бъдат включени в процеса на подготовка от самото начало. Тяхното ангажиране е също толкова важно, колкото самото им участие в програмите. Те трябва да имат възможност да участват в разговори, насочени към идентифицирането на собствените им нужди, както и да могат да избират най-подходящите възможности за собственото си развитие.

Примерно ръководство за интервю е даден в Приложение 2, 2-1: Гласът на младите. Въпросите в едно такова интервю помагат да се разбере какво е мнението на младите хора за техните нужди от обучение, програмата за обучение, техните връстници и цялостния им опит в КОНКОРДИЯ.

Подготовката за прехода към зряла възраст трябва да се извършва през цялото време на престоя на детето/младежа в алтернативна грижа, докато от 15-годишна възраст се изискват по-целенасочени усилия в подготовката за напускане.

В основата на Етапа на планиране на пътя е съвместната работа на младежи в алтернативна грижа и непосредствено близките им възрастни (специалисти и лица, които се грижат за тях). Те трябва да работят заедно като партньори в планирането, за да бъдат идентифицирани конкретните им нужди по време на преходния период, както и образователните, трудовите, жилищните и финансовите им цели за бъдещето. Като следваща стъпка трябва да се разработи индивидуален план за изпълнение на мечтите им, включително списък на ресурсите, необходими за успешния преход на младите хора към независим живот. Оценката на нуждите и оценката на развитието на уменията

се използват за основа на планирането и предоставянето на услуги. Средства и инструменти за подпомагане на тази работа са представени в Приложение 2, включително 2-2: Инструмент за оценка на нуждите на младите хора, 2-3: Инструмент на социална оценка на младите хора, 2-4: Готовност за самостоятелен живот и 2-5: Самостоятелен живот.

Планирането на прехода не е изолирана дейност и трябва да бъде тясно свързано с други процеси на планиране, касаещи младите хора, които са в или напускат алтернативна грижа. Планирането на прехода към зряла възраст трябва да започне рано и да се вземат предвид влиянието на травмите и способността на младите хора да функционират самостоятелно, както и пропуските и системната фрагментация в местния контекст, в резултат на които младежите не получават необходимото ниво на услуги, което да отговори на техните нужди докато растат. Участието на младите хора в процеса на планиране е най-добрият начин да се гарантира, че гласът им ще бъде чул и че планът отразява това, което те наистина искат за живота си.

Междинният преходен етап представлява мост за младите хора в прехода им от алтернативна грижа към подкрепа след нея и към независимост. Целта на този етап е да им се даде възможност да живеят безопасно и устойчиво, след напускане на алтернативната грижа. Дейностите и подкрепата, предоставени на напускащите резидентните социални услуги, са в синхрон с прехода към независимост като постепенен процес, който трябва да отразява степента на развитие и зрялост, а не възрастовите изисквания за напускане на алтернативната грижа. То се подкрепя от гъвкави планове, мониторинг на напредъка и редовен преглед за актуализиране на процесите, практиките и инструментите в отговор на променящите се нужди и обстоятелства (Кутия 5). Младежите, лицата, които се грижат за тях, и специалистите, които стоят зад тях, трябва добре да идентифицират успешните пътеки и да отделят време за проверка на напредъка, да видят как се подобрява тяхната готовност за напускане на алтернативната грижа и да актуализират целите поне на всеки 6 месеца.

Развитието на уменията за независим живот е целенасочен процес, задвижван от Индивидуалния план на прехода (ИПП) и Договора за предоставяне на социална услуга с младежите - два основни ключови документа, предназначени да отразят нуждите на младите хора за развитие; действията, предприети за тяхното задоволяване по време на израстването и съзряването им в прехода към независим живот и начина, по който следва да са отговорни за осигуряването на изпълнението на плановете си.

Кутия 5 - Разработване на Политика за независим живот и структура на програмата: уроци, извлечени от опита на Съединените щати

1985: Целите на политиката, заложената в Програмите за предоставяне на услуги за независим живот (ILSPs), се стремят да идентифицират младите хора, които могат да останат в алтернативна грижа до навършване на 18-годишна възраст и да предоставят услуги, които насърчват успешния им преход към самостоятелна зряла възраст. Желаните резултати от програмата са насочени към 1) получаване на образование (особено завършване на гимназия); 2) трудоустрояване; и 3) избягване на зависимостта от държавна помощ, бездомността, ранното родителство, попадането в затвор и други форми на високорисково поведение (употреба на наркотици и т.н.). По-специално, ILSP-програмите са насочени към младежи, излизащи от алтернативна грижа на възраст между 16 и 18 години.

1987: Отпуснато е федерално финансиране за подпомагане на предоставянето на щатски и областни услуги за развитие на умения за независим живот.

1988: Усилията за подкрепа се засилват около този въпрос, когато Американската лига за закрила на децата издава специален брой на своето изследователско списание и разпространява резултатите от изследванията на младежи от приемни семейства и програмите за обучения за умения за независим живот, които ги подкрепят.

1989: Американската лига за закрила на децата публикува стандарти за програми за независим живот.

1993: Федералното финансиране на ILSP получи статут на постоянно такова и финансирането се увеличава ежегодно, въпреки че държавите трябва да осигурят 50%.

1999: С приемането на Public Law 16-169, Закона за независимата приемна грижа се удвоява предишното ниво на федерално финансиране, допълнително се разширява правото на получаване на ILSP за всички млади хора в приемни семейства и предоставя опция за държавно предоставяне на ILSP за всички млади хора, които могат да останат в алтернативна грижа до 21 години (отпадна изискването за минимална възраст). Освен това отделните щати биха могли да използват до 30% от федералното финансиране, за да покрият разходите за живот и храна на младежите на възраст между 18 и 20 години.

2002: Законът Public Law 107-133 оторизира допълнително финансиране за изграждане на дискреционен фонд за покриване на разходите за образование и професионална подготовка на младите хора, участващи в ILSP (напр. ваучери на стойност до 5000 Долара годишно).

2008: Приемането на Fostering Connections to Success Act (H. R. 6307) създаде държавен вариант и съответното федерално финансиране за удължаване на плащанията за приемна грижа до 21 години.

Източник: Sommer, H. (2013) *Independent Living Service Programs (ILSP) for Foster Youth: How Individual Factors and Program Features Affect Participation and Outcomes*

Планът на прехода е инвестиция в бъдещето - бъдещето на младите хора. Планът на прехода е отражение на това как изглежда успехът за всеки младеж. В идеалния случай той включва преглед на уменията, знанията и ресурсите, необходими на юношите да се подготвят за независим живот като млади възрастни. За повече информация относно ИПП и договора с младежите, напускащи резидентната услуга, вижте [Приложение 2, 2-4: Индивидуален план на прехода и 2-5: Примерен договор с младежите, напускащи резидентната услуга](#).

Етапът на самостоятелен и независим живот позволява затвърждаване на уменията на младите хора да бъдат независими. Освен това целта на този етап е да се потвърдят подкрепата за младия човек, условията на живот и всички други аспекти, които са необходими по време и след напускане на алтернативната грижа. Това може да бъде във връзка с техния подслон, здраве, родителство и общо благополучие, но не се ограничава до тях. Изключително важно е всички участници в този етап да си сътрудничат, водени от обща цел: да се гарантира, че младежите притежават необходимите умения за взимане на най-безопасните и устойчиви решения по отношение на своето бъдеще, както и да знаят откъде могат да получат помощ в случай на нужда.

Младите хора, които напускат алтернативна грижа, са изложени на голям риск от действия с негативни последици за живота им (Osborne A., Bromfield L., 2007). *Етапът след алтернативната грижа* е предназначен да развие напредъка, постигнат по време на подготовката и предишните преходни етапи. След напускане, подкрепата се предоставя при необходимост или по искане на напускащите резидентните социални услуги, докато не се чувстват напълно установени. Личните, социалните и комуникативните умения продължават да се развиват и укрепват, докато младите хора се насърчават да поемат контрол върху всички аспекти на живота си.

Ключова дейност през целия период на прилагане на *Модела на гъвкавия преход е Управлението на случаите на преход (УСП)*. Целта на УПС е да се намеси активно, така че младите хора да получат навременна и подходяща подкрепа, за да се отговори на техните нужди и да се предотврати потенциална криза. УПС също така осигурява последващо наблюдение на прехода, докато не бъде осигурена постоянна подкрепа (например, подкрепа след напускане и последващото наблюдение), както и полезни връзки към други ресурси и подкрепа, както и помощ при навигация в системата(ите). За повече информация относно УСП вижте [Приложение 2, 2-6: Процес на управление на случаите на преход - модел на КОНКОРДИЯ](#).

Момент на професионална мъдрост и рефлексия: Практикуващите специалисти имат съществено и важно присъствие в живота на младежите, напускащи резидентните социални услуги, действайки като ментори или "гаранти", когато един млад човек достига до важни етапи в своето пътуване към зряла възраст (например, търси дългосрочно жилище, търси по-добра работа, сключва брак и започва ново семейство или се стреми към по-нататъшно образование). По-долу са някои вдъхновяващи мисли, които подчертават, че възрастните представляват важен междуличностен ресурс, който младежите, напускащи резидентните социални услуги могат да използват, за да разширят възможностите в живота си. В ежедневието си опит практикуващите използват своята мъдрост, като прилагат своите знания и учението чрез опит в практиката си, за да разберат по-добре нуждите и желанията на младите хора и да могат ефективно да ги подкрепят в превръщането на мечтите им в реалност.

Младите хора трябва да бъдат посъветвани да поддържат отворени всички линии на комуникация със служителите, които са били част от техния път към независим живот. Акцентът върху благосъстоянието на младите хора в процеса на преход към независим живот трябва да бъде интегриран във всички аспекти на практическата дейност, за да се насърчи устойчивото развитие на уменията за независим живот и безопасния и успешен преход от алтернативна грижа към самостоятелност.

**КАК ДА ПРЕПОДАВАМЕ УМЕНИЯ ЗА
НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ**

4

Професионална мъдрост: Вдъхновяващи мисли от дългогодишна практика

“Юношеството е трудно време за всички, защото е време за преодоляване на възможностите и рисковете, произтичащи от избора и решенията, които младите хора правят. Стремейки се към по-голяма независимост през целия си преход към зряла възраст, младите хора се нуждаят от подкрепа и насърчаване. Насочването на младежите в юношеството и помагането им да станат грижовни, независими и отговорни възрастни не е лесна работа.

Като професионалист на първа линия (психолог) се отнасям към работата си с младежите, които напускат алтернативна грижа по същия начин, по който работя у дома с моя тийнейджър. Уверявам се, че знаят очакванията ми и че винаги ще бъда до тях. Оценявам продължаването на образованието и професионалния растеж. Трябва да се образовам, за да остана в крак с проблемите на юношеството, тенденциите, резултатите от изследванията и добрите практики. Когато се сблъсквам с нетипични ситуации, гледам назад в моето тийнейджърство и, ако има нужда, се опитвам да разбера действията им през призмата на моя личен опит. Също толкова важно е, че по време на бурни периоди запазвам спокойствие и слушам повече, отколкото говоря. Не на последно място, аз се опитвам да уважавам техните граници, но винаги оставам бдителен като “брегова охрана”, готова да търси и спасява, да упражнява правомощията си, да проверява и прилага правилата, да гарантира безопасността и да предлага алтернативи и решения.

Като ръководител насърчавам и подкрепям служителите си активно да търсят възможности за обучение за професионален растеж и развитие, да споделят своите знания и опит и да се чувстват вдъхновени от работата си. Специалистите и лицата, които се грижат, са на различни етапи от кариерата си и имат различен опит в подпомагането на младите хора в прехода им към независим живот. Добре обучената работна сила е от решаващо значение за поддържане на последователност в практиката, значими взаимоотношения и повишаване на нивото на компетентност, необходимо за справяне с многобройните и сложни предизвикателства, пред които са изправени младежите, които напускат алтернативните грижи.”

Управител, Държавна резидентна услуга, България

Уменията за независимо ежедневие, заедно със смислените и дълготрайни връзки, са от решаващо значение за подпомагане на младите хора, които напускат алтернативните грижи, да поемат отговорност за бъдещето си и да водят щастлив и успешен живот сами. Младите хора се нуждаят от насоки за самостоятелен и независим живот, образование и трудова заетост, за да придобият силни страни, знания и способности, с чиято помощ да преодолеят миналото си и да изградят положително и полезно бъдеще.

Насърчавайки преподаването на умения за независим живот, СЗО подчертава, че учебният процес трябва да се осъществява в пряка връзка с ежедневието. Този практически подход позволява на хората да вземат положителни решения и да водят здравословен начин на живот, като се възползват максимално от знанията и подкрепата. Помощта за младите в създаването на солидна практическа база от знания (напр. усещането, че знаят какво трябва да направят и как да го направят) допринася за подобряване на младите хора по отношение на собствената им ефективност, самоувереността, самочувствието, които са основните съставки за успех в съвременния, бързо променящ се и глобализиран свят.

Грижещите се лица и специалистите, работещи с младежи в алтернативна грижа, често са най-влиятелните хора в живота на тези млади хора. Подобно на всеки родител, те са загрижени за бъдещето им, но често се чувстват разочаровани като младежите, които се нуждаят от помощ, поради сложността на проблемите и трудностите при достъпа до ресурси. Целта на този раздел е да формира знания и умения сред лицата, които се грижат за младежите, както и сред различните специалисти за това как по-добре да подкрепят младите хора в процеса на подготовка за напускане на алтернативните грижи. Той също така има за цел да предостави примери за добри практики и инструменти, които са полезни за подпомагане на младите хора по време на процеса на напускане.

4.1. Обучение за придобиване на умения за независим живот

Ключова част от прехода към зряла възраст е развитието на умения за независим живот. СЗО (1997) определи уменията за независим живот като “способности за адаптивно и положително поведение, които позволяват на хората ефективно да се справят с изискванията и предизвикателствата на ежедневието”. УНИЦЕФ ги определя като “голяма група психо-социални и междуличностни умения, които могат да помогнат на хората да вземат информирани решения, да комуникират ефективно и да развият умения за справяне с проблеми и самоконтрол, които могат да спомогнат за воденето на здравословен и продуктивен живот”. Международната младежка фондация (ММФ) (2004) определя, че “уменията за независим живот са всеобхватен набор от универсални, когнитивни и некогнитивни умения и способности, свързващи поведението, нагласите и знанията, които младите хора могат да развият и запазят през целия си живот”.

Тези дефиниции имат общ фокус върху промяната на моделите на поведение, които позволяват на младежите да се адаптират и да преодолеят ежедневните предизвикателства, както и да развият пълния си потенциал. Въз основа на тези две перспективи, през 2014 г. ММФ подчертава важната роля на уменията за независим живот за

подобряването на благосъстоянието на младите хора и спомагането им да станат активни и продуктивни членове на своите общности. Те очертават обща рамка за развитие на умения за независим живот, ориентирани към решаване на проблеми, критично мислене, комуникация, вземане на решения, творческо мислене, взаимоотношения, самосъзнание, емпатия и преодоляване на стрес и емоции чрез обучение през опита.

4.2. Основни умения за независим живот за подготовка на младежи, напускащи алтернативната грижа

Независимо от това дали младите хора, напускащи алтернативната грижа, искат да започнат работа, да изградят собствено семейство, да получат висше образование или да продължат професионалната подготовка, усилията за обучение в умения за независим живот трябва да се съсредоточат върху комбинация от умения за независим живот, необходими на младите хора в ежедневието им, включващи специфичните умения и готовност за работа, необходими на младите хора в бъдещата им трудова заетост (ММФ, 2014). Има няколко основни области на развитие на умения за независим живот. Списъкът на тези умения, въз основа на опита и наученото от КОНКОРДИЯ, както и най-добрите практики от проучванията и международния опит, е представен в Таблица 2.

Таблица 2 – Основни умения за готовност на младите хора за независим живот

Общи умения за независим живот			
<ul style="list-style-type: none"> увереност в себе си уважение към себе си и другите умения за междуличностно общуване (емпатия, състрадание, управление на взаимоотношенията, нетуъркинг) управление на емоциите (стрес, гняв) лична отговорност (надеждност, честност и работна етика) положително отношение и самостоятелно мотивация комуникация (слушане, устна и писмена) сътрудничество и работа в екип управление на конфликти творческо мислене разрешаване на проблеми вземане на решения преодоляване на неуспехи адаптивност (научаване на нови неща, осъзнаване на належащите проблеми) 			
Специфични умения за независим живот			
<ul style="list-style-type: none"> битово жеднебие здраве, благополучие и лична хигиена използване на ресурсите финансова грамотност готовност за училище и заетост умения за независим живот за предприемачи 			
Обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот			
Ежедневен бит: <ul style="list-style-type: none"> готвене планиране на менюто закупуване на храна здравословно хранене правила за хранене хигиена на кухнята съхранение на храна домашна грижа и безопасност 	Здраве, благополучие и лична грижа: <ul style="list-style-type: none"> подкрепа за хармонично физическо и емоционално развитие чрез лична хигиена, емоционално здраве и стабилност, както и за медицинско обслужване 	Употреба на ресурси: <ul style="list-style-type: none"> Поддържане на дома използване на обществен транспорт получаване на лична карта, паспорт, шофьорска книжка и т. н. навигация в други ресурси на общността 	Финансова грамотност: <ul style="list-style-type: none"> финансово образование за изготвяне и управление на личен бюджет финансово образование за живот в рамките на финансови средства
Готовност за обучение и трудова заетост		Младежко предприемачество	
<ul style="list-style-type: none"> академична подкрепа подкрепа за обучение планиране на професионалното развитие (включително и организационни умения) умения за оценка на кариера умения за търсене на работа умения за писане на автобиографии и мотивационни писма умения за интервюиране визия/външен вид поведение и протоколи 		<ul style="list-style-type: none"> разработване на бизнес план лидерство управление поемане на рискове маркетингови проучвания финансово управление 	

4.3. Насоки за създаването на ефективни програми за умения за независим живот

Следните насоки (Таблица 3), взети от проучването USAID YouthPower Action research (2017), са основата за ефективно програмиране на умения за независим живот. Тези насоки могат да допринесат за развитие на добри умения, когато се прилагат в комбинация гъвкав, но структуриран начин, тъй като един тип умения могат да допринесат за развитието на други умения с течение на времето (Cunha and Heckman, 2007 цитиран в USAID Guide, 2017).

Таблица 3 – Насоки за създаването на ефективни програми за умения за независим живот

Принцип	Описание
ОБУЧЕНИЕТО Е ФОКУСИРАНО ВЪРХУ МЛАДИТЕ ХОРА	Персоналът реагира чувствително на младежките реалности: служителите могат да взаимодействат положително и уважително с младежите. Младите хора са експерти в собствения си живот: Подход, насочен към младите хора, включва изграждане на капацитет за максимално овластяване на младите хора да упражняват свободна воля по пътя си на живот. Служителите насърчават обучението, като осигуряват активна комуникация между младите хора.
ОБУЧЕНИЕТО ЧРЕЗ ОПИТ ПОДКРЕПЯ РАСТЕЖА	Обучението е както индивидуален, така и групов процес: методите на обучение съчетават работата в малки групи с осигуряването на пространство за индивидуална рефлексия (намиране на смисъл), прилагане на умения към ежедневните житейски ситуации, осигуряване на обратна връзка, стимулиране на самочувствието и постоянна адаптация. Аналитично учене: младите хора се фокусират върху това да се научат как да извлекат смислени уроци от собствения си житейски опит, както и от опита на своите връстници.
ОБУЧЕНИЕТО ИЗИСКВА ИНТЕГРАЦИЯ	Фокус върху развитие на уменията в комбинация, отколкото поотделно, с разбиране относно тяхната взаимосвързаност: преценете как социалните умения работят заедно и се подсилват взаимно и дайте на младежта многобройни възможности за интеграция на вземането на решения, решаване на проблеми, развитие на творческото мислене и на други общи умения в различни измерения за независимия живот. Установяване на връзки между информация и опит: младите хора трябва да развият гъвкавост и адаптивност за включване на различни източници на информация в процеса на вземане на решения и разбиране на околния свят.
ОБУЧЕНИЕТО Е ЧРЕЗ УЧАСТИЕ	Обучение, основано на общуването: младите хора се насърчават да споделят информация, да се учат един от друг и да работят заедно, за да се справят с общи проблеми. Служителите подкрепят развитието на смислени и грижовни взаимоотношения между младите връстници и насърчават младите хора да проявяват критично мислене както към себе си, така и към околните. Уповаване върху собствения опит и умения при решаване на проблеми: младежите са ценни партньори и приносители към учебния процес, а не пасивно възприемащи информация. Младежите са мотивирани да използват примери и ситуации, които представляват интерес за тях в ежедневието им, за да придобият знания и да обсъдят промените, които трябва да се случат на индивидуално и групово ниво, които да подготвят младежите за действия.
БЕЗОПАСНАТА УЧЕБНА СРЕДА Е ОТ РЕШАВАЩО ЗНАЧЕНИЕ ЗА УСПЕХА	Модел на уважителни, ненасилствени отношения: безопасната, грижовна и поддържаща среда, управлявана от основните правила за групови процеси (напр., слушане, изчакване на ред) и споделянето на емоции позволява на младите хора да се чувстват комфортно, да изразяваме себе си дори по трудни теми, знаейки, че те ще бъдат приети, а не тормозени или подигравани. Прилагайте подход, основан на силните страни: когато напрежението е високо, служителите трябва да намерят начини да освободят негативните вибрации, като подчертават силните страни и потенциала, вместо да се съсредоточат върху слабостите и ограниченията.

Ключовите рамки на USAID YouthPower Action (Фигура 4) за развиване на социални умения сред подрастващите и младите възрастни се базира на това, че уменията, необходими за успешното управление на ежедневието у дома, в училище или в общността, са взаимосвързани и взаимно се укрепват.

Фигура 4 – Модел за развитие на умения при младите хора
Проект YouthPower Action Project Model, USAID, 2017



Източник: USAID (2017) YouthPower Action Project
Насоки за формиране на социални умения при юноши и младежи

Тази рамка използва положителен подход към развитието на младите хора, за да подкрепи младите хора, като потвърждава, че усилията не само трябва да формират умения, но и да насърчават здрави взаимоотношения, благоприятна среда за учене и интеграция между контексти и сектори. Положителна лична концепция и самоконтрол допринасят за развитието на по-високи нива на социални умения, умения за комуникация и конструктивно критично мислене, а от своя страна притежаването на такива умения поддържа самоконтрол и положителна лична концепция (Lippman et al., 2015 цитиран в USAID Guide, 2017).

4.4. Как младежите в алтернативна грижа могат да придобият умения за независим живот?

Младите хора, израснали в алтернативна грижа, често са изправени пред житейски обстоятелства, които създават пречки за прехода им към зряла възраст. Опитът на КОНКОРДИЯ в работата с младежи в алтернативна грижа през последните две десетилетия дава възможност да се извлекат важни уроци по отношение на тези проблеми (Кутия 6).

Кутия 6 – Бариери пред младежите, напускащи резидентните социални услуги, за придобиване на умения за самостоятелен живот

- **Внезапни премествания:** младежите в алтернативна грижа са по-склонни спрямо своите връстници, живеещи със семействата си, да преминат през внезапни преходи преди да придобият необходимите умения и практически опит, необходими за управлението на самостоятелен живот.
- **Недостатъчна информираност за трудностите на независимия живот:** по-дълбокото осъзнаване на трудностите, които младежите в алтернативна грижа могат да срещнат докато са в нея и когато я напускат, е от решаващо значение за осигуряването на плавен преход.
- **Фрагментирана и непоследователна подкрепа:** помощта за постигане на независимост и автономия изисква последователни усилия от влизането в резидентната социална услуга до напускането от младия човек.
- **Многократни промени в различните измерения на живота на лицата, напускащи резидентните социални услуги:** многократните промени в дома, училището и обществото могат да създадат усещане за нестабилност, непоследователност и преходност. Социалната мрежа също се променя. В момента на напускане на алтернативната грижа много млади хора заявяват, че се чувстват самотни и изгубени. Функционалните умения за независим живот са необходими на всеки млад човек, за да живее по-добър и пълноценен живот.

Въпреки че информацията за уменията за независим живот е лесно достъпна онлайн, най-доброто обучение се случва, когато младите хора са изправени пред проблемни ситуации и трябва да се справят с тях. Възможностите за обучение (Кутия 7) трябва да бъдат определени според възрастта, ученето, способностите, наклонностите и стремежите на младите хора.

Кутия 7 – Възможности за обучение на младежи, напускащи резидентните социални услуги; добри практики

- **Възможности за доброволчество:** доброволството дава на младежите практически опит, който изглежда страхотно в автобиографията и помага за развитието на комуникативни умения. Опитът в доброволството може да помогне на младежите да се свържат с ментори и други хора, които споделят техните интереси.
- **Умения за независим живот:** тези програми могат да развият практически умения на младите хора като готвене и почистване, развитие на взаимоотношения, създаване на приятели, писане на автобиография, учене как да търсят работа, как да ходят на интервюта за работа, как да изготвят личен бюджет и т.н. Личностното израстване се осъществява на принципа "да се учим чрез действия". Тези програми могат да помогнат на младите хора да развият собствената си ефективност, т.е. да вярват в собствената си способност да бъдат успешни, като им се предоставят възможност да учат и практикуват тези умения в реални условия.
- **Професионално обучение:** семинарите за личностно и професионално развитие, обученията и стажовете могат да помогнат на младите хора да усвоят специфични технически умения за работа.
- **Индивидуална подкрепа и менторство:** тези дейности могат да помогнат на младежите да анализират своя опит, да разкрият своите силни и слаби страни и да консолидират своите умения за независим живот чрез включване на обратна връзка, съвети и изпълнение на своите планове.

4.5. Как могат възрастните да помогнат?

Успешният преход от алтернативна грижа към независимост зависи от намирането на баланс и ефективна връзка между домашните, училищните, трудовите и социалните житейски умения по холистичен, но в същото време персонализиран начин. Неизбежно младежите понякога ще се сринат, тъй като лесно могат да се чувстват претоварени от ежедневната реалност, страха от неуспехи, липсата на пари и т. н. Въпреки това, специалистите и лицата, които се грижат за тях, са важен ресурс за улесняване на прехода на младежите, напускащи резидентните социални услуги, към независим живот. От тях се очаква да поемат различни роли с цел изграждане на житейски умения, включително на обучаващи, адвокати за права, фасилитатори, демонстратори на умения и грижовни родители (Фигура 5). Всяка от тези роли ще помогне на младите хора да развият умения за независим живот, да изградят положителни взаимоотношения, да си осигурят жилище, да намерят работа, да управляват разумно парите си, да получат допълнително образование и да поддържат здравето и общото си благосъстояние.

Фигура 5 - Ключови роли при подкрепата на младежите, напускащи алтернативна грижа



Примерни тактики:

Говорете с младежите за важността на спестяването на пари за постигане на дългосрочни цели

Ползвайте смислени житейски истории от алтернативната грижа, живота след нея и примери за успешни младежи, които са напуснали и са започнали независим живот.

Примерни тактики:

Въвлечете младите хора в мобилни социални дейности

Използвайте коментари за бъдещето като "когато влезете в университет", "когато започнете собствен бизнес", "когато имате добра работа" и т. н.

Определете лидерски роли на младежите

Уверете се, че младите хора разбират правата и задълженията си, особено за периода между 18-годишна възраст и напускане на алтернативната грижа

Примерни тактики:

Помолете младежите да намерят поне един надежден, грижовен възрастен в живота си

Насърчете младите хора да развият мрежа за подкрепа от връстници

Запознайте младите хора с обществените дейности и възможностите за установяване на контакти с ключови лидери на общността и заинтересованите страни

Примерни тактики:

Отнасяйте се към младите хора като членове на Вашето семейство

Празнувайте постиженията на младежите

Обръщайте внимание на проблемите, когато възникнат

Уверете се, че всеки младеж завършва гимназия

Спазвайте баланса между "грижа" и "отговорност",

Укрепвайте положителното отношение и поведение

Осигурете на младежите финансова подкрепа - за самостоятелно начало на живот, стипендии или спешни фондове

4.6. Стратегии за подпомагане на младежите в алтернативна грижа при формирането на умения за независим живот

Уроците от изследванията, теорията и практиката показват, че прекарването на време в укрепването на отношенията с младежите в алтернативна грижа е най-добрата инвестиция. Подкрепящите възрастни могат да им помогнат да правят безопасни и отговорни избори и да вземат решения, докато експериментират и се подготвят за самостоятелен живот. Целта на този раздел е да предостави на специалистите и лицата, които се грижат за младежите, някои стратегии с цел:

- Да приложат принципите на емпиричното обучение и работата с младежи, които са в или напускат алтернативната грижа, за да се уверят, че те развиват уменията, които всеки младеж обикновено придобива, когато расте в стабилна и грижовна семейна среда.
- Да отговорят на променящите се нужди на младежите в резидентни социални услуги.
- Да повлияят на начина, по който младежите развиват, укрепват и поддържат способностите си.
- Да подкрепят младите хора, които са в или напускат алтернативната грижа да развият чувство за отговорност за собственото си бъдеще.

Принципи на ученето чрез опит

Моделът за обучение на Колб (1984) е много полезен подход към вдъхновяването на младите хора и въоръжаването им с необходимите умения, за да трансформират идеята от "мечта за" до "превърщането и в реалност". Според Колб, обучение чрез опит се осъществява в четири етапа, показани на **Фигура 6**. Що се отнася до готовността за независимост на младежите, напускащи резидентните социални услуги, етапите на процеса на обучението чрез опит са описани по следния начин:

- **Конкретен опит:** процесът на обучение обикновено започва с изпълнение на такива функции като професионалното и неформалното обучение (например, за развитието на умения, менторство, професионално ориентиране, наблюдение на работата, поемане на отговорност за организация/ръководство на дейности, събития и т.н.) и използването на творчество и критично мислене за идентифициране и разпознаване на възможностите за насърчаване на независимост чрез намиране на работа (например, търсене на работа, подготовка за работа или за интервю) и/или самонаемане (напр., предприемачество).
- **Аналитично наблюдение:** на този етап ръководителят, съветникът или учителят могат да окажат най-голямо влияние върху развитието на обучаемия чрез насърчаване на рефлексията с помощта на казуси, практически действия, или чрез задаване на правилните въпроси и предизвикване на младите хора да се замислят за влиянието на наученото върху техните чувства, емоции и развитие.
- **Абстрактна концептуализация:** обучението чрез опита на този етап се фокусира върху това да помогне на учениците да открият своите таланти, интереси и стремежи, да разберат своя потенциал и ограничения и да приемат по-позитивно мислене, за да продължат нататък в живота си.
- **Активно експериментиране:** този етап се фокусира върху предоставянето на възможности пред обучаемите за практически опит, както и помощ в избора на тези подходи, които могат по най-добрия начин да им помогнат в създаването на набор от умения, необходими за постигане на успех в техните цели и стремежи. Някои от младите хора могат да си представят път, който се фокусира върху развитието на професионални умения, други могат да сметнат, че по-полезно за тяхното развитие е придобиването на опит в работата, а трети могат да предпочетат комбинация от образование/професионално обучение и работен опит. Чрез свързването на знания, които показват, че работят чрез реални примери, младежите ще ги практикуват редовно, докато не се превърнат в навик.

Фигура 6 - Модел на учене чрез опит на Колб (1984)



Бариери пред формирането на умения за независим живот: перспективи на служителите и младежите

Реалностите на трудния преход за младите хора от живота в алтернативна грижа към реалния свят са тежки, с допълнителни трудности и емоционално бреме, произтичащи от техните лични обстоятелства и минал опит (Приложение 3, 3-1 Практически казуси, Част А – Решаване на проблеми с висока комплексност и 3-2 Практически казуси, част Б – Разкриване на проблемите на младежта).

Историите зад статистиките на КОНКОРДИЯ са пълни с разстройващи примери за борбата на младите хора, техните рискови поведения и различни форми на щети, произтичащи от лош личен избор, отчужденост от собствения им живот, алкохолна зависимост, хазарт, просия, лошо отношение към проблемите на физическото и психичното здраве, проява на обидни отношения с връстници или интимни партньори, справяне с безотговорни родители и много други притеснения. Също така усложняват ситуацията и реактивният характер на услугите и програмирането им, както и фрагментираността на политиките, характеризираща се с разнородни законодателни актове и недостатъчно ресурси. В този контекст специалистите и лицата, които се грижат за младежите, са все по-притеснени за способността си да се намесват ефективно и да действат проактивно вместо реактивно, опитвайки се да разрешават кризи и проблеми, след като вече са станали факт. С дългогодишен опит в работата с младежи, които напускат алтернативната грижа, служителите на КОНКОРДИЯ насочиха фокуса към тези критични въпроси.

Също така се наблюдава, че твърде често те се озовават в трудни и претоварващи ситуации, в които трябва да се намесят дълго след като много лоши неща вече са се случили в живота на младежите, за които те се грижат. Те също така подчертаха колко е трудно, когато персоналът трябва да се справи с отношение от типа "И какво?" или "На кого му пука", особено по време на криза или повтарящи се проблеми. Такова невежо отношение често се поражда от неспособността на младите хора да поемат нови отговорности, докато растат и се очаква да станат зрели хора. При справянето с този проблем, служителите не могат да си позволят да разрешат на младежите да се учат от грешките си поради сложността на ситуацията. В същото време, да им се нарежда да правят нещата по различен начин също не работи. Допълнителни изявления на младите хора и примери за отговори на практикуващите, включително за потенциалното въздействие върху младите хора, са включени в Приложение 3, 3-3 – Примери за изказвания на младежи и варианти за отговор на практикуващите специалисти. Това са провокативни примери, предназначени да насърчават конструктивни дискусии, обучение и решаване на проблеми в безопасна и подкрепяща среда.

Преодоляване на бариери пред формирането на умения за независим живот: перспективи на персонала и младежите

Учейки се от опита си, служителите на КОНКОРДИЯ отбелязаха колко е важно младите хора да знаят, че е "нормално да се провалят и че те могат да им помогнат". Те също така подчертаха важноста на обучението на младежите за това "как да се възстановят от емоционалните белези на разочарование", "как да поддържат емоционалните щети под контрол" и "как да се издигнат като феникс от неуспехите и да продължат своя път към по-добър живот по-силни, по-умни и подготвени за големи промени".

Реалността е, че "няма магическа пръчка, която да разреши всички проблеми, пред които са изправени младежите" и "няма стандартни рецепти за решения, които да работят всеки път". Служителите смятат, че "да бъдем в течение с младежките проблеми" и "да знаем променящите се мечти, емоции и сегашните реалности" предлагат отлична отправна точка при определянето и избора на стратегии, които могат да помогнат на младите хора да развият чувство за отговорност и увереност в себе си. Обучението на младите хора как да изследват възможностите за растеж и да им се позволява да се провалят и да се опитват отново, докато не успеят, е полезна стратегия за развиване на тяхната устойчивост и адаптивност, способността им да "се възстановяват" от трудни ситуации (Американска психологическа асоциация). Развитието на умения за независим живот също помага на младите хора да станат устойчиви и увеличава шансовете им за плавен преход към независим живот.

Младежите, напускащи резидентните социални услуги, участвали в изготвянето на това ръководство, посочват, че "готовността на младите хора за прехода в зряла възраст е спъвана от несигурността на утрешния ден (например, къде да отидат, къде да живеят, как да изкарват пари, как да създават приятели и т.н.) и страхът от провал в плановете и мечтите им за по-добър живот". Спомняйки си за "момента на заминаването им към света", някои отбелязват, че "внезапното намаляване на подкрепата" определено ще доведе до неуспех, ако бъдат принудени да напуснат алтернативната грижа и посочват, че "никога не си струва да зависите от другите и да чакате, докато Ви дадат това, от което се нуждаете".

Водещи практики за подкрепа на развитието на умения за независим живот: Перспективи на служителите и младежите

Опитът на КОНКОРДИЯ с младежи от различни слоеве на обществото, с различни лични качества, минали преживявания, семейни истории, доминиращи проблеми, ниво на развитие, индивидуални увреждания, достъп на ресурси, финансови

средства и т.н., разкрива няколко примера за това какво служителите и специалистите могат да направят, за да помогнат на младежите да намерят начини за успешното управление на живота си самостоятелно. Примерите за добри практики включват:

	<ul style="list-style-type: none"> • Започнете отрано подготовката на младите хора за зряла възраст и продължете подкрепата и присъствието си в живота им след като напуснат алтернативната грижа.
	<ul style="list-style-type: none"> • Бъдете информирани за промените в живота на младежите, напускащи резидентните социални услуги. Бъдете съпричастни към променящите се предизвикателства и натиска върху младите хора в алтернативна грижа. Общувайте с младежите на индивидуално ниво, за да развиете доверие.
	<ul style="list-style-type: none"> • Помнете важните неща за младежите, с които работите (като рожден ден, постижения, неща, които са споделили с Вас). Проявете ангажимент да помагате на младите хора в най-добрите и най-лошите им моменти. Покажете на младежите искрен интерес да научите повече за тях (напр. за техните личности, какво харесват или не харесват, хобита, мечти и т. н.).
	<ul style="list-style-type: none"> • Създайте дълготрайни здрави взаимоотношения, в които всички познават и разбират своите права, задължения и ограничения. Инвестирайте усилия, за да развеселите младите хора и да им помогнете да бъдат по-оптимистични.
	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрирайте надеждност и доверие чрез действия (правете това, което казвате) и комуникация (нека младите хора знаят, че им се доверяват). Покажете им съчувствие и че винаги сте на разположение.
	<ul style="list-style-type: none"> • Съобщавайте за очакванията си и винаги дръжте младежите отговорни за действията си. Поддържайте отворени линии за комуникация с напускащите младежи. Предоставяйте възможности за отворени дискусии за избора, който младите хора правят. Признайте техния принос и посочете как той ще повлияе напред. Дайте възможност на младите хора да изразят своите възражения и чувствата си по този въпрос.
	<ul style="list-style-type: none"> • Избягвайте да осъждате или да правите предположения за потенциалните резултати от идеите, решенията и действията на младите хора, независимо колко нереалистични са те. Покажете ясно, че идеите и проблемите на младите хора се приемат сериозно. Споделете историите и проблемите на други млади хора от преходния период. Това може да помогне на младежите да преосмислят и преориентират собствения си опит.
	<ul style="list-style-type: none"> • Балансирайте твърдостта в осигуряването на съвети и насока, като насърчавате и позволявате на младежите да поемат рискове и да поемат отговорност за действията си. Мотивирайте младежите да повишат стремежите си. Покажете увереност в способността на младите хора да се възстановят и успеят. Позволете на младите хора да правят грешки и да празнуват своите постижения и житейски събития.
	<ul style="list-style-type: none"> • Да знаете кога и как да кажете "да" и "не" е от решаващо значение за осигуряването на тяхната безопасност. Внимателно обмислете всяко искане на младите хора в по-широк контекст. Определете дали то представлява възможност или създава повече предизвикателства. Съобщете решението си с "да" или "не" възможно най-прозрачно и дайте ясни аргументи.

**ОБУЧЕНИЕ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА УМЕНИЯ ЗА
САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ**

5

Подготовката на младите хора за самостоятелен, независим живот включва преподаване на практическите и ежедневни умения за прости неща, които значително променят живота им в дългосрочен план, тъй като те могат да им спестят време и пари. Целта на този раздел е да представи чрез по-структуриран начин как практикуващите специалисти могат да помогнат на младите хора да развият уменията, които ще трябва да използват всеки ден, когато започнат да живеят самостоятелно. Той има за цел да подчертае ключовите точки за обсъждане, както и възможностите за развитие на умения в младите хора.

5.1. Преглед

Програмата за Обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот, представена от КОНКОРДИЯ, се ражда от нуждата на младите хора да развият своите умения за самостоятелен и независим живот. Основната цел на програмата е да предостави на младите хора многобройни възможности за обучение, за да им помогне да се движат към по-висока степен на автономия. Изхождайки от убеждението, че младите хора, които напускат алтернативната грижа, заслужават същия живот, какъвто имат техните връстници, които живеят в биологичните си домове, КОНКОРДИЯ води децата и младите хора към независимост чрез образование и обучение, насърчаване на участието им в процеса на вземане на решения, свързани с най-важните аспекти на живота си.

Основното предназначение на Обучението за придобиване на умения за самостоятелен живот е да гарантира, че напускащите резидентните социални услуги имат достатъчно подкрепа, за да се възползват от силните си страни и да сведат до минимум слабостите си, докато вървят по пътя към независим живот. Обучението в умения за независим живот се състои от набор от неформални образователни дейности, създадени да помогнат на младежите, напускащи резидентните социални услуги да преминат към по-голяма независимост, като им предоставя нови умения и практически възможности за растеж и развитие по време на изпълнението на ежедневните задължения на един възрастен човек. Младежите получават обратна връзка веднага след приключване на дейността, въз основа на четирите критерии ТУИП (PIIC) - точност, участие, индикация на хигиена и поведение (т.е. поведение, емоции, реакции, отговори/решения). Младежите усвояват умение и могат да получат бонус въз основа на обратната връзка, която получават от лицето, отговорно за извършването на тази дейност, като учител, треньор, медицински асистент и др. В зависимост от броя на натрупаните точки, младите хора могат да получат джобни пари. Чрез своите програми и услуги КОНКОРДИЯ се фокусира върху развитието на уменията, личностното развитие, подкрепата за образованието и трудовата заетост на база на възможностите на всяко дете и млад човек. Основните области на фокус са:

- **Ежедневието**, включително готвене, планиране на менюто, пазаруване на храни, здравословно хранене, правила за хранене, хигиена на кухнята и съхранение на храни, домашна грижа и безопасност.
- **Финансовата грамотност**, включително изготвяне и управление на личен бюджет, работа с банки, плащане на сметки и друго специфично финансово образование.
- **Здраве**, благополучие и лична грижа, включително подкрепа за хармонично физическо и емоционално развитие, лична хигиена, емоционално здраве и стабилност и медицинско обслужване.
- **Използване на ресурси**, включително транспорт и обществени ресурси.
- **Социален живот**, включително отношения и социализация с акцент върху това как лицето се отнася към другите чрез изграждане на взаимоотношения, комуникация, екипна работа, емоционално и поведенческо развитие, умения за грижа за себе си, разрешаване на конфликти.

Всички дейности във областите на фокус се разработват с конкретната цел да помогнат на младите хора да развият и подобрят уменията си за живот и справяне със ситуации, да разрешат лични проблеми, да развият положителен образ за себе си, да създадат взаимоотношения за цял живот и да се научат как да използват ресурсите с цел да могат да бъдат успешни сами.

5.2. Ежедневни битови умения

Семействата преподават на децата си практическите ежедневни битови умения чрез ролеви модели, както и чрез инструкции. Подобно на родителите, практикуващите специалисти се опитват да осигурят на младежите в алтернативна грижа всички възможности за овладяване на тези практически умения в семейството и в групата, за да отговорят на индивидуалните нужди на младите хора. Ежедневните умения се отнасят до широк спектър от задачи, включително планиране на менюто, пазаруване на храни, готвене, насърчаване на здравословното хранене, въвеждане на правила за хранене, хигиена на кухнята и съхранение на храни, домашни грижи и безопасност.

Грижещите се лица трябва да са наясно, че те служат като важни източници на информация и съвети, както и като влиятелни модели за пример на младите хора в алтернативна грижа, например в това какви закуски и напитки избират за себе си, а също и в собственото им отношение към храната и към значението на физическата активност. Те трябва да седят с младите хора по време на хранене, да ядат същата храна като тях и да насърчават подходящите социални умения на масата, за да им помогнат да развият увереност в храненето с други хора (The Caroline Walker Trust, 2001).

Изследванията показват, че уменията, посочени от самите млади хора като важни за самостоятелния живот, са:

- познаване на балансираното хранене
- знания за безопасността и хигиената на храните
- умения за бюджетиране и пазаруване
- разпознаване на свежест и добро качество
- знание как да се готви правилно храната
- знание как да се съхранява, замразява и затопля храната
- способността да се четат етикети и да се следват инструкции

В резидентните услуги, здравословната храна и хранителна политика трябва редовно да бъдат обсъждани на срещите на ръководството и персонала, част от всички планове за действие на ръководството и да са основни учебни теми както за практикуващите, така и за младежите в алтернативна грижа или подготвящи се за напускане (The Caroline Walker Trust, 2001). Обучението може да бъде предложено по няколко начина, включително тематични семинари, състезания, индивидуални взаимодействия или в рамките на по-цялостни програми за развитие на уменията, прилагани за по-дълги периоди и съчетаване на информационни и образователни сесии с практическо обучение, отворени дискусии и анализ.

Планиране на храната и готвене, съхранение на храна и хигиена на кухнята. Ако искаме да отгледаме здраво поколение, трябва да ги научим да планират, да пазаруват и да приготвят храна за себе си. С правилното планиране младите хора могат да предотвратят ненужните покупки на храна, да намалят хранителните отпадъци и да спестят пари. Независимо дали става дума за приготвяне на храна, готвене, ядене или просто забавление, хигиената на кухнята е от съществено значение, за да се гарантира, че всички са щастливи и здрави. Почистването след готвене е също толкова важно, колкото и самото готвене. Младите хора също трябва да получат ясни съвети за това как безопасно да съхраняват храни и да се отнасят с тях. Допълнителна информация и практически инструменти по тези теми са представени в Приложение 4: 4-1, 4-2 и 4-3, включително няколко раздела (4-3.1 до 4-3.10).

Въвеждане на хранителни правила. Познаването и практикуването на правилното поведение на масата може да даде на тийнейджъра увереност да се чувства комфортно в голямо разнообразие от условия. То може също така да помогне на младежите да повишат самочувствието си, като същевременно ги накара да осъзнаят как тяхното поведение, комуникативни умения и използване на знания ще повлияят на взаимоотношенията. Използването на правилния етикет на масата също ще помогне на младежите социално и професионално в ресторанта или в дома на някого. Младежите могат да придобият умения за вечеря като участват в практически учебни упражнения, които показват как да се подготви масата; подходящото поведение на масата; разговор по време на хранене; както и основни правила и грешки, които трябва да се избягват. Повече информация се съдържа в Приложение 4: 4-4.

Насърчаване на здравословното хранене. Здравословното хранене е важно за осигуряване на тялото на хранителните вещества и енергията, необходими за здравословното физическо развитие. То също така помага на младите хора да се съсредоточат и да се представят по-добре в училището, спорта и хобитата. Комуникацията между полагащите грижи и младите хора в алтернативна грижа относно хранителните предпочитания, е от ключово значение. Запитването на младите хора за техните възгледи по въпроси, свързани с храненето, трябва да бъде неразделна част от ежедневната грижа. Лицата, които се грижат, трябва да използват стратегии за насърчаване на правилното хранене, да помагат на младите хора да поемат отговорност за здравето си и да им напомнят за важноста на правилното хранене за добро здраве и благополучие. Приложение 4: 4-5, включващо практическа информация и инструменти (4-5.1 – 4-5.11), е разработено за подпомагане на интерактивното преподаване и обучение с цел да се развие здравословен начин на живот за целия живот.

Грижа за дома и безопасност. Грижата за дома и безопасността са важни неща, които младежите в алтернативна грижа трябва да научат. Младите хора трябва да се научат да поддържат дома си чист и да гарантират безопасността на своето жизнено пространство. Отправната точка може да бъде добавянето на задачи към рутинния живот на младите хора една по една, защото младежите трябва да развият навици, които ще носят през целия си живот. След като младежите демонстрират способността си да изпълняват задачите сами, ще бъде възможно да се възложи допълнителна задача. Приложение 4: 4-6 съдържа допълнителна информация и инструменти (4-6. 1-4-6.5) за подкрепа на знанията и уменията, свързани с грижата за дома и безопасността.

5.3. Финансова грамотност

Финансовата грамотност е неразделна част от ежедневието на всеки човек. Обучението на младите хора как да управляват финанси, спестявания и дълг е крайъгълен камък за по-добра готовност за независим живот. Ключовите елементи на финансовата грамотност са изграждането на бюджет, живеенето в рамките на финансовите възможности и взаимодействията с банките.

5.3.1. Бюджетиране

Управлението на парите е сред най-важните житейски умения и ключова част от самостоятелния живот. Ако младежите:

- нямат познание или се отнася небрежно към навиците си за харчене на пари
- не могат да планират бюджет
- превишават отпуснатата месечна сума
- нямат или не знаят как да използват спестовна сметка
- са небрежен/а при използване на пари
- са уязвим/а по от измамници

... то те не могат да се справят с наличните си пари и лесно могат да натрупат дългове и да попаднат във финансови затруднения.

“Да имаш къща, да купуваш храна, да плащаш сметки е много скъпо. Колкото по-рано започнем да осъзнаваме, че спестяването на пари е важно за нашето бъдеще, толкова по-внимателни ще бъдем за разходите си. Много късно разбираме, че навиците за харчене и спестяване могат да ни помогнат да имаме по-добър живот в бъдеще.

В КОНКОРДИЯ можем да си намерим място за живеене, да похарчим малко повече за ежедневните си желания и да спестим малко пари за бъдещето. Спестяванията могат да се използват за наемане на апартамент, за транспорт или за лични планове като да заживеем другаде в Европа.”

Млад мъж на 23 години

Бюджет (*Приложение 4: 4-7, 4-7.1 и 4-7. 2*) - това е инструмент, който помага на младите хора да организират своите доходи от допълнително финансиране или помощи от различни източници чрез определяне на категории разходи като храна, наем, сметки за комунални услуги, телефон, интернет, транспорт, лекарства, свободно време/развлечения, учебни пособия и т.н., като след това отделят месечно финансиране за всяка група. С други думи, бюджетирането означава изчисляване на месечните доходи и месечните разходи. За съжаление, в реалния живот разходите ни често надвишават приходите ни, тъй като нещата могат да станат много скъпи. Наличието на бюджет, който определя приходите и месечните разходи, може да помогне на хората да проследяват разходите си, да се придържат към план за разходите, да определят нуждите си спрямо желанията, да определят приоритетите за пазаруване и да съставят план за спестяване за бъдещето.

5.3.2. Живот в рамките на финансовите възможности

Личните ценности могат да окажат влияние върху отношението към паричната стойност и върху начина, по който хората харчат парите си. Всеки има своите ценности, но те са различни. Така че не всеки оценява еднакви неща по същия начин. Приложение 4: 4-7, 4-7.3 включва упражнение, което насърчава младите хора да идентифицират основните лични ценности, които представят автентичната им същност. Сегашната автентичност обаче не винаги е нещо, което отваряме към света около нас, така че това упражнение завършва с рефлексия, който позволява на младежите да идентифицират всякакви пропуски между основните си ценности и начина, по който ги представят пред света.

Това, което младежите смятат за важно, засяга навиците им за харчене на пари. Има няколко въпроса, които могат да помогнат да се разбере как младите хора мислят за харченето на пари въз основа на възприеманото значение на това. Те са:

- Как би оценил/а навиците си за харчене: твърде стиснат/а си, лековат/а си или харчиш до дупка?
- За какво обичаш да харчиш пари?
- Имаш ли спестявания?
- Искаш ли да имаш много спестявания?
- Не мислиш ли, че месечните ти разходи са твърде високи? Кои са те?

- Забавлява ли те намирането на най-добрите промоции?
- Искаш ли да пътуваш до нови места?
- Искаш ли да имаш хубава къща с нови мебели?
- Обичаш ли да споделяш пари със семейството и приятелите си?
- Искаш ли да бъдеш в състояние да печелиш много пари?
- Купуваш ли си неща, за да си в крак с настоящите тенденции (мода, технологии, забавления и т. н.)?
- Колко харчиш всеки месец за: хранене извън дома, плащане на сметки (мобилен телефон, наем, кабелна телевизия и т.н.), забавление, закуска, цигари, газирани напитки, транспорт?
- Ако трябваше да намалиш разходите, какво би изключил/а?
- Кой предизвиква повечето дискусии за това как харчиш парите си: Служителите? Твоите приятели? Други външни лица? Твоите приятели извън настоящия ти дом?

Най-важният урок по отношение на финансовата грамотност е, че младежите в алтернативна грижа трябва да научат и разберат какво е необходимо, за да живеят в рамките на финансовите си възможности. Какво се случва, ако бюджетът не е балансиран? В този случай младежите ще трябва да печелят повече пари или да харчат по-малко. Освен това те трябва да разберат разликата между техните "желания" и "нужди". "Тези две категории могат да бъдат разграничени, като се задават прости въпроси: Наистина ли имам нужда от това? Дали тази покупка е необходимост? Например, "нужда" е нещо, без което не можете да живеете (например, закупуване на храна за най-основните нужди, училищни пособия, дрехи, плащането на наем и т.н.), докато "искам" е нещо, което желая, нещо несъществено (например, закупуване на храна в ресторанти, покупка на най-новите маркови дрехи или най-новата версия на мобилния телефон и т.н.).

Практически съвет: започнете, като разделите месечните си покупки в една от тези две категории: нужди и желания. След това избройте всички основни разходи, поставете цената до тях и дайте оценка на важността, започвайки от 1 нагоре (1 означава "не мога да живея без"). Това ще Ви помогне да разберете реалните си разходи и това, което можете да премахнете.

Личните цели са важни детерминанти за това как хората харчат парите си. Например, ако искаме да имаме собствен дом един ден, можем да изберем да живеем под нашите средства, за да спестим пари за първоначална вноска например.

Рефлексия - Позитивни финансови решения с цел увеличаване на шансовете за постигане на личните цели: работният лист за това упражнение е на разположение в Приложение 4, 4-7: 4-7.3.

Част А – Задай житейските си цели по начина, по който виждаш живота си днес. Запиши ги, защото това е първата стъпка към подобряване на шансовете ти да ги постигнеш. Групирай тези цели в краткосрочен, средносрочен и дългосрочен план. След това за всяка група помисли какво може да ти попречи да постигнеш тези цели и идентифицирай някои решения за преодоляване на тези бариери. Част Б - Мислейки за целите си, ако ти даде 1000 Евро, какво би направил/а с тях? Също така, ако трябваше да намалиш разходите, какво би намалил/а, за да увеличиш шансовете си за постигане на краткосрочните, средносрочните и дългосрочните си цели?

5.3.3. Работа с банки, кредити и дългове

Откриването на банкова сметка може да бъде трудно за младежи, напускащи резидентните социални услуги, тъй като повечето от тях се нуждаят от потвърждение на адреса и други документи за самоличност, които не всички напускащи имат. Без някакво финансово образование напускащите може да нямат разбиране за това как работят банковите сметки, да не могат да изберат най-подходящата за тях или увереността да отидат в банков клон и да открият сметка.

За да си открие сметка, човек се нуждае от документ за самоличност със снимка и потвърждение на местожителството (например сметка за комунални услуги). Трябва да се има предвид, че банката може да поиска допълнителни документи в зависимост от спецификата на ситуацията, на лицето което кандидатства. Също трябва да се има предвид, че когато отвори банкова сметка, трябва да направи депозит. Сумата обикновено варира между банките. Необходимо е внимателно проучване на условията на банките, за да се вземе най-подходящото решение. Ето няколко въпроса, които могат да улесни избора:

- Какви сметка ми трябва - разплащателна, спестовна или и двете?
- Каква документация се изисква?

- Какви разходи за поддръжка ще трябва да платя за такава сметка?
- Колко е минималният депозит за откриване на сметка?
- Какви такси за обслужване плащам, когато използвам банковата си карта?
- Колко достъпна (местоположение) и удобна (работно време) е банката?

Рефлексия: Какви според теб са плюсовете и минусите на банките? Отдели известно време, за да помислиш над тях и след това обсъди мнението си с доверен човек, за да решиш дали банкирането си струва. Моля, обоснови решението си.

Има два основни начина да купим нещо - с ПАРИ В БРОЙ и чрез КРЕДИТ. Когато използваме пари в брой или банкова карта, за да платим, парите напускат ръката ни или банковата ни сметка, когато купуваме нещо. Ако използваме кредит, като кредитна карта, на практика обещаваме да платим по-късно. Преди за използваме кредит за закупуване на неща, трябва да помислим добре, защото:

- Понякога е трудно да платим за нещо, след като вече е сме го получили.
- Като пазаруваме с кредитна карта се начислява лихва. В крайна сметка плащаме повече пари, когато използваме кредит, отколкото когато използваме пари в брой или плащаме с банковата си карта.
- Ако отнеме много време, за да изплатим нещо, може би плащаме два пъти повече за него поради натрупаната лихва.
- Ако не обслужваме кредитните си карти или други заеми, получаваме лош кредитен рейтинг, което означава, че въобще няма да можем да получим ипотечен или автомобилен кредит.

Рефлексия: Какви според теб са плюсовете и минусите на използването на кредит? Отдели известно време, за да помислиш над тях и след това обсъди мнението си с доверен човек, за да решите дали банкирането си струва. Моля, обяснови решението си.

Когато хората харчат повече, отколкото печелят, без въщност да мислят за това колко могат да си позволят и не отчитат лихвените проценти и други въздействия, когато вземат пари назаем, тогава хората влизат в дълбоки дългове. Също така е полезно да се знае, че понякога дългът е необходим за решаване на някои въпроси (например медицински) и постигане на големи планове (продължаване на образованието, закупуване на автомобил или дом). Така че не всички дългове са лоши, особено когато това е стъпка към постигане на стабилност и получаване на по-високо платена работа. Всичко просто се свежда до това как управляваме дълга, след като сме взели заема.

Рефлексия: Мария печели 700 Евро на месец. Тя работи по договор в ресторант-пъб. Повечето от приходите и са бакшиши от щедри клиенти. Тя харчи 650 Евро за домашни разходи, храна, транспорт до работа и други основни нужди. Тя обича да пътува и да купува маркови дрехи, обувки и парфюми, тя пуши и често излиза от къщата, затова използва кредитна карта. Сега дългът и по кредитната карта е 800 Евро и има висока лихва. Тя иска да си купи кола и се нуждае от 10 000 Евро. Тя мисли да се върне в училище, защото има някои възможности за кариера на работното си място; те търсят мениджър на нощната смяна. Въпреки това, тя наистина иска кола, защото иска да пътува повече. Тя има бебе на две години възраст, но това не е проблем, защото майка и се грижи за малкото и момче. Тя иска да отиде в банката, за да вземе пари назаем. Тя иска да помоли приятеля си да и помогне да получи парите; не се е осмелила да поиска от майка си. Това би било прекалено, а също така майка и вече е взела пари от банката, за да плати за апартамента и. Тя наистина не разбира как работи заемането на пари, но приятелят и вече има потребителски заем. Той наистина познава бизнеса. Въпреки че не е баща на детето и, тя му се доверява много.

- Какво би я посъветвал/а, ако тя поиска твоето мнение?
- Може би ще кажеш, че тя е човек, борещ се с дългове? Колко голям мислиш, че е дълга и? Ако отговорът е да или не, защо? Трябва ли тя да се тревожи?
- Добра инвестиция в бъдещето и ли е да се дават пари назаем? Ако отговорът е да или не, защо?
- Мислиш ли, че банката ще и даде пари назаем? Ако отговорът е да или не, защо?
- Колко лесно или трудно е да вземеш решение за заем, който ще задоволи желанията ти?
- Какво би направил/а, ако беше на нейно място?

5.4. Здраве, благополучие и лична грижа

Юношеството е време на промяна в много измерения на живота, включително физически и ментални трансформации. Планирането на прехода към зряла възраст може да се окаже трудна задача, защото има много области, всяка с толкова много компоненти, които младите хора трябва да проучат, преди да станат готови за независим живот. Изследванията показват, че развитието на умения за грижа за себе си, здравословен живот и емоционални възможности е свързано с положителното развитие на младежите, доброто поведение, намаляване на нивото на тормоз, конфликти, тревожност, депресия и ярост.

Сферата на здравето, благополучието и личната грижа се фокусира върху осигуряването на хармонично физическо и емоционално развитие чрез лична хигиена, емоционално здраве и стабилност, както и свързана със здравето информация и достъп до медицинско обслужване. Насърчаването на младите хора в алтернативна грижа към активни действия за тяхното здраве и благополучие е важно, тъй като здрав дух в здраво тяло е пътят към: подобряване на физическото и социалното здраве; намаляване на разходите за медицинско обслужване; намаляване на стреса, подобряване на посещаемостта на училищата; подобряване на производителността на труда и на продуктивността; повишаване на самочувствието и самосъзнанието; и постигане на равновесие в личния, училищния/трудова и социален живот.

5.4.1. Хигиенни умения за независим живот за младежи, напускащи резидентните социални услуги

Личната хигиена е важен аспект на уменията за независим живот. Хигиената е практиката да се поддържа здрави и чисти. Поддържането на хигиената включва измиване на ръцете, почистване на тялото и зъбите, покриване на устата при кашляне, използване на салфетка, използване на дезодорант и много други умения. Добрите хигиенни навици от детството са чудесна основа за добра хигиена в тийнейджърските години, но никога не е твърде късно да се проведе открит, честен и съдържателен разговор с младежите в алтернативна грижа, защото това ще им помогне да станат здрави и отговорни възрастни.

Разговорни съвети за поддържане на добри хигиенни навици: показване на съпричастност

- **Къпане:** аз наистина не обичам да вземам душ сутрин, когато е студено, но това е важно за собственото ми здраве и добра енергия през целия ден; ако аз не следвам своя рутина на къпане, се чувствам мрачен през целия ден.
- **Предотвратяване на акне (измиване на лицето):** спомням си, когато получих първата си младежка пъпка, беше много болезнено и се чувствах неудобно.
- **Устна хигиена (почистване на зъбите с четка и конец):** понякога ми се иска да не трябва да си мия зъбите, но знам колко е важно, защото здравите зъби означават по-малко разходи.
- **Използване на дезодорант:** поставянето на дезодорант е важно, защото ме кара да се чувствам добре и изпробването на всички различни аромати може да бъде забавно!
- **Смяна на дрехите:** спомням си първия път, когато прах; беше толкова досадно да разделям и сгъвам дрехите. Не винаги е забавно, но е приятно да носите чисти дрехи."

Източник: The Australian Parenting Website, <https://raisingchildren.net.au/>

Защо е толкова важно младите хора да научат това?

Лошата хигиена може да попречи на младите при наемане на работа и да е причина за отхвърлянето им от техни връстниците. Младите хора, изпитващи затруднения с връстниците си, които избягват комуникация с тях, може да не разбират или да не признават, че лошата хигиена е причина за това отхвърляне, и това лесно може да развие негативни чувства, които могат да доведат до понижено самочувствие, тревожност, депресия или стрес (Regan, T., 2015).

Когато младежите се грижат за елементарната си лична хигиена, това може да им помогне да се чувстват комфортно със своите връстници и хората около тях, което от своя страна повишава самочувствието. Таблица 4 включва някои предизвикателства, които се явяват причина за лошата хигиена, както и примери за добри хигиенни навици.

Таблица 4 – Предизвикателства и добри хигиенни навици

Област Трудност	Защо?	Добри хигиенни навици – съвети за младежи
Миризма на тялото	По време на пубертета се развиват нов тип потни жлези в областите на подмишниците и гениталиите. Кожните бактерии се хранят с потта, която се произвежда от този тип жлези и това може да доведе до миризма на тялото (MT).	<ul style="list-style-type: none">• Взимай редовно душ и мий главата си• Сменяй дрехите си редовно• Използвай правилните продукти за лична хигиена, включително дезодоранти, продукти за женска хигиена, козметика за акне и др.

Област Трудност	Защо?	Добри хигиенни навици – съвети за младежи
Миризма на краката	Основната причина е потни крака, съчетани с ежедневно носене на едни и същи обувки. Въпреки това, тийнейджърите и бременните жени са по-склонни да ги получат поради хормонални промени. Понякога това може да е признак на някакво заболяване.	<ul style="list-style-type: none"> Измивай краката си с антибактериален сапун веднъж на ден и ги поддържайте сухи и свежи. Редувай обувките си като не носиш същия чифт обувки два дни подред Сменяй чорапите си (в идеалния случай вълнени или памучни, а не найлонови) поне веднъж на ден Поддържай ноктите на краката си къси и чисти, както и премахни твърдата кожа (това е идеалният дом за бактерии)
Лош дъх, проблеми с венците и развалени зъби	Нездравословни хранителни навици Неправилно почистване на зъбите	<ul style="list-style-type: none"> Мий зъбите си два пъти на ден, почиствай ги редовно с конец и посещавай зъболекаря Започни първо с горните зъби. Използвайки меки кръгови движения, почисти външната повърхност на зъбите и венците, един по един. След това почисти вътрешната повърхност на зъбите и венците, един по един. Премести четката на долните зъби и повторете горните стъпки. Използвай леки движения напред и назад върху двукателните повърхности. Внимателно изчеткай езика си. Мий зъбите си около две минути.
Лична хигиена за момичета	Момичетата може да се нуждаят от помощ, за да се справят с менструацията си. Прекалено болезнените периоди или "дисменорея" са доста чести. Настроението се променя преди и по време на менструацията. Момичетата могат да бъдат раздразнителни или по-чувствителни, ядосани, тревожни или дори депресирани.	<ul style="list-style-type: none"> Например, Като служител може да Ви се наложи да говорите с момичета за това колко често да сменят превръзката или тампона си и как да ги изхвърлят хигиенично. Ако дадено момиче не може да се справи с менструалния си цикъл или той нарушава ежедневните и дейности, тя трябва да се обърне към специалист.
Лична хигиена за момчета	Момчетата ще се нуждаят от съвети за бръснене (как да го направят и кога да започнат), почистване на гениталиите, както и за телесните течности.	<ul style="list-style-type: none"> Бръсни се редовно Например, като служител може да Ви се наложи да говорите с момчета мокрите сънища и почистването на телесните течности хигиенично

Предупреждения и съвети за преподаване на хигиенни умения за независим живот на младежи

- Младежите може да се нуждаят от повече време и напомняния, за да извършат хигиенните си процедури.
- Докато практикуват хигиенните умения, младежите трябва да чувстват, че са в безопасно лично пространство.
- Когато е възможно и достъпно, потърсете професионален съвет или включване в разговор с младежи относно добрите хигиенни навици.
- Включете в разговора професионалист, когото тийнейджърът познава и с когото се чувства удобно да говори, като учител, инструктор, нощен супервайзер, лекар, учител или терапевт.
- Бъдете съпричастни и покажете на младежите, че разбирате как промените в тялото могат да повлияят на цялостното им функциониране.
- Уверете младите хора, че това, което изпитват, е нормално и че има стъпки, които могат да предприемат, за да преодолеят проблемите (като нежелани миризми, акне или мазна коса).
- Опитайте се да започнете разговора с опита, който сте имали, или с урок, който сте научили по време на пубертета.
- Насърчавайте младежите да установят ежедневна рутина и да се придържат към нея.
- Разработете позитивни стратегии за справяне със стреса.

Ако младият човек се бори сериозно с хигиенни проблеми (например отказва да вземе душ, не се интересува от грижата за тялото си), направете среща с лекар, защото младежите могат да имат някои скрити умствени или физически здравни проблеми, които трябва да бъдат разрешени.

5.4.2. Mens Sana in Corpore Sano: Здрав дух в здраво тяло

Последните изследвания, проведени в Обединеното Кралство, Съединените Щати и Канада, показват, че младите хора в алтернативна грижа често страдат от лошо психично здраве, като се започне от безпокойство до сериозни проблеми, следствие от малтретиране или пренебрегване. Според резултатите от проучването, основните проблеми са: увеличаване на разпространението на депресия и тревожност сред тази група младежи, засягащи повече момичета, отколкото момчета (CAMH, 2018; Children and Young People Now, 2017); голяма нужда от поведенчески здравни услуги спрямо общото младежко население, високо ниво на отпадането от училище, трудности с получаването на подходящ подслон и намирането на работа и задържане на работното място, по-ниското качество на живот, повече нарушения на поведенческото здраве и по-лошо физическо здраве (Kang-Yi, C. D., Adams, D. R., 2017).

Разпространението на проблеми на психичното здраве на подрастващите в алтернативна грижа, организационните фактори, които влияят на предоставянето на услуги, както и пътя на преход от юношеството към независим живот на младите хора, оказват значително влияние върху благосъстоянието на лицата, напускащи резидентните социални услуги, които продължават напред в живота си след напускане.

Практикуващите специалисти, работещи с младежи, напускащи резидентните социални услуги могат да допринесат за тяхното психично здраве и благополучие по няколко начина:

- **Подход към работата с младежите в алтернативна грижа:** какво казвате, как го казвате, какво правите и как помагате на младежите ежедневно през целия им път в резидентните социални услуги и в подготовката им за независим живот (caringforkids.cps.ca - информация от канадски педиатри).
- **Способността да се идентифицират първите признаци на проблеми с психичното здраве:** разпознаване на малки промени или чувство "че нещо не е съвсем наред" в тяхното мислене, чувства и поведение преди болестта да се появи в пълната си форма (Американската психиатрична асоциация)
- **Прегледайте списъка с признаци и симптоми на младежкото психично здраве:** слушайте инстинктите си и събирайте колкото се може повече информация. Предупредителните признаци могат да бъдат на основен проблем с психичното здраве или разстройство, ако: са интензивни, продължават за дълги периоди от време, не съответстват на възрастта на младежа и пречат на живота му.
- **Знайте кой може да помогне:** ранното откриване и намеса са много важни и могат да доведат до по-добро здраве и благополучие. Организирайте среща със специалист и направете така, че младежите да получат услугата, от която се нуждаят.

Младежко психично здраве:

Признаци и симптоми

- необясними чувства на тъга
- наличие на чести изблици на гняв/възбуда
- действия или бунт срещу авторитети
- изпитване на чести промени в настроението
- получаване на значително по-ниски оценки в училище
- избягване на приятели и семейство, социална изолация, чувство на тъга и отдалеченост
- промени в навиките за сън и хранене
- загуба/наддаване на тегло, мания за тегло
- липса на заинтересованост за външния вид
- прекомерни страхове и постоянно безпокойство
- повишено рисково поведение
- изключителна вина, ниско самочувствие
- объркващо мислене, забавени мисловни процеси
- намалена способност за концентрация
- прекомерно пиене и/или употреба на наркотици
- спиране на дейности, което той или тя са обичали преди
- притъпени емоции
- ранно сутрешно събуждане, прекомерен сън
- повишена чувствителност към визуални образи, звуци, миризми или докосвания
- избягване на прекалено стимулиращи ситуации
- апатия, загуба на инициатива или желание за участие в някаква дейност, липса на енергия или мотивация
- главоболие, болки в корема, болки във врата или общи болки

Източник: Canadian Mental Health Association

<https://ontario.cmha.ca/documents/child-and-youth-mental-health-signs-and-symptoms/>

Може да бъде объркващо да се определи разликата между симптомите на психичното заболяване и редовните проблеми, които всички млади хора изпитват по време на юношеството. Практически съвети, които могат да помогнат за разграничаване между етапите на равновесие и неравновесие, когато поведението е по-сложно, са представени в Кутия 8 и някои съвети за справяне с предизвикателни поведения в Кутия 9.

Кутия 8 - Баланс и дисбаланс в живота на младите хора

- **Баланс:** умерено, спокойно поведение; практикуване на умения; устойчиво развитие; в мир със себе си и света около себе си; увереност; период на стабилност в живота; и лесно справяне със ситуации.
- **Дисбаланс:** неспокойно, неравномерно поведение; съпротива при овладяване на нови умения; несъответствие в развитието; съмнение в себе си и в света около себе си; тревожност, стрес, ниска увереност; период на борба и пропадане; трудности при справянето със ситуации.

Sursa: The Center for Parenting Education
<https://centerforparentingeducation.org/>

Кутия 9 - Съвети за справяне с предизвикателно поведение

- Идентифицирайте предупредителните признаци и симптоми на възможни проблеми с психичното здраве, особено тези, които продължават няколко седмици или повече.
- Говорете с младежите за основните си притеснения.
- Слушайте отговора им в продължение на непрекъснати 3 минути.
- Нека младите хора знаят, че сте готови да помогнете и заедно да разрешите трудните и деликатни въпроси.
- Кажете на младите хора, че е време да потърсят професионална помощ.

Източник: Canadian Mental Health Association

<https://ontario.cmha.ca/documents/child-and-youth-mental-health-signs-and-symptoms/>

Някои от най-често срещаните разстройства сред младите хора включват тревожност, дефицит на вниманието/ хиперактивност (ADHD/ХРНВ), депресия и други разстройства на настроението, шизофрения, хранителни разстройства. Не забравяйте, че е много важно да обърнете внимание на ранните признаци и симптоми и да намерите помощ възможно най-скоро.

Онлайн ресурсите, разработени в Канада, за да подкрепят работата на практикуващите специалисти, са достъпни в Центъра за колективно психично здраве на адрес <http://www.shared-care.ca/toolkits>. Допълнителни инструменти и интерактивни дейности са достъпни онлайн за използване на адрес http://www.shared-care.ca/files/Interactive_Games_Revised_April_2015.pdf. Наличните ресурси (Кутия 10) са свързани главно със следните теми:

Кутия 10 - Допълнителни онлайн материали: здрав дух в здраво тяло

Общ скрининг въпросник за психичното здраве на децата и младежите

- Версия за родител/специалист по грижи: http://www.shared-care.ca/files/Caregiver_Questionnaire_Final.pdf
- Версия за младежи на възраст над 12 години: http://www.shared-care.ca/files/Youth_Questionnaire_Final.pdf
- Ръководство за резултати: http://www.shared-care.ca/files/Questionnaire_Scoring_Guide_-_New_C&Y_Text.pdf
- ADHD/ХРНВ: <http://www.shared-care.ca/toolkits-adhd>
- Тревога: <http://www.shared-care.ca/toolkits-anxiety>
- Аутизъм: <http://www.shared-care.ca/toolkits-autism>
- Поведенчески проблеми: <http://www.shared-care.ca/toolkits-behaviour>
- Хранителни разстройства: <http://www.shared-care.ca/toolkits-eating>
- Разстройства на настроението: <http://www.shared-care.ca/toolkits-mood>
- Употреба на вещества и пристрастяване: <http://www.shared-care.ca/toolkits-addictions>
- Травма: <http://www.shared-care.ca/toolkits-trauma>
- Депресия, дистимия и биполарно разстройство: http://www.bhevolution.org/public/mood_disorders.page

Акистър подчертава, че предразположението на младия човек към здравословни проблеми и психични разстройства може да повлияе на способността му да се справи с прехода от алтернативна грижа към независим живот. Akister et.al. (2010) По-долу са дадени някои ключови идеи, които могат да помогнат на младите хора да останат във форма и здрави, както и да поддържат достатъчно енергия, за да преминат през трудния си път към независимостта:

- Водете дневник с размисли и записвайте добрите неща, които сте направили всеки ден.
- Помислете за деня си, като се запитате: какво направих днес за себе си, за другите и за моята общност?
- Помислете за живота си извън ежедневните преживявания.
- Изработете редовен режим на сън.
- Стремете се към здравословно хранене и спортувайте редовно.
- Отделете време за отпочиване и дейности на открито, които Ви харесват (като четене на книги, спорт, йога, кино, разходка в паркове и т.н.)
- Участвайте в положителни разговори и дейности с други млади хора.
- Изразявайте емоциите и чувствата си.
- Развийте приятелства, които ще Ви подкрепят.
- Говорете с приятелите си и хората, на които имате доверие, за това как се справяте с ежедневните нужди.

Напускането на социалните услуги може да помогне на младите хора да развият здрави взаимоотношения и да повишат самочувствието си. Въпреки това, силната мрежа от приятелства, добрите житейски и социални умения са от съществено значение за насърчване на положителното благосъстояние след напускане. Важен фактор, допринасящ за благосъстоянието е и партньорската подкрепа - подкрепящи взаимоотношения между хората, които имат общ житейски опит.

5.4.3. Основни факти за здравето на младите хора

Напускащите резидентните социални услуги изпитват много от същите рискове и здравословни проблеми като техните връстници, но в по-голяма степен (Mooney et al, 2009), а лошият преход от алтернативната грижа може да влоши съществуващите проблеми. Младежите, които напускат алтернативната грижа, трябва да се научат да поддържат добри навици за физическо здраве, да имат достъп до необходимите здравни услуги и как да получат здравно осигуряване. Контролен списък за готовност за преход, насочен към ключови здравни умения, е даден в Приложение 4-8, 4-8.2.

Практикуващите специалисти могат да помогнат на младите хора да предвидят последиците от прехода върху тяхното здраве и нужди от самостоятелна грижа, както и да планират по-безопасен път към независим живот. В раздела по-долу се посочват примери за това как практикуващите специалисти могат да помогнат на младежите с осигуряването на ключова информация и инструменти, свързани със здравното осигуряване, състоянието и потребностите на здравето, медицинската подкрепа и здравното образование.

Полезни източници

Пригответе се за зряла възраст - пакет с инструменти за младежи:

https://www.safeguardingsouthend.co.uk/children/cse-resources_9_2887489533.pdf (UK)

Тийнейджърска клиника:

<https://maic.ca/files/teen-clinic-mental-health-toolkit.pdf> (Manitoba, Canada)

Източник: Information and advice for young people in Suffolk

<https://www.thesource.me.uk/health/> (UK)

Полезни съвети за младежите, напускащи алтернативната грижа:

https://usmafosterhomes.ca/sites/default/files/attachments/useful_tips.pdf (British Columbia, Canada)

Здравна застраховка

- Уверете се, че младежите имат национална здравна книжка и знаят квалификационните изисквания за получаване на Европейска здравноосигурителна карта (EHIC).
- Информирайте се какъв вид здравно осигуряване е на разположение на младежите след като напуснат алтернативната грижа и изискванията за поддържане на здравно осигуряване.
- Ангажирайте се с младежите, за да разберете колко би струвало, ако трябва те сами да плащат за собственото си здравеопазване.
- Информирайте младежите за преференциални пакети и обезщетения за осигурени и неосигурени лица. В Румъния, например, неосигурените лица имат право на минимален пакет от обезщетения, който обхваща спешни животозастрашаващи случаи, епидемични/инфекциозни заболявания и грижи по време на бременност.

Здравословно състояние и нужди

- Направете списък на настоящи и минали медицински проблеми.
- Направете списък с настоящи и минали рецепти.
- Направете списък на всички настоящи и минали доставчици на здравни услуги и тяхната информация за контакт.
- Съберете епикризите, ако има такива, особено ако няколко лекари са предоставяли услуги.
- Уверете се, че ваксинациите са актуални и ги включете в здравната карта.
- Определете текущата нужда от услуги за физическо и психическо здраве (напр. годишни медицински прегледи, стоматологични и офталмологични прегледи, наблюдения на развитието, рецепти и т. н.).
- Помогнете на младежите да разпознават как се чувстват, когато са болни и да познават симптомите си.
- Нека по-големите младежи изследват симптомите си, за да разберат какво могат да направят, за да се почувстват по-добре.
- Обсъдете с младежите последиците от пренебрегването на тяхното здраве.
- Обсъдете страничните ефекти от спирането на предписаните лекарства, ако са приемали такива.

Здравна подкрепа

- Осигурете на младите хора достъп до информация и подкрепа по отношение на сериозни хронични здравословни проблеми, включително астма, диабет, епилепсия, затлъстяване. Болестите и разстройствата могат да бъдат избегнати или по-добре управлявани, ако младежите се занимават със здравословни физически практики и се подлагат на скрининг за ранни признаци на заболявания.
- Уверете се, че младите хора са наясно с общите здравни прегледи: цитонамазка, преглед на гърдите и преглед на тестисите.

Здравно образование

- Младата възраст е период на поемане на рискове, които могат да повлияят на функционирането през целия живот, включително на рисковете, свързани с употребата или злоупотребата на вещества, алкохол, тютюнопушене, сексуално поведение и сексуални отношения. Поддържането на младите хора възможно най-здрави в този критичен етап от живота може да допринесе за устойчив преход към зряла възраст.
- Осигурете възможности за обучение на младите хора, които насърчават здравословния начин на живот и правилните избори. Основните теми на образователните програми са представени на Фигура 7.

Фигура 7 - Теми за образователни програми за устойчив преход към зряла възраст



5.5. Употреба на обществени ресурси

Младите хора също така се нуждаят от помощ, за да се научат да получават достъп и да навигират в обществените ресурси и различни системи за подкрепа (например, здравеопазване, социална помощ, образование, неправителствени организации, бизнес), както и да развиват способността си да работят директно с доставчиците на услуги и да получават достъп до услугите по-навременно и ефективно. Някои от съответните умения включват:

- Разбиране на местния ресурсен пейзаж на обществените услуги, включително транспортната система.
- Формални и неформални комуникационни умения (напр. как се попълват формуляри, документи и се събира информация за подаване на заявление за няколко различни видове ресурси; положително взаимодействие с представители на обслужването на клиенти; умения за водене на преговори; умения за решаване на проблеми, разрешаване на конфликти, комуникация в рамките на професионални граници, поддържане на уважително и инициативно отношение).
- Познаване и разбиране на правата и законните рамки, както и умения за правна самозащита.

В системата съществуват много доставчици на услуги, но те не са свързани помежду си. Предоставяйки помощ и подкрепа на младите хора при навигирането в ресурсите, те ще бъдат добре подготвени с умения, които да им позволят да го направят сами, когато е необходимо подновяване.

Добрите практики за подпомагане на младите хора да се ориентират в сложните и объркващи системи за подкрепа по време на прехода към зряла възраст включват директни интернет ресурси за цялостни решения, информационни карти, брошури, инфографики, ръководства за оцеляване, "пищови", списъци за проверка, инструменти за социални мрежи – Twitter, Facebook, блогове, услуги за гореща линия, електронно обучение, ползване на игри.

Насочващ пример

Описание на случая: Млад мъж на 18 години е в резидентна социална услуга откакто е навършил три години. Девет месеца след завършването на професионалното училище, тъй като не успя да намери работа, младият мъж изрази интерес да посещава професионални курсове за преквалификация и потърси помощ от Конкордия. Младецът посочи, че неуспешните му опити да намери работа подкопават прехода му към независим живот. В по-късен период младежът осъзна, че не е готов за независим живот, не само защото няма работа, но и защото няма необходимите умения за независим живот. Той е имал чести пристъпи на паника и е развил тежко гадене и повръщане, свързани с тревожност. Той съобщи, че стратегията му да се справи със страховете си е да консумира марихуана и да забрави ежедневните проблеми. Той отказваше да потърси професионална помощ и друга подкрепа. Той искаше да се справи със ситуацията сам. Сега обаче той е претоварен психически и търси помощ от КОНКОРДИЯ, защото са му помагали и преди.

Рефлексия и практика

Грижещо се лице/практикуващ - какво бихте предложили по отношение на подпомагането на този млад мъж да се ориентира в системата и да получи помощта, от която се нуждае? Моля, опишете подробно план за бърза справка относно необходимите услуги и поддръжка.

Млади хора - моля, идентифицирайте ключовите проблеми и услуги, които са на разположение във Вашата общност, които този млад човек може да достъпи, за да подобри физическото и психичното си здраве и цялостното благосъстояние, както и да премине успешно към независим живот.

СОЦІАЛНІ УМЕНИЯ

6

6.1. Определящи елементи

Способността да се разбираме с други хора е едно от най-важните умения за независим живот. Младежите със силни социални умения могат да интерпретират социалните ситуации и да реагират по подходящ начин. Те също така са в състояние по-добре да управляват потенциален конфликт и да вземат решения, които зачитат всички участници в него. Тези умения включват устни (тон на гласа, силата на звука, честотата и яснота на речта) и невербални реакции (например, контакт с очите, изражението на лицето, позата, социална дистанция, жестове), които влияят на възприятието и реакцията на другите хора по време на социалните взаимодействия (Spence H. S., 2003). Фигура 8 показва само някои ключови фактори, влияещи върху социалната компетентност.

Фигура 8 – Ключови фактори за изграждане на социални умения



Информацията, свързана със социалните умения, може да бъде събрана чрез интервюта, скала за оценка на поведението или въпросници, както и директно наблюдение. Въпросите, които дават най-ценна информация в интервюта с млади хора или практикуващи специалисти (Spence, H.S., 2003), са:

- Приятелство: Колко приятели има? Кои са те? Какъв тип контакти има тя/той с приятели и колко често? Колко време трае едно приятелство?
- Увереност: чувства ли се удобно да се доближи до група връстници, за да се присъедини към някаква дейност?
- Популярност: дали младият човек е популярен сред другите връстници или е отхвърлен от тях? Дали младият човек получава покани или посещава партита? Какво прави тя или той по време на обяд/почивка? С кого си прекарва времето?
- Качеството на взаимоотношенията: С учителите? С лицата, които се грижат за тях? Ако е приложимо, какво е качеството на отношенията с родителите и другите членове на семейството?
- Социална ангажираност: с какъв вид социална дейност/клубове/спорт се занимава един млад човек; колко често? Има ли някакви социални ситуации, в които тя или той стават тревожни? Избягва ли тя или той някакви конкретни социални ситуации? Какви са тези ситуации? Колко често, къде, кога, какво ги задейства, какво точно прави младият човек, какви са последствията?
- Конфликт: има ли социални ситуации, в които тя или той влиза в конфликт с други хора? Какви са тези ситуации? Колко често, къде, кога, какво ги задейства, какво точно прави младият човек, какви са последствията?
- Предизвикателни социални взаимодействия: има ли други социални ситуации, с които младият човек намира за трудно да се справи? Какви са тези ситуации? Колко често, къде, кога, какво ги задейства, какво точно прави младият човек, какви са последствията?

6.2. Методи за обучение по социални умения

Получените данни препоръчват хибриден подход за обучение по социални умения, който съчетава в себе си различни техники, като например инструкции, дискусия и моделиране, ролева игра/репетиция за поведение, обратна връзка и решение на социалните проблеми/подкрепа (Spence, H. S., 2003). Същите данни показват, че продължителността на обучението ще варира в зависимост от естеството и тежестта на дефицита на социални умения, както и степента на усвояване на уменията от младите хора. За някои млади хора сравнително кратка интервенция (например 8-12 сесии) би била от значителна полза. Други ще се нуждаят от няколко учебни сесии всяка седмица в продължение на няколко месеца, както и непрекъснато обучение извън класовете. Компонентите на програмата за обучение по социални умения включват:

- **Обучението по поведенчески социални умения** е насочено към развитието на основни невербални (контакт с очите, изражението на лицето) и основни вербални умения (тон, темпо и сила на речта). Те оказват силно влияние върху впечатлението, което се оставя на другите чрез предавани емоции (напр. гняв, страх, щастие), които влияят върху тяхната реакция.
- **Обучението по умения за социално възприятие** е предназначено да интерпретира правилно социалните сигнали от други хора и социалния контекст.

- **Техники за самообразование/саморегулиране**, включително самоконтрол, говорене за себе си, самоподдръжка.
- **Решаването на социални проблеми** се отнася до идентифицирането на проблеми, разработването на алтернативни решения, прогнозирането на последствията, избора и планирането на подходящи отговори.

За да общуват ефективно с младите хора, практикуващите трябва да бъдат уверени в себе си и да притежават редица умения (Fostering and Adoption, Research I Practice, UK Department for education). Те включват:

- Активно слушане
- Емпатия с гледната точка на младежа
- Изясняване, обобщаване и предоставяне на информация
- Развитие на доверени отношения
- Разбиране на невербалната комуникация
- Даване на обратна връзка по ясен начин
- Разбиране и обяснение на границите в комуникацията и конфиденциалността

6.3. Вербална и невербална комуникация

Комуникацията е обмен на факти, идеи, мнения или емоции между две или повече лица (Newman and Summer, 1977). Способността за ефективно общуване е от решаващо значение в ежедневните взаимодействия. Тя позволява на хората да отстояват това, което искат и от което се нуждаят. Тя помага на хората да се свързват с други хора и да създават взаимоотношения и приятелства. Тя помага на хората да останат информирани и да изразят своите чувства, нови идеи и да разбират другите.

Ефективната вербална и невербална комуникация включва способността на младите хора да се свързват с други хора и това как младите хора искат другите да се свързват с тях. Подобно на всички останали хора, младежите се чувстват различно в различни моменти от ежедневието си. Всеки човек има свой уникален начин за взаимодействие и размяна на информация с другите хора.

В зависимост от това как се чувстват младите хора, начинът, по който комуникират, може да отразява един стил на общуване повече от друг. Приложение 5: Наръчник с инструменти за социални умения, 5-1 включва практическо упражнение и набор от въпроси, които могат да помогнат на младите хора да разкрият различни стилове на комуникация. Важно е младежите да бъдат предизвикани да мислят за това, защото могат да открият някои модели в комуникацията си с други хора.

Стилът на комуникация до голяма степен говори за способността на човек да комуникира с хора и ситуации по положителен, отрицателен или категоричен начин. Експертите смятат, че подходящият стил на комуникация помага да се избегнат конфликти, както и да се решат проблеми както в личния, така и в професионалния живот. Практикуващите трябва да работят с темпото на младежите и да адаптират своя стил на общуване към най-добрия начин за комуникация с връстници и възрастни в ежедневните им взаимодействия.

Според експертите значителна част от нашата комуникация е невербална. Всеки ден получаваме и реагираме на хиляди невербални сигнали и модели на поведение, включително пози, изражения на лицето (Фигура 9), сигнали на очите, жестове и тон на гласа. От нашите ръкостискания до прическите ни, невербалните подробности разкриват кои сме ние и влияят върху начина, по който се отнасяме към другите хора (Cherry, K. 2020). Невербалната комуникация дава на говорещия сигнали, че му обръщате внимание, без да го прекъсвате.

Фигура 9 - Универсални значения на изражението на лицето



Източник: <https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Има три източника на информация за чувствата и мислите на човека във визуалния канал: изражението на лицето, позата и жестовете (Кутия 11).

Кутия 11 - Невербална комуникация: разкриване на чувствата на индивида

Изражение на лицето и сигнали на очите

Наличието на визуален контакт обикновено определя дали човек се интересува от определен разговор

Втренчването е знак, че човекът е уплашен от публиката/събеседниците. Директният поглед е свързан с агресия и/или предизвикателно отношение.

- Поглед наляво и нагоре: визуална памет (припомняне на визуалната памет)
- Поглед наляво и в центъра: слухов спомен (спомен за шум или звук)
- Поглед наляво и надолу: слухов вътрешен диалог
- Поглед надясно и нагоре: визуално изграждане (въображаем образ, а не действителен)
- Поглед надясно и в центъра: слухово изграждане (въображаем звук, а не действителен)
- Поглед надясно и надолу: кинестетичен (визуализиране на кинестетичното усещане, а не действителното)

Поведенческите несъответствия в основата си са несъответствие между думите на някого. Когато хората са разочаровани, те са по-склонни да "фалшифицират" чувствата си, за да избегнат ненужен конфликт (в зависимост от нивото на разочарование, естествено).

Поза и жестове

Те дават няколко улики за личността на човека, неговото самосъзнание и психическа настройка.

Когато хората не проявяват интерес по време на комуникация, те често демонстрират това, като кръстосват ръцете или краката си или насочват тялото си далеч от събеседника.

Накланянето назад по време на разговор е знак за комфорт и възприемана сила; обикновено се използва в йерархични ситуации като интервюта за работа или работни срещи

От хората се очаква да имат определена поза на фирмена среща, в клас, на социално събитие и т.н.

Често срещаните жестове включват размахване на ръцете, посочване и използване на пръстите, за да се посочат числови суми.

Източник: Australian Institute of Professional Counsellors (AIPC), Counsellor Skills Series, Report 1

Освен това някои невербални сигнали могат да покажат дали младежът обръща внимание или му липсва концентрация и внимание. Положителната невербална комуникация може да подобри връзката на младежите с лицата, които полагат грижа за тях и други професионалисти и да засили емоционалните връзки, докато липсата на внимание ще попречи на откритата комуникация и ще отвори вратата за бариери в общуването.



Активното слушане означава пълно внимание към това, което казва другият човек. Международната асоциация на слушателите (IIA; 2012) определя слушането като "процес на получаване, конструиране на смисъл от устни и/или невербални послания и реагиране на тях". Това е начин за получаване на информация и емоции от говорещия, като по този начин се придобива интимност с него или нея.

Слушането понякога е изкривено като "пасивна" дейност, защото едната страна не говори. Примери за бариери в комуникацията, подчертани от учените (Bolton, 1979; Gordon, 2000), са:

- Критика: отрицателна оценка на другия. Например "Това е по твоя вина; трябваше да направиш _____ вместо това."
- Наричане с имена: "Ти си толкова мързелив/а!"
- Диагноза: анализ на други мотиви или проблеми.
- Надскачане: разказване на история, която е по-силна от историята, проблема, безпокойството или триумфа на друг.
- Заповядване: "Спри да хленчиш!"
- Заплаха: използване на заплахата от наказание или отмъщение с цел мотивация.
- Морализаторство: Изразът "трябва."
- Прекомерни/неподходящи въпроси: съветване/предлагане на решения.
- Отклонение: предложение на разсейващи действия.
- Логически аргумент: предложение за логично решение.
- Успокояване: премахване на тревогите на другите и оказване на помощ, за да не се чувстват зле. Например "Всичко това ще се оправи, ще видиш."

Ефективните комуникационни умения, особено способността да бъдеш активен слушател, са много важни за безопасността на младите хора. Примери за първоначални изречения за активно слушане са дадени в Приложение 5: 5-2.1. Важни умения за активно слушане са:

- **Перифразиране:** задаване на отворени въпроси и отразяване на това, което говорещият казва, мисли или чувства. Няколко примера са дадени в Приложение 5: 5-2.2.
- **Неутралност:** слушателят трябва да предаде обективност, като използва неутрален език и променя интонациите на гласа.
- **Положително отношение към слушането:** ако младите хора усещат, че са чути и че техните възгледи са сериозно приети от практикуващите специалисти, те са по-склонни да споделят тревогите и притесненията си. Няколко примера са дадени в Приложение 5: 5-2.3.

Рефлексия: активно слушане

Инструкции: Разделете участниците по двойки. Помолете ги да определят кое ще е лице А и кое лице Б. Помолете ги да помислят за нещо, което ги вълнува много. Това може да бъде политически въпрос, решение за живота, емоционално събитие или конфликт. Лицето А има 30 секунди, за да избере тема и ще говори в продължение на две минути без прекъсване от лицето Б. Единствената задача на лице Б е да слуша. Помолете Б да се въздържа от кимване на главата, жестове или издаване на звуци. След две минути разменете събеседниците. Дайте на Б тридесет секунди, за да помислите за проблем, който ги вълнува много. Сега Б ще говори три минути без прекъсване. Помолете А да се въздържа от кимване на главата, жестове или издаване на звуци. След две минути разменете събеседниците.

Разбор - задайте на участниците следните въпроси:

- 1) Говорещи - как се почувствахте, като бяхте изслушани по този начин?
- 2) Слушатели, какво беше чувството да слушате мълчаливо? Какви бяха импулсите Ви? Създайте разговор около препятствията.

Помолете участниците да обсъдят тези, които правят най-често. Целта на този разговор е да покажем на участниците, че всички ние сме склонни да използваме комуникационни препятствия.

Допълнителни рефлексни упражнения за подобряване на словесните комуникационни умения са включени в Приложение 5-3.

6.4. Взаимоотношения

Изследванията и практиката ясно и последователно показват, че в случаите, когато има подкрепящи взаимоотношения, те играят централна роля в процеса на успешен преход на младежите, напускащи резидентните социални услуги. Този раздел е посветен на изграждането и поддържането на здрави и подпомагащи взаимоотношения.

Изграждането и поддържането на взаимоотношения означава способността да общувате с други хора и да сте проявявате емпатия към техните проблеми. Помагащият възрастен е грижовен, доверен, надежден, целенасочен и мъдър човек, който може да осигури емоционална подкрепа, съвети, напътствия и да помогне на младите хора да преминават към отговорен независим живот.

Твърди се, че опитът с позитивни, безопасни и стабилни отношения помага на младите хора да изградят надеждна привързаност, да развият увереност в себе си, самочувствие и вяра в собствените сили, както и допринася за силно чувство за идентичност и принадлежност (Fahlberg, 1994; Ryan, 2012; Care Inquiry, 2013 цитиран в Winter, K. 2015). Освен това здравословните и поддържащи взаимоотношения намаляват стреса и подобряват цялостното здраве и чувство за благополучие. Изследванията също така показват, че стабилността, приемствеността и сигурните взаимоотношения са ключови градивни елементи на устойчивостта и адаптивността.

Основните умения за изграждане на отношения включват комуникация, активно слушане, способност за осигуряване на конструктивна обратна връзка, за наблюдение и предвиждане на реакции (въпроси, коментари, критики), които могат да възникнат, както и използването на съответния език на тялото за изграждане на доверие и уважение. Тези умения могат да помогнат на младите хора да изградят здрави взаимоотношения, които могат да отговорят на емоции, да преодолеят потенциалните конфликти и да поддържат зрялостта и развитието. Уменията за взаимоотношения се основават на силна комуникация, лични силни страни, особено добър характер, който включва честност, надеждност, самодисциплина и самоконтрол.

Комуникацията е важна част от здравословните и работни взаимоотношения. Кутия 12 включва основните атрибути на положителните и подпомагащи взаимоотношения. Здравословната връзка означава да можеш открито и честно да кажеш на другия човек какво чувстваш, от какво се нуждаеш, в какво вярваш и какво искаш, без да се страхуваш, че може да има неразумна негативна реакция. Това също означава да слушате и разбирате чувствата, нуждите, вярванията и желанията на партньора си със същото уважение, което бихте искали да получите от него. Допълнителни съвети за разпознаване на здрави взаимоотношения се съдържат в Приложение 5-4: 5-4.1. Дейност за рефлексия относно фокусиране върху комуникацията е включена в Приложение 5, 5-6.

Кутия 12 - Елементи на здравите и подпомагащи взаимоотношения

- Комуникацията се осъществява открито и спонтанно, включително слушането
- Правилата и границите са ясни и категорични, но позволяват гъвкавост
- Всеки обича да прави неща за себе си, както и за другия
- Да играем и да се забавляваме заедно е нещо обичайно
- Никой не се опитва да коригира или контролира другия
- Приемаме себе си и другите за такива, каквито сме

- Себеизявата, чувствата и нуждите се изразяват свободно
- Всеки от се доверява на другия
- Способността да се освободим от необходимостта да бъдем прави
- Самочувствие и увереност в собствената си стойност
- Конфликтът се преборва директно и се решава
- Откритост за конструктивна обратна връзка
- Баланс между даване и получаване
- Преговорите се провеждат честно и демократично
- Толерантност и прошка за себе си и другите
- Грешките са приети и уроците извлечени от тях
- Готовност да поемем рискове и да бъдем уязвими
- Съществуват други значими взаимоотношения и интереси
- Всеки може да се наслаждава на личното си пространство и неприкосновеността на личния живот се уважава
- Личностният растеж, промяната и експериментите се насърчават
- В техните ангажименти има приемственост и последователност
- Приемането на отговорност за собственото поведение се насърчава.
- Да обвиняваш другите се обезкуражава.

Способността да се доверявате на други хора означава, че вярвате в това, което те казват и чувстват, че можете да разчитате на тях и те ще Ви подкрепят безусловно. Когато един партньор не вярва на другия, това може да доведе до ревност, лъжи и липса на емоционална сигурност в отношенията. Взаимоотношенията са нездравни, когато включват зло, неуважително, контролиращо или обидно поведение - емоционално, словесно или физическо. Допълнителна информация за това, което прави връзката здрава и контрастите между здрави и нездравни взаимоотношения са включени в Приложение 5, 5-4: 5-4.2. Показвайки уважение към партньора си, можете да изградите доверие и да увеличите комуникацията, което може да осигури здравословна основа за връзка.

Теорията, изследванията и практиката ясно подчертават, че за работещите с младежи, напускащи резидентните социални услуги, добрите и доверителни отношения са от основно значение за тяхната работа. По-конкретно, те са необходими за успешното въвеждане на младите хора при впускането в нови преживявания, безопасното поемане на рискове, приемане на нови роли и отговорности, изразяване на мнения и оспорване на предположенията, които те имат за себе си и другите. Процесът на изграждане на взаимоотношения между лицата, напускащи алтернативната грижа и възрастните е илюстриран в Кутия 13.

Кутия 13 – Етапи на изграждане на взаимоотношенията - теория на Джерард Игън

<p>Фаза 1 – Основния момент в първоначалната фаза на отношенията е създаването на разбирателство с цел окуражаване на младите хора да се чувстват сигурни с Вас и да бъдат установени основните правила на взаимоотношенията.</p>	<p>Изграждане на взаимоотношения чрез споделяне на идеи и обяснение на това, което ще направите и как ще работите с младите хора, както и защо участвате в живота им.</p>
<p>Фаза 2 – Когато е налице степен на доверие, младият човек е по-склонен да вижда нещата в нова светлина и да се вслуша в различни гледни точки. Може да бъдете по-настъпателни, но бъдете наясно, че предизвиквате поведението, а не личността.</p>	<p>Договаряне и хармонизиране на очакванията, основните правила, лимитите и границите на отношенията.</p>
<p>Фаза 3 – Младият човек вече може да е готов да планира разсъжденията, усещанията и дейности си по нов начин и да инициира собствения си процес на рефлексия.</p>	<p>Осигурете информация за алтернативите с цел осигуряване на възможност за авторефлексия, отворена комуникация и промяна и изграждане на увереност и самочувствие.</p>
<p>Фаза 4 – В заключение, младите хора могат да усетят, че са надраснали това, което Ви предлагат и ще продължат нататък. В тази фаза Ви можете да намалите малко интензитета на подкрепа си, така че да насочите вниманието си към други младежи, които в момента имат по-голяма нужда от Вас. Това също предотвратява риска от прекалена зависимост.</p>	<p>Това се възприема като част от навлизане в зрялостта и началото на нов тип връзка с грижовен възрастен, който е близо до младежите и им предлага рамо, на което да се опрат, когато нещата не вървят добре. Тя дава възможност на младите хора да размишляват върху постиженията си и да укрепят самочувствието си.</p>

Източник: *Професионални отношения с младите хора*

<https://www.open.edu/openlearn/ocw/mod/oucontent/view.php?id=19884&printable=1>

Взаимоотношенията в резидентните социални услуги могат да бъдат подобрени чрез възприятието на младите хора, че персоналът е насреща за тях като приятел и равен. Отношенията на доверие с практикуващите специалисти помагат на младите хора да учат и да развиват умения като развитието на открити, честни и основани на доверие отношения; да се грижат и да бъдат обгрижвани; да не са съгласни и да поддържат положителни взаимоотношения; да водят преговори и достигат до приемливи компромиси. Приложение 5, 5-5 включва дейност за рефлексия, насочена към разкриване на критичните характеристики на връзката между завършил и възрастен.

6.5. Ангажиране на младите хора

Напускащите алтернативна грижа лица са изправени пред много предизвикателства при прехода към независим живот. Те са скептични относно възможността да водят самостоятелен живот. Как можем да направим прехода им по-малко болезнен, като същевременно повишим увереността и вярата им в доброто бъдеще? Както изследванията, така и практиката показват, че при съвместната работа в рамките на партньорствата между младежи и възрастни и двете групи могат да допринесат, да преподават и да се учат едни от други.

Ефективното включване на младите хора в различни дейности може да измести фокуса им от това да виждат само проблеми и бариери към реализиране на мечтите си чрез надграждане на силните си страни и непрекъснато движение напред. Ефективното участие на младите хора предоставя много възможности за научаване на нови умения и способности, за развитие на чувство за идентичност, приемане на нови роли и отговорности, вземане на решения и по-добри избори, установяване на по-силни положителни връзки с приятели и хора, за разширяване на техните мрежи и развитие на академична, интелектуална, гражданска, емоционална, физическа, трудова, социална и културна компетентност (Pan-Canadian Joint Consortium for School Health, 2018).

6.5.1. Определение

Съгласно Конвенцията на ООН за правата на детето (UNCRC), те имат законното право да изразят своите възгледи, да бъдат чути и да получат дължимото внимание на своите мнения в съответствие с тяхната възраст и степен на зрялост. UNCRC признава правото на детето или младежите на свободно и цялостно участие във всички въпроси, които ги засягат. Допълнителна информация се съдържа в членове 5, 12 и 13 - 17 на UNCRC.

Ангажирането на младите хора е "същественото участие и устойчиво въвличане на младите хора в общи решения по въпроси, които засягат техния живот и живота на техните общности, включително планиране, вземане на решения и изпълнението на програми" (Smith, Peled, Hoogeveen and Cotman, 2009 цитиран в Youth Engagement Toolkit, Champion's Guide, 2013, the Ministry of Children and Family Development, Province of British Columbia). Много е важно професионалистите и лицата, които се грижат, да бъдат вдъхновители на младежите, да ги насърчават да си поставят цели в живота и да ги подкрепят в реализирането на мечтите им и постигането на техните цели.

Характеристики на ангажирането на младежта

- Младите хора са експерти на собствения си живот. Те предлагат своите знания и опит, така че организациите да могат да работят по-добре за създаването и поддържането на услугите, възможностите и подкрепата, от които се нуждаят за здравословен растеж и развитие.
- Подход за овластяване. Младежите участват в планирането и вземането на решения, които засягат самите тях и околните. Те са партньори в организацията.

Източник: Ministry of Children and Family Development, Province of British Columbia. 2013.
Инструменти за ангажиране на младежта, Ръководство на шампиона

6.5.2. Спектър на ангажирането на младежите

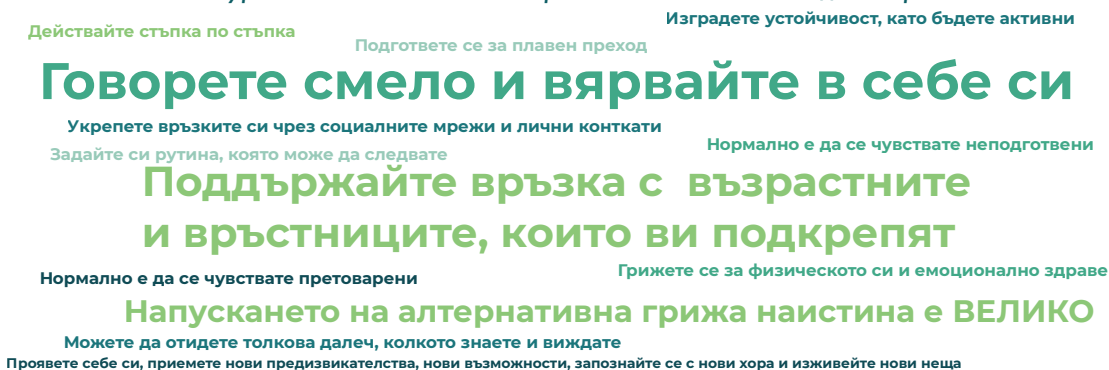
Обширният практически опит от въвличането на младите хора създаде Спектър на ангажирането на младежите описан в Инструменти за ангажиране на младежите - Ръководство на шампиона, определящо редица начини за ангажиране на младите хора, като:

- Участие на младите хора в програми и услуги: младите хора имат достъп до услуги, за да подобрят условията си на живот, да надградят уменията си, да се забавляват или да придобият самочувствие.
- Подпомагане на младите хора за програмни или организационни задачи: от младите хора се изисква да поемат конкретни задачи от името на организацията.
- Неформално влияние: младежите неформално помагат за планиране и изпълнение на програми и участват в различни организационни дейности като доброволци.
- Взаимоотношения между младежи и възрастни-професионалисти: възрастните признават младежите като пълноправни партньори, които споделят отговорността и отчетността за разработването и изпълнението на програми и услуги на организацията.
- Взаимоотношения между младежи и възрастни, водени от младежите: всички отговорности - създаването на програми, управлението на финансите, подпомагането на изпълнението и предоставянето на услуги се изпълняват от младежите.

6.5.3. Ключови моменти при ангажирането на младите хора

Предаването на прости, но силни послания помага да се гарантира, че излизащите чуват, разбират и помнят важни аспекти, свързани с техния настоящ и бъдещ опит. Тези послания (Фигура 10) не са предназначени за четене на глас на младежи. Те по-скоро служат като ключови точки за обсъждане, които подчертават това, което е важно за младите хора да получат като опит, докато представят новите си идеи. Фасилитаторите се насърчават да интегрират тези послания заедно с въпросите и опитните дейности в процеса на работа с младежта или при обучението и да стане самостоятелна.

Фигура 10 - Ключови моменти при овластяването на младите хора



- Напускането на алтернативната грижа е ГОЛЯМА работа.
- Нормално е да се чувстваш неподготвен.
- Нормално е да се чувстваш претоварен/а.
- Поддържайте връзка с възрастните и връстниците, които Ви подкрепят.
- Грижете се за физическото и емоционалното си здраве.
- Задайте си рутина, която можете да следвате.
- Укрепете връзката си чрез социални мрежи и лични контакти.
- Продължете напред стъпка по стъпка.
- Проявете себе си - приемете нови предизвикателства, нови възможности, опознайте нови хора и опитайте нови неща. Можете да отидете само толкова надалеч, колкото знаете и виждате.
- Говорете смело и вярвайте в себе си.

6.5.4. Практически стратегии за ангажиране на младите хора: моделът на Британска Колумбия

Следните действия могат да помогнат на практикуващите да намерят правилните стратегии за Вашата организация и младите хора, на които служите:

- **Съответствие и ангажиране.** Осигуряване на съответствие между методите за ангажиране на младите хора, техните умения и интереси, както и целите и задачите на организацията. Уверете се, че членовете на Вашата организация са ангажирани в процеса.
- **Идентифицирайте бариерите и решенията.** Оценете какви бариери за ангажиране на младите хора съществуват във Вашата организация и в по-широк контекст. Помислете как бихте могли да преодолеете всякакви препятствия.
- **Планирайте участието на младите хора.** Очертайте какво се надявате да постигнете и планирайте работата по мобилни социални дейности, ориентирани и учене. Определете какви ресурси са необходими.
- Намерете или определете шампион за младежко ангажиране. Общувайте с младежите, предлагайте подкрепа и изграждайте доверие.
- **Създайте чувство за съпричастност.** Дайте на младежите реална отговорност и ниво на независимост при избора на начин за изпълнение на задачите. Третирайте младежите като равни.
- **Помогнете на младежите да повишат самочувствието си.** Уверете се, че младите хора разбират, че носят отговорност за това как се извършва работата; подкрепяни са при изпълнението на очакванията и извършване на задачите; действат в предварително определени граници, за да изпълнят отговорностите и вземат решения; знаете какви са необходимите за тях умения и как да ги използват.
- **Бъдете треньор на процеса.** Подкрепете младежите в постигането на целите им, като осигурите редовна обратна връзка и подкрепа. Празнувайте успехите им.
- **Подкрепете обмена на информация.** Уверете се, че младежите разбират по-широкия контекст около дадена тема и ги информирайте за всички събития, които са резултат от техния принос или действия. Уверете се, че младежите разполагат с цялата информация, от която се нуждаят, за да участват пълноценно. Не забравяйте да предоставите информация, която е достъпна, приятелски настроена за младите хора и подходяща за възрастта.

Шампионите са отдадени хора, които са готови да подкрепят, насърчават и развиват участието на младите хора в организацията като повдигат въпроси, важни за младите хора, и са готови да намерят нови начини за решаване на общи предизвикателства.

Младите хора често ги възприемат като съюзници и хора, към които могат да се обърнат, когато са изправени пред лични проблеми или искат да отпразнуват положителни събития от живота.

Източник: Ministry of Children and Family Development, Province of British Columbia. 2013, *The Youth Engagement Toolkit, Champion's Guide*

Важно! Допълнителна практическа информация, инструменти, дейности и научени уроци се съдържат в Наръчника за ангажиране на младите хора (2013 г.), изготвен от Министерството на развитието на децата и семейството на Британска Колумбия. Комплектът с инструменти включва:

Име на ресурс	Връзка
Преглед на ангажирането на младите хора	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-service-providers/youth_engagement_toolkit_overview.pdf
Ангажиране на младите хора Ръководство на шампиона	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-serviceproviders/youth_engagement_toolkit_champions_guide.pdf
Ръководство за ресурсите за ангажиране на младите хора	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-serviceproviders/youth_engagement_toolkit_resource_guide.pdf
Инструмент за оценка на Наръчника за ангажиране на младите хора	https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-service-providers/youth_engagement_toolkit_evaluation_tool.pdf

Рефлексия: целта на това упражнение е да насърчи участниците да размишляват върху техния личен и групов/екипен опит, за да изяснят дефиницията и ползите от ангажираността на младите хора. Към края на упражнението осигурете дефиниции за ангажираността на младите хора и потърсете приликите и разликите между Вашите индивидуални/групови дефиниции и раздадените дефиниции. По-долу са началните въпроси за подкрепа на индивидуална рефлексия и груповата работа:

- Какво означава за Вас качествено ангажиране на младите хора?
- Какви според Вас са основните компоненти на качествено ангажиране на младите хора в организациите?
- Биха ли се съгласили с Вас другите членове на Вашата организация или не?

Източник: Ministry of Children and Family Development, Province of British Columbia. 2013. *Инструменти за ангажиране на младите хора - Ръководство на шампиона.*

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/data-monitoring-quality-assurance/information-for-service-providers/youth_engagement_toolkit_champions_guide.pdf

6.6. Вземане на решения и решаване на проблеми

Юношеството често се описва в научната литература като време на рисково поведение. Ако при опита Ви с работа с млади хора реакцията Ви е била: "Какво са си мислели?", тъй като тийнейджърът е направил нещо, което смятате за глупаво, отговорът е, че те мислят единствено за извършването на това, защото са го искали. Те не са мислели в дългосрочен план и не са преценили риска. Техният процес на вземане на решения е бил ръководен от емоции. Този раздел разяснява концепцията на вземане на решения и решаване на проблеми, които допринасят за по-добро разбиране на това как практикуващите могат да помогнат на младежите, напускащи резидентните социални услуги, да развият устойчиви и ефективни умения за вземане на решения и решаване на проблеми.

6.6.1. Определящи елементи

Терминът "решаване на проблеми" често придружава "вземане на решения", но това са две различни концепции. Учените определят процеса на вземане на решения като процес на избор между конкурентни посоки на действия. Решаването на проблем означава определяне на такъв курс на действие, който запълва празнината между сегашната ситуация и желаната бъдеща такава. (Raiffa, 1968; von Winterfeldt & Edwards, 1986 цитиран в Beyth-Marom et.al., 1991).

Решаването на проблема включва намиране на основната причина за проблема, докато вземането на решение е действие, основано на разбирането, получено в процеса на решаване на проблема. Докато решаването на проблеми и вземането на решения вървят ръка за ръка, успехът в едното не води автоматично до постигане на такъв в другото. Както вземането на решения, така и решаването на проблеми обаче са свързани с критичното мислене - процес, при който хората поставят под въпрос собствените си предположения, както и тези на другите, за да определят по-нататъшните си стъпки.

6.6.2. Фактори, влияещи върху вземането на решения и решаването на проблеми

Вземането на решения е част от решаването на проблеми и обратно. Признаването на тези фактори и тяхното осъзнаване води до ефективно решаване на проблеми и отговорен избор. По-долу са ключовите фактори, влияещи върху двата компонента:

- **Разбиране на проблема:** това включва разбиране на по-широката картина на проблема, влияещите фактори и заинтересованите страни, причините за проблема и всички потенциални решения.
- **Типове личност/темперамент:** качества като търпение, общителност, работа в екип, самоуважение и самооценка могат да повлияят на вероятността за решаване на проблеми и вземане на решения. Различните хора ще подхождат различно към решаването на проблемите.
- **Когнитивни:** когнитивните влияния са свързани с умствените процеси и развитието на мозъка. Например, неврологичните изследвания показват, че структурното развитие на префронталните лобове, които са от решаващо значение за бъдещото планиране и дългосрочната оценка на риска, се случва от 15 до средата на 20-те години (Hartley, C., A., & Somerville, L. H., 2015). Стъпаловидните траектории на неврологичното развитие могат да се проявят поведенчески чрез силна стимулирана мотивация, реактивно отношение към наградите и търсене на усещания. От друга страна, развитието и функционирането на префронталните лобове и тяхното взаимодействие с други системи за обработка могат да ограничат и засилят различните компоненти на зрялото вземане на решения. По този начин емоционалното вземане на решения в юношеството започва постепенно да се смекчава и заменя с процеса на вземане на решения, който до голяма степен зависят от мисловния процес или интегрирането на сложни източници на информация. Въпреки това, младежите имат свой собствен темп на развитие и съзряване, така че изживяват различни степени на успех.
- **Умения/компетенции:** уменията на младите хора също ще повлияят на процесите на решаване на проблеми и вземане на решения. Например, едно преодолимо предизвикателство може да изглежда много сложно за изключително уязвимите младежи с ниско самочувствие и устойчивост, както и със скромен житейски опит. Това може да се обясни с факта, че както решаването на проблеми, така и вземането на решения изисква от младите хора да излязат извън зоната си на комфорт и да решат този конкретен проблем. Същият въпрос може да изглежда по-лесно решим или дори съвсем прост за много уязвими младежи, които са уверени в себе си и имат повече житейски опит. По тази причина е важно да се поясни, че, въпреки че младите хора, напускащи алтернативна грижа, може да имат едни и същи проблеми, няма рецепта за подобни предизвикателства, но обмяната на опит и обучение един от друг може да помогне да се определят най-добрите възможности, които имат смисъл за тях.
- **Социални:** те включват влиянието на тяхното семейство и техните връстници. В юношеството връстниците са основните обекти на социализация. Решаването на младежките проблеми и вземането на решения започват да се въртят около връстниците и по-близките приятели.
- **Ресурси:** въпреки че много млади хора вярват, че са в състояние да решат определен проблем, ресурсите, с които разполагат, често могат да забавят този процес. Тези ресурси могат да бъдат представени под формата на хора, които познават (мрежа), хора, към които те се обръщат за съвет и подкрепа, технологии, информация или финанси. Ето защо трябва да се търсят само реалистични решения и ресурсите не трябва да се губят.

Незрялостта прави младите хора по-склонни към:

- търсене на възбуда
- прояви на рисково поведение
- решаване на проблемите и вземане на решения импулсивно
- фокусиране върху краткосрочни ползи
- трудности при отлагането на удовлетворението
- възприемчивост към натиск от връстниците

6.6.3. Стъпки в процеса на вземане на решения

Използването на поетапен процес на вземане на решения може да помогне на младежите да вземат по-внимателни и по-смислени решения, чрез събиране на цялата необходима информация, идентифициране и оценка на алтернативите, определяне на приоритети сред вариантите, събиране на повече информация и избор на най-задоволителна алтернатива. Тези стъпки са:

Идентифицирайте решението, което трябва да се вземе: разберете, че трябва да вземете решение. Опитайте се да определите естеството на решението, което трябва да вземете. Също така помислете за това решение в настоящия контекст.

- Какво се опитваш да решиш?
- Каква е сегашната ситуация?

Съберете подходящата информация: намерете съответната информация от няколко източника, преди да вземете решение. Освен това младите хора трябва да помислят за самооценка. Важно е да имате предвид следните факти:

- Какви са Вашите силни и слаби страни, умения, ценности и интереси?
- Какво е важно за теб?
- Каква информация е необходима? Как можете да я получите?
- Какви са най-добрите източници на информация?

Определяне на опциите: докато събирате информация, вероятно ще идентифицирате няколко възможни начина на действие или алтернативи. Направете списък с всички тях, включително плюсовете и минусите.

Съберете повече информация и данни за всяка алтернатива: докато преминавате през този процес, ще започнете да давате предимство на определени алтернативи, особено тези, които смятате, че имат по-голям потенциал за постигане на целта Ви.

Оценете опциите: използвайте своята информация и емоции, за да си представите какво би било, ако сте изпълнили всяка от алтернативите до края, внимателно обмисляйки плюсовете, минусите и рисковете на всяка алтернатива. И накрая, приоритизирайте алтернативите въз основа на собствената си ценностна система.

Изберете най-добрата опция: след като сте претеглили всички доказателства, Вие сте готови да изберете алтернатива, която Ви се струва най-добра за Вас.

- Може да се наложи да се върнете и да съберете повече информация.
- Може дори да изберете комбинация от алтернативи.

Разработете план за действие и го изпълнете!

- Ако решението не отговори на проблема, можете да повторите определени етапи от процеса, за да прочитате допълнителни алтернативи или да вземете ново решение.

6.6.4. Стъпки за решаване на проблеми

- **Идентифицирайте проблема**

Разберете какъв е проблемът, като го опишете чрез думи, които го правят разрешим. По-долу са дадени няколко примера:

- Когато излезе миналата неделя не поиска разрешение и не се обади в центъра, за да ни кажеш къде се намиращ.
- До следващия четвъртък имаш две големи задачи, а в понеделник искаш да отидеш на кино.
- Карина ще напусне резидентната услуга след година. Тя ще трябва да намери жилище и да плаща за него. Тя няма работа. Всеки очаква, че след една година тя ще поеме отговорност за живота си.

Фокусирайте се върху проблема, а не върху емоциите или човека. Младите хора могат да се чувстват атакувани и защитени или да се чувстват разочаровани, защото не знаят как да решат проблема. Например, опитайте се да избягвате да казвате неща като:

- Защо не се сещаш да се обадиш, когато закъсняваш? Не ти ли пука за нас, за да ни кажеш?
- Не те ли е грижа за училището и домашните ти? Не те ли интересува бъдещето ти?
- Защо не положиш повече усилия, за да си намериш работа? Не разбираш ли, че скоро ще трябва да си плащаш сметките?

Възрастните могат да отслабят защитната реакция, като са уверени и казват неща като:

- Много е важно да се срещаш с приятелите си. Просто трябва да намерим начин да излизаш и ние да знаем, че си в безопасност. Знаем, че можем да се справим с това заедно.

- **Помислете защо това е проблем?**

- Помогнете на младежите да опишат каква е причината за този проблем. Това може да Ви помогне да помислите за отговорите на въпроси като: Защо е толкова важно за теб? Защо имаш нужда от това? Какво мислиш, че може да се случи? Кое е най-лошото нещо, което може да се случи? Какво те разстрои толкова?
- Опитайте се да слушате, без да спорите или да дебатирате.
- Насърчавайте младежите да използват изказвания като "имам нужда ... искам ... усещам че ...".
- Бъдете откровени за причините за притесненията си и се опитайте да избегнете обвинения.

- **Обмислете заедно възможните решения на този проблем**
 - Направете списък на всички възможни начини, по които можете да разрешите този проблем. Посочете всички възможности – и реалистичните, и не толкова реалистичните. Опитайте се да не ги съдите и обсъждате засега. Запишете всички възможни опции
 - Ако младежите имат проблеми с намирането на решения, започнете с някои предложения. Задайте тона, като първо направите лудо предложение - забавни или екстремни решения могат в крайна сметка да предизвикат по-поллезни възможности. Опитайте се заедно да измислите най-малко пет възможни решения.

- **Оценете възможностите за решаване на проблема**
 - Разгледайте решенията едно по едно, като обмислите положителните и отрицателните страни на всяко едно от тях. Помислете за плюсовете преди минусите, така че никой да не чувства, че техните предложения са критикувани.
 - След като направите списък на плюсовете и минусите, изтрийте възможностите, където отрицателните страни ясно надвишават положителните. Сега оценете всяко решение от 0 (лошо) до 10 (много добро). Така ще се открият най-обещаващите решения.
 - Решението, което изберете, трябва да бъде това, което можете да приложите на практика и което ще реши проблема.
 - Ако не сте успели да намерите решение, което изглежда обещаващо, потърсете допълнителни идеи за решение. Може да Ви помогне да говорите с други хора, за да получите свеж набор от идеи.
 - Понякога няма да можете да намерите решение, което ще направи и двете страни щастливи. Но като правите компромиси, трябва да можете да намерите решение, с което и двете страни ще се съгласят.

- **Приведете решението в действие**
 - След като сте се съгласили с решението, планирайте точно как ще работи. Може да помогне ако се направи това в писмена форма и да се включат следните точки: Кой какво ще направи? Кога ще го направи? Какво е необходимо, за да се преведе решението в действие?
 - Можете също така да поговорите, когато се срещнете отново, за да видите как работи това решение. Младежите може да се нуждаят от някаква ролева игра или насоки, за да се чувстват уверени с решението. Например, ако младежът ще опита да разреши кавга с приятел, тогава може да му бъде полезно да практикува с Вас в това, което ще каже.

- **Оценете резултата от процеса на решаване на проблеми**
 - След като младежите приведат плана в действие, трябва да проверите как е преминал.
 - Решението отнема време за изпълнение и доказателство, че работи.
 - Имайте предвид, че не всички решения ще работят. Понякога хората трябва да опитат повече от едно решение. Нека младите хора знаят, че можете да им помогнете да преминат през този процес отново, ако е необходимо.
 - Задайте на младежите следните въпроси: Какво е проработило добре? Какво не е проработило толкова добре? Какво би могло да се направи, за да заработи решението по-гладко?

Част от ефективното решаване на проблеми е способността да се адаптираме, когато нещата не вървят толкова добре, колкото се очаква. В Приложение 5, 5-7 е представена дейност за рефлексия за подпомагане на обучението и практикуването на умения за взимане на решения и решаване на проблеми.

6.6.5. Съвети за решаване на проблеми

Начинът, по който младите хора се справят със сложността на живота си, отношенията си с членове на семейството, с връстници и други важни възрастни, е в основата на вземането на безопасни и отговорни решения. Работейки заедно, възрастните и младежите могат:

- Да видят опциите, важни и за двете страни.
- Да разберат подхода на другия към решаването на сложни и непознати ситуации.
- Да научат различните възгледи за неотложността, осъществимостта, мащаба, използването на информация, тълкуването на информация, прогнозирането на въздействието, тежестта на последствията и т. н.
- Да научат за границите на собствените си знания.
- Да оценят приноса на другия за решаването на проблеми и вземане на решения.

Този подход също така предоставя на младежите, напускащи резидентните социални услуги, практически възможности за развиване на умения за независим живот и укрепване на самочувствието им. Те също така придобиват опит в планирането и активното участие в решаването на проблеми и вземането на решения, свързани с най-важните аспекти на техния живот. По-долу (Кутия 14) са изброени някои предложения за създаване на ефективна среда за решаване на проблеми.

Кутия 14 - Практически начини за създаване на среда за решаване на проблеми

- Задайте правилните въпроси, за да помогнете на младежите да насочат вниманието си от вербализирането на симптомите на проблемите си към идентифицирането на основните причини за проблемите.
- Информирайте младежите за отговорността, която могат да носят, и последствията от техния избор.
- Споделете очакванията, които допринасят за тяхната независимост.
- Ясно определете границите и ограниченията по време на алтернативната грижа и след нея.
- Дайте да се разбере, че се интересувате от техните истории и мечти.
- Помогнете на младите хора да разберат, че преходът към независимост е логична стъпка в техния жизнен път и потенциална възможност за по-добър живот.
- Помогнете на младите хора да осъзнаят по-добре какво може да означава независимостта за тях.
- Помогнете на младежите да видят ползите от независимостта и да помислят какво биха могли да почувстват, ако се противопоставят или не успеят по този път.
- Говорете за това колко трудно е да водите самостоятелен живот. Прочетете им казусите, илюстриращи опита на техните връстници, които са в преход към независимост.
- Насърчавайте младежите да използват инициативата си за решаване на проблеми, когато те възникнат.
- Посъветвайте младежите винаги да намират повече от едно решение.
- Признайте, че грешките при решаването на проблеми са нормални.
- Дори ако възникне проблем, когато младежите поемат инициатива, не обезкуражавайте поемането на по-нататъшен риск.
- Давайте чест, обективна и насърчаваща инициативата обратна връзка.
- Младите хора се нуждаят от съвети за това, какво точно са направили погрешно и какво са направили правилно.

Ефективната учебна среда има редица предимства както за младите хора, така и за практикуващите. Чрез ефективно лидерство, младежите могат да разгледат проблемите си в по-широк контекст и да предоставят на практикуващите специалисти и организациите нови перспективи за решаване на проблеми, които могат да бъдат основа за бъдещи интервенции и програми. От друга страна, възрастните могат да се възползват от енергията и новите идеи, които младите хора предлагат. В допълнение, възрастните могат да се възползват лично, знаейки, че са работили успешно с напускащите алтернативна грижа и са имали положително въздействие върху живота им.

6.7. Разрешаване на конфликти

Конфликтите са част от живота и в този смисъл са неизбежни. Помислете за работното си място и колко са междуличностните отношения, които биха били засегнати от един конфликт. Тези отношения може да са между младежи, между младежи и служители или между служители. В този контекст уменията за разрешаване на конфликти са важна част от развитието на уменията за самостоятелен живот, тъй като те могат да намалят стреса, който обикновено е свързан с конфликта. Този раздел има за цел да предостави практическа информация и ресурси, които ще позволят на младежите и практикуващите специалисти да задълбочат разбирането си и да повишат уменията си за разрешаване на конфликти.

6.7.1. Определящи елементи

Терминът "конфликт" се отнася до разногласията и/или борбите за надмощие, които възникват между хората поради техните ценности, мотивации, възприятия, идеи, желания и действия. Конфликтът може да се разбира както като опасност, така и като възможност (ООН, 2003 г.). Конфликтът може да се разглежда като проявление в три измерения (Mauger, B., 2000 цитиран в Parsons et.al., 2017): какво възприема даден човек (когнитивно), как се чувства (емоционално) и какви действия предприема (поведенческо).

Рефлексия: Фасилитаторът включва участниците в брейнсторминг относно думите, които дефинират "конфликт". Записва ги на флипчарт или бяла дъска. След като всички думи бъдат записани, фасилитаторът ще определи дали тези думи описват конфликта като нещо "положително" или "отрицателно". Обикновено повечето думи имат негативна конотация (например: търкания, съперници, нещо, което не върви добре, гняв, усложнения, нещо, което ни кара да се чувстваме неудобно, различни честоти, конкуренция, война, различни мнения, несъвместимост). Това дава добра възможност да попитате защо това е така и да представите идеята, че конфликтът сам по себе си може да доведе до позитивни резултати. Всичко зависи от това как се решава един конфликт.

Източник: Conflict Negotiation Skills for Youth. 2003.

Публикация на ООН ISBN: 92-1-120192-6; 8 януари 2020 г.

Източникът е достъпен на: http://www.creducation.net/resources/Conflict_Negotiation_Skills_Youth_UNESCAP.pdf

Появата на конфликта зависи от това как възрастните реагират на преживяванията на младите хора в юношеството – време на вълнения и тревоги, щастливи моменти и неприятности, открития и обръкване, скъсване с миналото и съграждане на мостове към бъдещето. Данните от литературата и изследванията потвърждават, че конфликтът в отношенията между младежите и възрастните предполага преразглеждане на правилата, задълженията и отношенията, свързани с ежедневието (напр. дейности, приятели, избор, начин на живот и т.н.). Приложение 5, 5-8 включва практическо упражнение, предназначено да помогне на младежите да подобрят разбирането си за конфликта, включително причините за появата му, допринасящите и смекчаващите фактори за развитието му. Травмата, нивото на развитие, миналият опит, самочувствието и т.н. могат да повлияят както на причините за появата на конфликта, така и на потенциалната му ескалация. Конфликтът може да варира от незначителни разногласия до бури и урагани. Важно е да се идентифицират колкото се може повече от тези фактори при вземането на решение за първоначалния курс на действие (Parsons et.al., 2017).

6.7.2. Разпознаване на конфликта

Има ли реален конфликт, ако само един човек смята, че такъв съществува? Конфликтната ситуация възниква, когато има: най-малко две участващи страни, които са взаимосвързани, изпитват силни емоции, имат несъвместими ценности, поведение, действия или убеждения, и най-малко една от страните разпознава тази несъвместимост и я възприема като проблем (Katz, N. and Kevin McNulty, K., 1994, Maxwell Syracuse University).

Парсънс посочва, че е "важно да се осъзнае, че подобно на айсберг, голяма част от причините за конфликта са под повърхността". (Parsons et.al., 2017) Конфликтът над повърхността е много по-лесен за разпознаване и разрешаване, докато конфликтът под повърхността изисква по-дълбоко вглеждане, за да се разкрият причините за появата му и възможностите за ескалацията му.

Примери за ранни признаци на назряващ конфликт в отношенията между възрастни лица, които полагат грижа за даден младеж включват проблемни взаимодействия, обтегнати отношения, повтарящи се модели на несъгласие, загуба на доверие, недоразумения в общуването, отсъствие на комуникация, усещане, че не са добре дошли, неадекватно поведение, обръкване, безпокойство, отбягване, взаимни негативни обвинения, използване на неуместен език в общуването с останалите, зачестяващо оплакване и т.н.

6.7.3. Решаване на конфликти между младежи и възрастни

Конфликтът предизвиква силни емоции и може да доведе до негодувание, разочарование и дискомфорт. Ако към него се подходи по неподходящ начин, той може да стане причина за появата на неразрешими спорове, гняв и разрыв в отношенията. Когато конфликтът се решава по ефективен начин, той увеличава разбирането ни един за друг, изгражда доверие и укрепва нашите взаимоотношения. Даден човек не може сам да се справи успешно с един конфликт. Ако отсрещната страна отказва да участва, поставянето на граници може да се окаже единствената алтернатива в случая.

Подходът ни за справяне с конфликти е неподходящ, когато:

- не успяваме да разпознаем и отговорим на важни за отсрещната страна въпроси
- предоставяме информация, която не е вярна
- държим се ядосано, избухливо и обидно
- мислим, че сме прави, а всъщност не чуваме и не разбираме другата гледна точка.

Подходът ни за справяне с конфликти е ефективен, когато:

- сме способни да разпознаваме кои са важните за отсрещната страна въпроси и отговаряме на тях
- готови сме да простим и забравим
- способни сме да търсим компромис и да избягваме налагането на наказания
- вярваме, че разрешаването на конфликта може да подкрепи интересите и нуждите на двете страни

Умения за успешно разрешаване на конфликти:

- Контролиране на стреса и запазване на спокойствие и внимание. Запазвайки спокойствие, можем точно да разчитаме и интерпретираме вербалната и невербалната комуникация.
- Контролирайте своите емоции и поведение. Винаги обръщайте внимание на това как другите изразяват чувствата си и какви думи използват. Когато контролираме емоциите си, можем да съобщим какви са нуждите ни, без да заплашваме, стресираме и наказваме останалите.
- Осъзнавайте и уважавайте различията. Избягвайки неуважителните думи и действия, можете да разрешите проблема по-бързо.

Съвети за разрешаване на конфликти с младежи

- Опитайте се да си спомните как се чувствате и какво преживявахте, когато бяхте на тази възраст. Това може да Ви помогне да разберете чувствата на младежа срещу Вас.
- Не забравяйте, че интелектуалното развитие на младежа може все още да не е приключило и той/тя да не е в състояние да осъзнае рисковете и последствията от дадена ситуация.
- Младежът също може би не е в състояние да види нещата от Ваша гледна точка.
- Опитайте се да бъдете гъвкави по отношение на малките неща. Това може да насърчи младия човек да слуша и да е готов/а да обсъжда по-сериозни проблеми.
- Бъдете снизходителни към себе си и не очаквайте да бъдете свършени – Вие също сте човек. Ако реагирате прекалено бурно или губите самообладание, просто кажете "Съжалявам" и започнете отначало, когато можете.
- Не се впускайте в разрешаване на конфликти, когато и Вие, и младежът срещу вас се чувствате разочаровани или ядосани. Вместо това изчакайте, докато се успокоите.
- Подгответе какво ще кажете и помислете за думите, които искате да използвате.
- Опитайте се да направите така, че не всеки разговор с младежа да е свързан с обсъждане на трудни теми. Прекарайте известно време, наслаждавайки се взаимно на компанията си.

Съвети за комуникация по време на конфликт

- Запазете спокойствие, преустановете това, което правите, осъществете визуален контакт, слушайте и се отнасяйте към младежа с уважение.
- Бъдете отворени да чуete каква е неговата/нейната гледна точка. Позволете на младия човек да даде мнението си. Когато приключи е Ваш ред да говорите.
- Бъдете откровени за това как се чувствате. Това може да помогне на младия човек да разбере защо иска да направи или да не направи определено нещо.
- Обяснете гледната си точка просто и кратко, като ясно заявите, че основната Ви грижа е неговото/нейното благополучие, сега и в бъдеще. Например "Трябва да се уверя, че си в безопасност, ако излизаш през нощта. Най-добре е да ми кажеш къде отиваш и с кого."
- Бъдете готови за преговори и компромиси. Когато правите компромис, Вие демонстрирате умения за решаване на проблеми. Например, ако младежът иска да боядиса спалнята си в черно и не Ви харесва тази идея, компромисният вариант може да бъде боядисването на една стена в черен или друг тъмен цвят.
- Ако трябва да кажете "не", опитайте се да го направите спокойно, с чувство за разбиране и уважение. Например "Разбирам, че искаш да си направиш татуировка, но си само на 15 години и имаш много време да размислиш по този въпрос. Така че точно сега отговорът ми е не".

Съвети за справяне със ситуацията след даден конфликт

Въпреки всички положени усилия, може да отнеме доста време на Вас и младежа срещу Вас да се успокои след един конфликт. Също така, той/тя могат да се чувства разочарован/а, ако сте казали "не" на нещо. Тези съвети могат да Ви помогнат да се почувствате по-добре и да продължите напред:

- Помогнете на младежа да се успокои, като покажете разбирането си, като му/й позволите да изразява разочарованието си или просто като му/й дадете време.
- Разговорът с някого, на когото имате доверие, може да Ви помогне да се почувствате по-добре в тази ситуация.
- Младежите често да се опитат да избегнат конфликта, като правят нещо "зад гърба Ви" или Ви лъжат.
- Ако искате открита и честна връзка, в която можете да разговаряте по трудни теми, трябва да сте готови да управлявате собствените си чувства и реакции, когато чуete нещо, което не Ви харесва. Това може да Ви помогне да планирате трудни разговори за неща като нарушаване на вечерния час, употреба на алкохол и наркотици, кибертормоз и т.н.

Справяне с гнева при управлението на конфликти

Като част от управлението на конфликти с тийнейджъри, може да се наложи да сте готови да се справите с младежкия гняв. Би Ви било от помощ да знаете, че тийнейджърите все още се учат да изразяват чувствата и възгледите си. Младежите могат да почувстват, че трябва да изразят много силно своите възгледи, за да бъдат чути. Тийнейджърите също така се учат да се справят със силни чувства. Така че, ако младежът срещу Вас е ядосан или използва гневен тон, ето някои съвети, които могат да Ви бъдат от полза:

- Запазете спокойствие.
- Направете почивка, за да се уталожат нещата, ако Ви е трудно да запазите спокойствие.
- Нека младежът разбере, че го/я чувате.
- Покажете му/ , че Ви е грижа за това какво мисли и чувства.
- Опитайте се да се придържате към проблема, който е причина за конфликта, вместо да се връщате към минали събития или други проблеми

След като сте чули какво казва младежът и сте проявили разбиране, можете да опитате следните стъпки:

- Отделете време да изразите чувствата, мислите и желанията си възможно най-добре.
- Направете го просто и кратко – това може да насърчи младежа да слуша.
- Опитайте се да преговаряте за решение, което и двамата можете да преглътнете.
- В случай на несъгласие, опитайте се ясно да обясните защо не можете да се съгласите.
- Ако младежът срещу Вас е ядосан за нещо, с което сте го наранили, тогава му покажете, че разбирате как това го е засегнало.
- Кажете, че съжалявате, и след това се опитайте да предотвратите същото да се случи отново.
- Ако се чувствате ядосани, отделете известно време, за да определите какво е чувството – дори ако това се случва по време на разговора с младежа.
- Може дори да се наложи да направите прекъсване, за да разберете как да се справите с чувствата си. Това не винаги е лесно и изисква практика, така че бъдете снизходителни към себе си и младите хора, докато усвоявате най-добрите начини за справяне с конфликта.

6.7.4. Справяне с насилието в управлението на конфликти

Има разлика между конфликт и насилие. Приемливо е да има конфликти, несъгласия и доза гняв – но не е ОК да има насилие. Тийнейджърите все още учат какво е приемливо и какво не. Може би те все още определят къде е границата между конфликта и насилието.

Но ако даден младеж разрушава имущество, крещи или използва псувни, удря или заплашва, че ще навреди на нещо или на някого, то тогава трябва да поставите ясни граници. Важно е да му покажете, че е преминал/а границата и поведението му/й е неприемливо.

Някои съвети, които могат да са от полза, ако младежът показва ранни признаци на насилствено поведение:

- Дайте ясен сигнал, че поведението на младежа не е приемливо.
- Кажете, че няма да говорите с него/нея, докато е в това състояние.
- Покажете, че сте готови да говорите с него/нея.
- Решете всичко заедно, когато се успокои.
- Заявете, че поведението му/й ще има последици.
- Уверете се, че собственото Ви поведение е уважително и че управлявате собствените си емоции и показвате самоконтрол.

6.8. Управление на времето

Независимо колко усилено работят хората, идва време, когато всеки чувства, че не може да изпълни всичките си планове и че 24 часа не стигат за всичките задължения и рутинни задачи. Това показва колко нетърпеливи и/или раздразнителни стават хората, когато някой "закъснява", "губи им времето", когато на някой "му/и отнема твърде много време да направи нещо", или когато чувстват, че "нямат достатъчно време" и "времето им изтича", преди да могат да завършат нещо. Този раздел ще даде някои съвети за това как да бъдем по-ефективни и да се справяме по-добре с управлението на времето и ежедневната рутина.

Много хора живеят в миналото, мислейки основно за това, как е било всичко преди или как те са се надявали да се развие живота им. Други живеят предимно в настоящето, тревожат се само за това как да свършат непосредствените си задачи "сега", като по този начин внушават, че само настоящето е от значение. Трети предпочитат да забравят миналото и да се съсредоточат върху бъдещето, пренебрегвайки настоящето и своя минал опит. Няма рецепта за това как човек трябва да живее живота си, но планирането и управлението на времето (т.е. правилното му използване) са важни умения, които всеки трябва постоянно да развива и да се опитва да се подобри, защото когато даден момент отmine, времето не може да бъде върнато назад.

Младежите, които напускат алтернативната грижа, могат да се почувстват претоварени от комплексния характер на този преход и големия брой очаквания към тях, включително за завършване на училище, подготовка за намиране на жилище, работа, управление на собствените финансови средства, поддържане на всички документи в ред, развитие и поддържане на отношения, разширяване на мрежата им от социални контакти, поемане на отговорност за собствения им живот и сблъскване с реалностите на живота.

Когато трябва да се направи повече от едно нещо за ограничен период от време, младежите са склонни да се дезорганизират и да се чувстват претоварени, да се отдръпнат и да не правят нищо. Ако младите хора са изправени пред стресови ситуации, те трябва да бъдат посъветвани да се откъснат от тази ситуация и да намерят време да се справят със сложността на това преживяване. Кутия 15 съдържа съвети за младите хора, които да им помогнат да развият умения за управление на времето.

Кутия 15 - Съвети за управление на времето за младежи

- Поддържай списък със задачи и редовно обновявай приоритетите си.
- Задавай си крайни срокове, така че задачите да не бъдат забравени.
 - Сутрин работи върху най-важното нещо от списъка със задачи.
 - В края на деня отделяй време, за да прегледаш резултатите.
 - Определяй приоритетните си задачи за следващия ден.
- Важните задачи изискват време и концентрация. Не се опитвай да бързаш да се справиш с всичко.
 - Разбери през коя част от деня си най-ефективен/а и продуктивен/а.
 - Използвай това време, за да изпълняваш задачи, които изискват най-голяма концентрация.
 - Управлявай очакванията си.
 - Приеми, че е нормално да правиш грешки.
 - Винаги преразглеждай плановете си, дори ако трябва да намалиш очакванията си.
 - Винаги остани фокусиран/а върху това, което е важно за теб.
 - Не давай обещания, които не можеш да спазиш.
 - Позволи си да действаш бавно.
- Съсредоточи се върху положителна комуникация и взаимоотношения със служителите, които се грижат за теб.
 - Увери се, че служителите разбират твоята гледна точка.
 - Уверете се, че служителите разбират с какво можеш да се ангажираш и с какво не.
 - Уверете се, че разбирате ролите на персонала.
 - Увери се, че разбираш гледната точка на служителите.
 - Увери се, че разбираш какво могат да направят за теб служителите и какво не.
 - Винаги бъди учтив/а.

Младежите трябва да бъдат насърчавани да говорят и да споделят своя опит с връстници или възрастни, на които имат доверие, тъй като това може да им помогне да се преориентират в правилната посока. Ако нещата не вървят по начина, по който искат, тогава младите хора трябва да бъдат посъветвани да не позволяват на емоциите да им пречат и да правят нещата едно по едно. Също така е важно да им се каже, че запазването на гъвкавостта е добра стратегия за справяне със стреса и напрежението, свързани с кризи и извънредни ситуации, които са част от реалния живот.

Темпото на събитията и задачите, ритъмът на действие, последователността на задачите, продължителността на изпълнението на различни задачи и дейности – всичко това е субективно и зависи от уменията и способностите на индивида.

ПРОФЕСИОНАЛНО ОРИЕНТИРАНЕ



Изследванията показват, че младежите, напускащи резидентните социални услуги, са изправени пред значителни пречки при получаване на образование, допълнителна квалификация и осигуряване на заетост. Проблеми като липсата на междуличностни умения, отпадането и слабото представяне в училище, липсата на информация за това как да се осигури и запази работно място и т.н. могат да имат дългосрочно влияние върху възможностите за професионално развитие на младите хора. Въпреки това, стабилната и основана на емпатия подкрепа от страна служителите, представителите на местните власти и други доставчици на услуги може значително да подпомогне младежите, напускащи алтернативна грижа, при взимането на разумни решения, свързани с кариерното им развитие и постигането на положителни резултати. Този раздел предоставя практическа информация и ресурси, свързани с дейности в подкрепа на заетостта и професионалното развитие, които насочват младежите, напускащи алтернативна грижа в посока към водене на пълноценен начин на живот, включително подпомагането при взимане на решения при преминаването през образователните етапи и по пътя към трудовия пазар.

7.1. Определящи елементи

КОНКОРДИЯ отваря врата за възможностите и надеждата за младежите, които напускат алтернативната грижа, чрез програми за закрила, развитие и трансформиране на живота на тези младежи. Всяка от тези програми играе ключова роля в прехода им от резидентна социална услуга или живот на улицата към такъв, който има бъдеще.

Професионално ориентиране и Професионално обучение – това са две програми, разработени от КОНКОРДИЯ за предоставяне на подкрепа и възможности за обучение на младежите, напускащи алтернативната грижа (16+), за развитието на умения, които се търсят от работодателите, както и други умения (комуникационни, работа в екип, решаване на проблеми, планиране, организиране, емоционална интелигентност, използване на технологии и т.н.), които ще им помогнат да си намерят добра работа, да развият по-добро разбиране относно очакванията на работодателите и да бъдат по-успешни на пазара на труда. Подкрепата е съобразена с нуждите на младите хора, които изпитват затруднения в реализацията на пазара на труда. По този начин целевата група на тези програми включва широк кръг от младежи над 16 годишна възраст, като например младежи:

- от селски или градски райони, които търсят работа;
- с различен образователен ценз, включително младежи, които са напуснали училище, такива, които са завършили начално училище (само 4 или 8 клас), завършилите гимназия, професионално училище, търговска гимназия, студенти или младежи, завършили университет.
- които са активни на пазара на труда (имат работа)
- без образование, работа или обучение (NEET)
- които са безработни и регистрирани на Борсата на труда
- които са безработни и не са регистрирани на Борсата на труда, защото са изпаднали са в продължителна безработица или са работили на черния трудов пазар и не са имали право на обезщетения за безработица
- които са студенти, млади момичета, които остават у дома, които са под грижите на правителството или други настойници (физически лица или организации)
- които попадат в уязвима група, включително представители на ромската общност, младежи с увреждания, младежи, напускащи алтернативна грижа, младежи от многодетни семейства, семейства с един родител, младежи в риск, млади жени, младежи, намиращи се в конфликт със закона, младежи, борещи се със зависимости, бездомни младежи, младежи, жертва на домашно насилие, младежи, страдащи от хронични заболявания (например ХИВ/СПИН, рак, диабет), младежи от имигрантски произход, бежанци и търсещи закрила, младежи, засегнати от крайна бедност и такива, които са жертва на трафик на хора.

Основните цели на програмите за младежка заетост на КОНКОРДИЯ са:

- Предоставяне на кариерна информация, съвети и препоръки
- Осигуряване на оценка и подкрепа на уменията за работа
- Синхронизиране на развитието на умения, компетенции и поведение с изискванията на пазара на труда
- Разглеждане на агенциите за посредничество при наемане на работа
- Организиране на посещения в колежи, университети, учебни заведения и работодатели
- Оказване на подкрепа при подготовката, търсенето и кандидатстването за работа
- Намиране на подходящи възможности за младите хора и установяване на връзки с потенциални работодатели
- Предоставяне достъп до и възможности за включване в менторски програми.

Подходът на програмата съчетава традиционните методи, включително обучение преди постъпване на работа за насърчване на готовността за работа, подкрепа при търсене и кандидатстване за работа, с по-интензивна подкрепа, като например оценка на уменията за заетост, професионална оценка и обучение, избор на работни места, достъп до платени работни места, подкрепа за поддържане на положителни работни взаимоотношения с работодатели и колеги, подкрепа в обучението и прехода към трудова заетост, както и менторство. КОНКОРДИЯ разработи подробен, ориентиран към младежите процес на включване, който в дългосрочен план ще насочи младежите към устойчива заетост. Този подход се основава на следните добри практики, възприети от служителите на КОНКОРДИЯ, благодарение на богатия опит в работата с младежи в риск:

- отчитане на готовността на младите хора за трудова заетост;
- отчитане на силните и слабите страни на младежите;
- взимане предвид на мнението и използване на силните страни на младежите;
- разработване на индивидуални интервенции и възможности за обучение;
- придържане към план за действие за трудова заетост, който има смисъл за младежите.

Програмите за заетост на младежи на КОНКОРДИЯ също ценят и насърчават сътрудничеството и иновациите за повишаване на капацитета на цялата мрежа на младежки услуги (например, работодатели, организации по предоставянето на услуги и образователни институции), за по-пълноценна подкрепа на младите хора и помагане на работодателите да наемат и задържат младежи и по-специално тези, които са в затруднено положение.

Ключови компоненти на програмите за заетост на младежи на КОНКОРДИЯ са подкрепящите дейности, дейностите за оценка на професионалните компетенции, оценка на възможностите за заетост, трениране на уменията за работа и достъп до база данни с възможности за обучение.

7.2. Основни умения

МОТ определя работоспособността като сбор от преносими компетенции и квалификации, които повишават капацитета на индивида да се възползва от наличните възможности в областта на образованието и обучението за осигуряване и запазване на достойни условия на труд, кариерното развитие на едно или няколко работни места, а също и за адаптацията към променящите се технологии и условия на пазара на труда. Това определение беше подкрепено от Резолюцията за младежката заетост от 2005 г.и Резолюцията от 2006 г. за насърчаване на младежката заетост; 2006/15 (Ref. E/2006/26).

Най-успешни на пазара на труда са лицата, които имат широкообхватно образование и обучение, основни и преносими меки умения, включително и умения за работа в екип, решаване на проблеми, работа с информационни и комуникационни технологии (ИКТ), комуникационни и езикови умения (МОТ/Brewer, Л., 2013 г.). Тази комбинация от умения им позволява да се адаптират към промените на трудовия пазар. Таблица 6 включва списък с Топ 10 на най-важните умения за работа, изготвен от Университета в Ексетър (STEMNET, Ръководство за умения за работа) въз основа на данни от редица британски компании.

Таблица 6 - Топ 10 на най-важните умения за работа: какво търсят работодателите

Търсено умение	Описание	Идеи за развитие на умения у младежите, напускащи алтернативна грижа
1. Комуникационни и междуличностни умения	Способността ясно и кратко да излагаш идеи и мнението си в устна и писмена форма; Да слушаш и общуваш с други хора; да действаш в съответствие с основната информация или инструкциите, с които разполагаш.	Подготовка на домашни, водене на блог или използването на социални мрежи, устното презентирание, като част от работата ти в клас, посещаване на обучения по комуникация, арт занимания, спорт, участие в клуб, осъзнаване на това как държиш тялото си в пространството, управление на гнева. Ако ти е трудно да изразяваш емоциите си устно, можеш да си водиш дневник.
2. Умения за решаване на проблеми	Способността да разбираш същността на проблема, като го разделяш на по-малки части, както и да идентифицираш ключови проблеми, техните последици и възможни решения; Да прилагаш знанията си от различни области, за да разрешиш даден проблем.	Подготовка на домашни, доброволчество, мислене върху това как можеш по-добре да се разбираш с другите в резидентната услуга, в училище или там, където доброволстваш, членуване в спортен отбор, участие в организирането на събития, разговори с други хора и твои връстници за това как решавате проблемите, пред които се изправяте, справяне с оплаквания, посещение на сесии за решаване на проблеми.
3. Инициативност и вътрешна мотивация	Да притежаваш свои собствени нови идеи, които могат да се превърнат в реалност; Да демонстрираш силна лична подбуда за действие, без да чакаш някой да те подканва. Това може да включва и творческо мислене, което цели да подобри начина, по който се правят нещата.	Изпълняване на задачи в рамките на курса на обучение, организиране на дейности и социални събития в резидентната услуга, в училище или там, където доброволстваш; използването на социалните мрежи и електронните ресурси (напр. YouTube, Google), за да научиш как да направиш това, което не знаеш; когато без някой да те подканва, правиш или предлагаш промени в начина, по който групата, към която принадлежиш, прави нещо.
4. Умение за работа под стрес	Способността да се справяш със стреса, който идва с крайните срокове и да гарантираш, че ще ги спазиш.	Поискай повече отговорности в резидентната услуга, в която си настанен/а или в училище. Това ще увеличи напрежението над теб, а ти започни да се упражняваш в запазването на спокойно поведение, независимо от това, което се случва, остана фокусиран/а върху това, което трябва да бъде постигнато, не се забърквай в неприятности, остана позитивен/а, напиши списък на своите силни страни и когато се почувстваш зле, си напомни за талантите и ценните си качества.
5. Организационни умения	Умението да бъдеш организиран/а и подреден/а. Да можеш да планираш работата си в съответствие с определените срокове и цели. Да наблюдаваш напредъка на работата, за да си сигурен/а, че ще се вместиш в крайния срок.	Да управляваш времето си по отношение на работата, обучението и други ангажименти, помагайки при организирането на събитие в резидентната услуга, в която си настанен/а, училище или там, където доброволстваш.
6. Работа в екип	Способността да се сработваш добре с други хора, които имат различни знания, опит и експертиза, за да постигнеш задачата или целта си.	Да завършиш училищен проект с твоите връстници –групова работа, в която всички имат различни роли, да говорите за това как всеки е допринесъл за проекта; да се присъединиш към спортен отбор.
7. Способност за учене и адаптиране	Способността да се ентузиасираш за работата си и да намериш начин да се поучиш от грешките си, с което си полезен както на себе си, така и на работодателя си.	Винаги търси обратна връзка от твоите връстници, учители, служителите в резидентната услуга и други значими възрастни и използвай научените уроци, за да подобриш представянето си. Ако чуеш младежи или възрастни да говорят негативно за теб, попитай ги какво имат предвид, предизвикай ги малко и им припомни кои са силните ти страни.
8. Математически умения	Способността да се използваш данни и математически модели за потвърждаване на доказателства или демонстриране на нещо.	Винаги търси връзка между теорията и практиката и прилагай знанията си в начина, по който правиш нещата.
9. Ценене на разнообразието	Способността да цениш разнообразието и да осъзнаваш какъв е неговият принос. Разбирането и внимателното отношение към различните нужди на различните хора.	Работата с хора, които могат да предложат различни умения или знания и които допринасят с различна гледна точка към твоята работа, поведение, избор и т. н. Ние общуваме по различен начин с хората въз основа на тяхната роля и нашите взаимоотношения с тях, като се има предвид това, което знаем за техните лични истории, силни и слаби страни. Ако усещаш дискриминация в думите на другите, предизвикай мисленето им и говори с тях за това как се ограничаваме, когато съдим другите по външния им вид. Научи колкото е възможно повече за своето културно наследство/семейна история, за миналото, което не можеш да си спомниш.
10. Умения за водене на преговори	Способността да взимаш под внимание чувствата на другите и да изразяваш собствените си искания по неемоционален и ясен начин, за да постигнеш ситуация, в която и двете страни печелят.	Много неща в живота подлежат на договаряне – нормално е да имаш желание да направиш нещата по различен начин или по друго време. В същото време не забравяй, че не всичко може да бъде договорено и понякога ще трябва да правиш неща, когато и както се изисква.

7.3. Планиране на професионалното развитие

Служителите в резидентните услуги играят важна роля в осигуряването на безценна професионална ориентация и подкрепа на младите хора в алтернативна грижа. Те могат да им помогнат в подготовката за бъдещата трудова заетост, като им предоставят положителни модели за подражание; чрез запознаване с различни професии и занимания; формулиране на ясни очаквания; улесняване на достъпа до ключови контакти и мрежи в общността; насърчаване и обучение на младежите на ценности и нагласи, важни за работното място и работния живот дисциплина, концентрация и готовност за приемане на предизвикателства.

Планирането на професионалното развитие помага на младите хора да очертаят краткосрочните и дългосрочните си професионални цели, както и образованието и подкрепата, необходими за постигането им. Планирането на професионалното развитие е отговор на ключови въпроси, насочени към получаване на отговори за възможностите за търсене на работа и обучение, които младежите трябва да търсят след завършване на училище. Тези въпроси са: В какво съм добър/а? Кое е трудно за мен? Какво обичам да правя за забавление? Какви са хобитата ми? Каква работа бих искал/а да върша? Какви умения трябва да придобия или да усъвършенствам? Какви стъпки трябва да предприема, за да постигна професионалните си цели?

Има много стратегии, които помагат на младите хора да разберат повече за различните професии, да разберат какви умения са им необходими, за да изпълняват определена работа, какви личностни качества са необходими, за да постигнат успех и какво допълнително обучение е необходимо след завършване на училище. Те включват две основни категории:

- **Възможности за информиране на младежите:** сонлайн проучвания; посещение на дни на кариерата, панаири, дни на отворените врати; посещение на потенциални работни места; среща с гост-говорители, свързани с дадена професия.
- **Практическо учене, базирано на трудов опит:** стажове, доброволчески опит, наблюдение на работния процес, менторство за професионално ориентиране. Те могат да предоставят на младежите, напускащи алтернативна грижа, възможност да разберат повече различните професии, които биха могли да изберат, и това, какво включва ежедневието на всяка една от тях. Това също така им помага да усетят атмосферата на работното място.

7.4. Търсене на работа

Намирането на работа е нелека задача за всеки човек. В зависимост от ситуацията, в която се намира, човек може да търси работа по различни начини: като разпитва познати (например, приятели, учители, социални работници, консултанти, собственици на бизнес); търсене в Интернет, вестници, социални медии, агенции по заетостта, центрове за заетост на младите хора, ако има такива, агенции за заетост на местното самоуправление, училища, колежи, професионални програми, общини, доброволчески места. Все пак, за доста свободни работни места информацията се предава от уста на уста. Важно е кого познаваш.

Младежите, напускащи алтернативна грижа, често не са наясно какви работни места са на разположение за тях и дали са достатъчно квалифицирани, за да се справят. Често те подценяват собствените си умения и способности, когато търсят работа. Младите хора трябва да са наясно със своите силни страни и интереси, за да намерят подходящата за тях работа.

Кутия 16 – Контролен списък: степен на готовност на младежите за трудова заетост

Да	Понякога	Не	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Мога да следвам писмени инструкции.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Мога да следвам устни указания.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Винаги съм навреме.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Мога да работя сам/а, без супервизия.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Мога да работя на пълен работен ден.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Обичам да опитвам нови неща.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Обичам да работя с хора.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Знам как да откроя ресурси, които да ми помогнат да си намеря работа.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Знам как да кандидатствам за работа.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Знам как да се държа на интервю за работа.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Знам как да бъда спретнат/а и да се обличам подходящо за работа.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Разбирам правата и задълженията си като служител съгласно съществуващо законодателство.

Източник: PACER's National Parent Center on Transition and Employment, Talk to Your Child About Employment, 17 януари 2020 г.;

Източникът е достъпен на: <https://www.pacer.org/transition/resource-library/publications/NPC-16.pdf>

Оценки като проверка на интересите или оценка на уменията могат да помогнат на младите хора да намерят възможни пътища за професионално развитие, съответстващи на техните интереси и умения. Освен това, за да получат добра и подходяща работа, младежите трябва да знаят какъв вид работа търсят и в каква среда искат да работят – на открито, в офис, в обслужването на клиенти, в търговията, в малка компания, в големи промишлени обекти, да работят самостоятелно или в екип, да имат свободата, да са в движение, да работят зад бюро, да използват инструменти, да управляват пари, да помагат на хората и т.н. Приложението 6, 6-5 включва упражнение, предназначено да помогне на младите хора да разберат предпочитанията си за избор на професия.

Рефлексия: 17-годишен младеж моли социалните работници да му помогнат да си намери работа. Той е категоричен, че иска да има работа и че ще положи всички усилия, за да се справи с трудностите. Работата е намерена, документите са готови, той започва работа и само след един ден напуска. Използвай контролен списък (Кутия 16), за да отбележиш възможните причини за това развитие на ситуацията.

7.5. Назначаване на работа

Ключови компоненти на програмите за заетост на младежи на КОНКОРДИЯ са подкрепящите дейности, дейностите за оценка на професионалните компетенции, оценка на възможностите за заетост, трениране на уменията за работа и достъп до база данни с възможности за обучение.

Обучителни цели и съвети за младите хора

- Определи възможности за кариера, които биха "паснали" на твоите интереси, силни страни и способности
- Подготви автобиография/мотивационно писмо, които биха накарали работодателите да те забележат
- Разбери къде да търсиш работа
- Научи как ефективно да търсиш работа
- Управлявай онлайн присъствието и профилите си в социалните медии
- Разбери коя е правилната посока за теб – пътят на образованието, чиракуването или работата
- Слушай активно и направи така, че ти също да бъдеш чут/а.
- Управлявай приоритетите си и се подготви за изненади
- Разбери как да станеш по-конкурентноспособен/а
- Погледни на проблемите от различен ъгъл
- Разбери какви са твоите трудовите права и отговорности

- а. **Подкрепящи дейности:** това са мобилните социални услуги, както и дейностите по ангажиране на общността и заинтересованите страни (например, тематични семинари, индивидуални срещи, презентации, участия в бизнес мероприятия, конференции, семинари) и дейности по разпространение на информация (например, използване на социални мрежи, професионални блогове, рекламни продукти, присъствие в медиите и т.н.), които информират група младежи от различните категории, членове на общността, партньори и бизнес-сектора за услугите, предлагани чрез програмите на КОНКОРДИЯ за заетост на младежи.

Служителите на КОНКОРДИЯ вярват, че работодателите трябва да играят решаваща роля, за да помогнат на младежите, напускащи алтернативна грижа, да развият уменията, да придобият опита и увереността, от които се нуждаят, за да постигнат стабилност и успех в живота си. Следователно, те отделят време и усилия, за да повишат осведомеността на бизнеса за решаващата му роля в подпомагането на успеха на тези младежи и ползите от наемането им (например, младежите могат да донесат нови перспективи и умения в бизнеса им).

- б. **Оценката на професионалните компетенции** се провежда по време на Първото взаимодействие между даден и служителите на КОНКОРДИЯ след одобрението на молбата за прием на младежа (Приложение 6, 6-1). Предварителното интервю (Приложение 6, 6-2 и 6-3) се провежда от кариерният консултант, а след него се прави психологическа оценка, състояща се от психометрично тестване, което се провежда в продължение на три сесии от по 50 минути. Целта на индивидуалните оценки е да подкрепят развитието на доверие и да помогнат на младежите да вербализират интересите си, да развият осъзнаване на своите умения, склонности и физически способности. Заложените цели са
- Осигуряване на правилно разбиране на силните и слабите страни на младите хора.
 - Оценяване нивото на развитие на младежите и готовността им да бъдат назначени на работа.
 - Подпомагане на специалистите при определяне на нуждите на младите хора от обучение и образование.
 - Подпомагане на специалистите при описване на професионалния профил на младите хора, включително и информация за техните възможности на работното място (умения, ценности, интереси, мотивация, опит,

стремежи), особеностите на характера (психологически характеристики, способността за вземане на решения, минали успехи и неуспехи, както и ограничения).

- Включване на младите хора във взимането на реалистични решения за техния професионален път.
- Формиране на възможности за обучение и заетост според нуждите на младежите.

Методи и техники

- Мотивационно интервю – за повишаване на готовността за промяна
- Модел на Пецолд за петте стълба на идентичност – стимулиране на рефлексия и откриване на текущото състояние на своята идентичност. *Pillars of Identity (Petzold, H. G.)* Петте стълба на идентичност (т.е. тяло и дух, социални отношения, работа, постижения и свободно време, материална обезпеченост, ценности) се използват за работа с младежи в риск. Чрез тях се проверяват реакциите на тези младежи по отношение на евентуално отнемане на инициативата им за взимане на решения, както и способността им да се борят за своята независимост и развият нова идентичност с ясен фокус в бъдещето.
- План за събиране на информация – за повишаване на знанията на младежите
- Наблюдения – за потвърждаване или отричане на констатации, касаещи младежите, направени въз основа на информация от други източници
- Индивидуални срещи – за повишаване на осведомеността на младежите по отношение на решаването на конкретни проблеми
- Интервю – за да се съсредоточи вниманието на младежите към процеса на решаване на проблеми
- Консултиране – събиране на информация и насърчаване на по-доброто разбиране на младите хора
- Психометрично тестване – за изясняване на аспектите, свързани с вниманието, паметта, концентрацията, поведението, реакциите, емоциите и способността за самоконтрол, личните качества, способности за адаптация]

- с. **Оценката на професионалните компетенции** се провежда на обобщителната среща, когато заключенията от професионалните и психологическите оценки се представят на младежите с акцент върху силните и слабите страни, идентифицирани през призмата на възможностите за заетост. По-конкретно, младежите биват обучени да използват компетенциите си (напр. умения, знания, лични качества и контекстуално разбиране), за да намерят и запазят пълноценна работа, в която да бъдат успешни.

Кариерният консултант обсъжда с младежите всички възможни сценарии, свързани с непосредственото намиране на работа, професионалното развитие (например, програми за професионално обучение или продължаване на образованието), непосредственото намиране на работа в паралел с програмата за обучение или професионална медиация. В някои случаи има разминаване между очакванията на младежите и предложените сценарии поради липса на необходимите умения за работа, които работодателите търсят (например, недостатъчни знания и опит в областта на информационните технологии, липсата на шофьорска книжка и т.н.); медицински проблеми, които създават бариери за работа (например, болки в гърба или други наранявания, които не позволяват на младежите са вдигат на тежки пакети); или несъвпадение между трудовите профили на младежите и възможностите за работа, налични на пазара.

На този етап се начертава план за действие, включващ информация за целите на ученето и трудовата заетост. Този план непрекъснато се следи, за да се видят напредъка и постиженията.

Как да се справим с несъответствието между очакванията на младите хора и потенциалния развитие на събитията

- Работете за укрепване на връзките и доверието между младежите и кариерния консултант.
- Наблегнете на активното слушане.
- Помогнете на младежите да се съгласят да преразгледат очакванията си през по-реалистична призма.
- Определете SMART цели, като вземете предвид силните страни и ограниченията, свързани с релевантните на пазара на труда компетенции (напр. умения, знания, нагласи, поведение, лични обстоятелства, общ контекст).

- d. **Тренирането на умения за работа** се състои от дейности, насочени към развитие на готовността за работа, укрепване на самочувствието и самонението на младежите, за да бъдат подпомогнати в осмислянето и реализирането на своите възможности за кариера и осъществими мечти. Те са краткосрочни дейности (като семинари или други дейности), предназначени да помогнат на участниците да преминат към пазара на труда, да запазят работата си или да развият умения за напредване в кариерата. Могат да бъдат свързани с подготовката на автобиография (CV), разглеждането на техники за провеждане на интервюта за работа, търсенето и кандидатстването за работа, изграждането на отношения, решаването на конфликти, комуникацията, лидерството, самоуправлението, решаването на проблеми и ангажирането на младите хора.

Хобитата, интересите и силните страни на младежите са положителна отправна точка за проучване на възможностите за по-нататъшно образование, обучение и заетост. Разбирането на плюсовете и минусите на всеки вариант, както и на това, което е най-подходящо конкретният млад човек и му/й позволява да постигне целите си, също е от решаващо значение.

Подготовка на автобиография (CV): важно е младежите да разработят автобиографията си, използвайки европейския формат (приложение 6, 6-4). Автобиографията не само дава информация за образованието, миналия трудов опит и интереси, но също така може да подсказва на работодателя защо даден кандидат е най-подходящ за тази работа. Добрата автобиография може да помогне на младите хора да направят силно първо впечатление на потенциалните работодатели. Приложение 6, 6-6 включва контролен списък за автобиографията, инструмент, който може да се използва за подобряване на качеството на автобиографията.

Какво може един млад човек да включи в своята автобиография, което показва силно желание за работа? По-долу са дадени няколко стратегии, предложени от Националния център за родители за преход и заетост (PACER's National Parent Center on Transition and Employment), които могат да помогнат на младите хора да създадат първите си автобиографии:

- Включете всички преминали курсове по теми, свързани с готовността за работа или междуличностната комуникация.
- Доброволството е чудесен начин да покажете на работодателите, че активно търсите възможности за развиване на умения.
- Включете информация за трудовите борси, които сте посетили, защото това показва на работодателите, че сте заинтересовани да научите повече за тенденциите на пазара на труда.

Мотивационно писмо: това е официален документ, който съдържа израз на интереса на кандидата към работата в компанията, резюме на професионалния му/й опит и кратък, убедителен параграф, описващ подробно защо този кандидат е подходящ за отворената позиция. Мотивационното писмо персонализира кандидатурата за работа. Мотивационното писмо не трябва да надвишава една страница.

Интервюиране: чрез симулационна игра се дава възможност на младежите да разберат как протича интервюто за работа. При провеждане на интервюта с младежи, напускащи резидентните социални услуги, се препоръчва да се използва неформален и полу-структуриран подход за интервюиране. Обмислете използването на различни техники за интервюиране, като въпроси и отговори, ролеви игри, презентации и упражнения. Демонстрирането на увереност по време на дадено интервю за работа е от решаващо значение за създаването на добро впечатление на селекционната комисия. Записването на отговорите на тези въпроси може да помогне на младежите да развият увереност, че са подготвени за въпросите на селекционната комисия и да увеличи вероятността за успех на интервюто за работа:

- Какви подходящи знания, умения и умения мога да предложа?
- Как моето образование и опит съответстват на нуждите на работодателя?
- Доколко изискванията на работата и нейният характер отговарят на моите нужди и желания?
- С какви минали постижения мога да се похваля?

Освен това, по-долу са дадени няколко съвета, които да помогнат на младежите да се справят с безпокойството преди интервюто за работа:

- Визуализирай себе си в интервюиращата стая, включително нарисуй мислено картина на това кой е в тази стая, какви са положението на тялото ти, отношението и реакциите ти, както и какви са позицията на тялото, отношението и реакцията на интервюиращите.
- Непосредствено преди началото на интервюто дишай дълбоко и бавно, за да забавиш сърдечния си ритъм и да се успокоиш, за да можеш да се съсредоточиш само върху това, което ще кажеш.
- Докато чакаш да бъдеш повикан/а за интервю, седни, като държиш гърба и главата си изправени, а краката – отпуснати на пода.
- Поддържай позитивно отношение, като си повтаряш: аз съм спокоен/а; аз съм уверен/а в себе си; аз съм добър комуникатор; аз съм идеалният кандидат за тази работа; аз съм готов/а; тази работа е моя; независимо от резултата, ще науча нещо от този процес.
- По време на интервюто, седни с изправен гръб, с краката отпуснати на пода и ръце, поставени на коленете или на облегалките на стола. Това е отворена позиция, която казва, че си спокоен/а, уверен/а в себе си и се чувстваш комфортно. Леко се наведи напред, за да покажеш интерес.
- Покажи приятелско отношение, интерес и увереност в изражението на лицето си. Усмихни се и установи директен визуален контакт.
- Научи се да се ръкуваш професионално. Професионалното приятелско ръкостискане показва увереност, разрушава бариерите и инициира връзка.
- Използвай подходящи жестове на ръцете и дланите, за да подчертаеш и събудиш доверие в това, което казваш. Избягвай прекомерното жестикулиране.

Трудни въпроси

- *Защо трябва да Ви наемем?*
- *С какво бихте допринесли, ако получите тази работа?*
- *Защо искате да работите това?*
- *Какви са Вашите силни страни?*
- *Какви са слабостите Ви?*
- *Защо искате да напуснете сегашната си работа?*
- *Какво Ви харесваше в предишната работа? Какво не Ви харесваше?*
- *Разкажете ни за ситуация, в която не сте се справили добре. Какво научихте от тази ситуация?*

Трудно е да предвидиш и да се подготвиш за някои въпроси от интервюто за работа (правителството на канадската провинция Алберта, 2019 г.). Например, може да Ви попитат за стресова ситуация, в която е трябвало да се справите с някакво затруднение на работното място. Вашата реакция дава информация за това кои ситуации намирате стресиращи и как се справяте с тях. Други примери:

- Как бихте постъпили спрямо ръководител, който има очаквания, които смятате за нереалистични или несправедливи? Можете ли да дадете примери за няколко нереалистични очаквания?
- Можете ли да идентифицирате ситуация, свързана с работата, в която сте разпознали проблема и сте предприели някои действия, за да го коригирате? Какво се случи?
- Можете ли да посочите пример за случай, в който е трябвало да се съобразите с изисквания за работа, с които не сте били съгласни? Каква беше логиката Ви в случая?
- Можете ли да опишете ситуация, в която сте били единственият човек в групата с противоположна гледна точка? Как се справихте в тази ситуация? Какви бяха резултатите?

Друг пример може да бъде свързан със ситуации, които изискват комуникация с клиенти, които използват обиден език. Работодателят трябва да разбере как ще реагирате и как ще се справите с ядосани клиенти. Освен това работодателят може да се интересува от това как ще се справите с конфликт на работното място с колега. Ако нямате подобен опит, признайте го и изградете отговора си хипотетично. Ако интервюиращият се опита да Ви провокира, останете спокойни, съдържани и уверени в себе си. Не се ядосвайте и не си позволявайте да показвате разочарование, ако смятате, че интервюто не върви добре.

Ако работодателят пита за Вашите семейни планове, това е неподходящ въпрос. Уचितо кажете на работодателя, че този въпрос е неподходящ и обсъдете реалното му/и притеснения – липсата на фокус в работата и отсъствия, поради семейни проблеми, наличието на деца и т.н. Стратегията е да споменете безупречния си опит по отношение на присъствието на работа и силните Ви качества, необходими за съответната позиция.

Когато дойде Вашият ред да задавате въпроси, можете да попитате за: настоящия фокус на компанията; за основни предизвикателства на свободната позиция; за това какво цените и търсите в служителите си организацията; за броя на хората, с които ще работите; за възможностите за растеж и развитие; за това пред кого ще се отчитате; за изискванията в работата; за условията на труд (например, за това, какво служителите казват, че им харесва най-много в работата на подобни длъжности; за изискванията за пътувания, ако има такива, и т.н.).

7.6. Задържане на работното място

След като младежите получат работа, важно е да направят всичко възможно, за да я запазят. Уволнението може да бъде разочаровашо и може да затрудни намирането на друга работа. Някои основни неща, които могат да помогнат на младите хора да бъдат успешни във всяка работа: да бъдат навреме; да следват инструкциите; да се учат от грешките си; да поддържат хигиена на труда; да си сътрудничат с другите; да могат да се справят с чувството на раздразнение; да доведат нещата до край; да могат да признават грешките си; да проявяват инициатива; да работят упорито; да бъде гъвкави; да умеят да работят в екип. Приложение 6, 6-7 предоставя подробна информация за добри практики за запазване на работата.

7.7. Кариерно развитие

Процесът на кариерно развитие и подготовка за прехода от училище към трудова заетост по своята същност е процес, ориентиран към бъдещето. Става въпрос за преминаване от мястото, където се намирате, към мястото, където искате да бъдете, за бъдещи цели, възможности, ресурси, планове за живот и резултати. Младите хора се нуждаят от помощ на всеки един етап от процеса на кариерно развитие. Полезни съвети, предложени от изследователите (Tilbury et.al., 2011) и извлечени от практиката (опитът на КОНКОРДИЯ) са описани по-долу:

- **Помогнете на младите хора да опознаят себе си.** Помогнете им да идентифицират своите вродени умения и таланти и да ги съпоставят с възможните образователни и кариерни предпочитания. Помогнете им да направят оценка на способностите и професионалните си интереси.
- **Подкрепете младите хора в поставянето на цели и взимането на правилни решения.** Подкрепете ги да развият увереност, която е необходима за постигане на ясно формулирани цели. Това включва достъп до ресурси, тъй като някои цели изискват финансова помощ за обезпечаване на хобита и заплащане на уроци, материали или такси, както и транспорт до работа и училище и обратно.
- **Подкрепете младите хора в развитието на готовност и умения за работа.** Насърчавайте участието им в извънкласни дейности и развиването на социални умения и самоувереност. Погрижете се младежите да се възползват от възможностите за кариерно развитие, професионално обучение и възпитаване на трудови навици. Фасилитирайте достъпа на младежите до услуги, свързани с професионалното обучение и подкрепата за намиране на работа, като: кариерно консултиране, образователни стипендии, намиране на възможности за чиракуване, подготовка на кандидатури за работа, подготовка за интервю за работа, разбиране на ценностите на работното място и подкрепа в намирането на работа и стажове. Улеснете на достъпа на младите хора до обучения за развиване на трудови компетенции, в рамките на които могат да получат сертификат.
- **Мотивирайте и подгответе младите хора да продължат образованието си след завършване на училище.** Осигурете на младежите информация за покритите предмети, за да им помогнете с изискванията за прием в университет или други форми на последващо образование. Насърчавайте младежите да вземат диплома за завършено средно образование. Осигурете събирането на всички документи, доказващи нивото на образование на младежите. Съветвайте младежите да развият добри взаимоотношения с училищния персонал, да знаят към кого да се обърнат, когато имат проблеми в училище и се нуждаят от помощ с домашната работа.
- **Осигурете на младите хора възможности за придобиване на разнообразен опит и общуване с различни хора.** Например, чрез хоби, работа на непълно работно време или спорт, младежите могат да започнат да формират интереси и идеи, които от своя страна да доведат до раждането на нови стремежи. Изградете сътрудничество между бизнеса, социалните услуги, образователните институции и агенциите за заетост, което да има за цел да подкрепи младежката трудова заетост (напр. стажове, доброволчество и платена заетост).

МЕНТОРСТВО

8

8.1. Дефиниция и видове менторство

Терминът “менторство” описва връзката между по-неопитен човек, наречен последовател или протеже, и по-опитен човек, ментор. Традиционното менторство представлява дидактическа, лична, дългосрочна връзка между възрастен ръководител и младеж, насочена към укрепване на професионалното, академичното или личностното развитие на последния. Менторът е човек, който насърчава, съветва и подкрепя личностното развитие на даден младеж. Менторите предлагат практическо наставничество, с което осигуряват възможности за подкрепа на младежите при постигане на техните професионални и лични цели.

Взаимоотношенията в рамките на менторската двойка са формализирани и имат добре дефинирани цели. На практика, обаче, голяма част от менторската работа също се случва спонтанно, чрез неформални отношения: учител, който прекарва допълнително време с младеж със затруднения или обещаващи възможности; лице, което се грижи за даден младеж, осигурява рамо, на което той/тя може да се опре, когато това е необходимо; ръководителят на работа, който се интересува от желанието на младежа да премине на следващото стъпало в професионалното си развитие, и така нататък.

Менторството в КОНКОРДИЯ започна като естествен процес. Негова основа бяха добрите отношения между младежите и служителите. Тези взаимоотношения бяха насърчавани и въпреки че в началото не се наричаха менторство, доверието, което менторът и наставляваните младежи изградиха взаимно, доведе до здрави взаимоотношения.

Приложение 7-1 илюстрира как терминът “менторство” се концептуализира от КОНКОРДИЯ.

Има млади хора, които са напуснали КОНКОРДИЯ преди много години и днес някои от тях имат свои семейства, но когато срещнат затруднение или се нуждаят от важен съвет, те все още се обаждат на служителите, на които имат доверие.

Менторството възниква в резултат на нуждата на младите хора от наставничество и подкрепа по отношение на тяхното емоционално, социално-образователно и професионално развитие. За младежите, напускащи резидентните социални услуги, съществуват определени изисквания за включване в менторска двойка, които са свързани с изграждането на здрави взаимоотношения, планирането и поставянето на лични цели. По този начин в рамките на менторската програма те започват да развиват такива умения. Менторството, обаче, трябва да се развива като допълнителна услуга, която е на разположение, а не като заместител на съществуващите услуги (Clayden and Stein, 2005). Изследванията показват, че подкрепата на ментора може да помогне на младежа, напускащ алтернативна грижа, по няколко начина:

- Намалява чувството за изолация и самота
- Повишава самоувереността и самочувствието
- Влияе върху постигането на личните цели на младежите
- Повишава техните стремежи
- Осигурява подкрепа и решения за основни въпроси, свързани с жилищното настаняване, образованието и трудовата заетост

Отговорното менторство, което обединява младите хора с грижовни възрастни, може да се осъществи в няколко форми, описани по-долу:

Традиционно индивидуално менторство: представлява наставническа връзка между възрастен и младеж (16+). Като минимум, менторът и младежът трябва редовно да се срещат поне четири часа месечно в продължение на поне една година. Менторът поема ролята на фасилитатор и коуч и дава възможност на младия човек да поеме различни роли и да остане ангажиран/а през целия период на менторската програма.

Групово менторство: включва един възрастен ментор, който установява връзка с група от до четирима младежи. Менторът поема ролята на лидер, като осигурява ориентацията и обучението на младежите. Менторът и групата се ангажират да се срещат редовно за дълъг период от време. Целите на груповото менторство могат да включват социализация, академична подкрепа, професионална ориентация.

Екипно менторство: в него участват няколко възрастни, работещи с малка група от млади хора, като съотношението между възрастни и младежи не надвишава едно към четири.

Менторство на връстници: дава възможност на грижовен млад човек да развие ръководна, образователна връзка с друг младеж, който може да е по-малък или близък по възраст. Тяхното взаимодействие често се случва по време на един учебен срок или през цяла учебна година. Менторските дейности могат да бъдат насочени към подпомагане на по-малките ученици да подготвят домашната си работа или да развиват умения за независим живот. Тези млади ментори служат като положителен пример за подражание, приятел, коуч, спътник, поддръжник, съветник, източник на нови идеи, събеседник. Менторът на връстници не е професионалист, не е източник на пари и не е решение на всички проблеми. Въпреки това, поради сходството на възрастта на двете страни в менторската двойка, младежите могат да се чувстват по-комфортно да споделят своите тревоги и притеснения.

Онлайн менторство: това е модел на менторство, който се основава на използването на технология за насочване на младежите, напуснали резидентната услуга, в различните етапи от техния жизнен път. Един възрастен се свързва с един младеж, менторската двойка комуникира по Интернет поне веднъж седмично в продължение на поне шест месеца до една година. Менторът поема ролята на коуч, за да помогне на младежите да открият алтернативи и да изберат между тях, тези които ще определят бъдещето им, включително що се касае до независим живот, образование, лични цели и възможности за кариера. Често този тип менторство се свързва с индивидуалното менторство.

Източник: MENTOR-National Mentoring Partnership, 2015.
https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/Full_Toolkit.pdf

Независимо от типа менторство, напасването на менторската двойка е важен аспект в изграждането на успешна менторска връзка (Clayden and Stein, 2005). Според Националното партньорство за менторство/ The National Mentoring Partnership (Mentor, 2015), следните аспекти са от решаващо значение за изграждането на ефективна връзка между ментора и младежа:

- възрастта на участниците, начина на живот и характера
- мотивацията
- нивото на ангажираност
- общите интереси и хобита
- географската близост
- предпочитанията и възможностите за срещи
- възможността на менторите и младежите да имат право на "глас и избор" в напасването менторските двойки

Характеристики на ментора

Добра практика: Ръководство за ориентация на ментора, Ковенънт Хауз, Торонто, Онтарио/ *Mentor Orientation Guidebook, Covenant House, Toronto, Ontario*

- Ролята на ментора е да помогне на участниците да придобият умения и увереност, за да бъдат отговорни за собственото си бъдеще.
- Менторът е доверен съветник, който е чувствителен, подкрепящ и ангажиран да служи като модел за подражание.
- Менторът притежава качества като търпение, гъвкавост и отдаденост.
- Менторът подхожда към задачата си с последователност и целенасоченост, докато не се убеди, че младежът вече е извън "опасност" и пред него/нея се очертава положителна перспектива.
- Чрез комуникация и приятелство менторът постепенно трябва да изгради доверие, което ще гарантира ефективността на работата с младежа за развиването на умения за самостоятелен живот, поставянето на професионални цели, развитието на професионални умения и ще даде възможност на младите хора да направят положителен избор на живот, за да увеличат своя личен потенциал.

8.2. Основни принципи на менторството при младежи, напускащи алтернативната грижа

Менторите са добре подготвени за ролята, като притежават комбинация от знания, умения и личен опит (Clayden and Stein, 2005).

Менторите са тези, които могат да подпомогнат или да насочат развитието на младия човек. Менторите могат да играят важна роля в живота му/й, като споделят своите знания и житейски опит, както и да го/я насърчават.

Менторите действат добросъвестно (Rhodes et al., 2009).

Менторите комуникират с младежите по искрен, прозрачен начин и с уважение. Работата в менторската двойка е в посока развитието на партньорство, в което всяка една от страните е едновременно учител и ученик.

Менторите се отличават с гъвкавост и позволяват на младите хора да предприемат стъпки както напред, така и назад (Clayden and Stein, 2005).

Менторите трябва ясно да покажат на младите хора, че винаги ще са до тях, когато правят по-малки или по-големи стъпки към своята независимост. Нуждите на младежите, които напускат алтернативна грижа, варират значително във времето и според житейските моменти. Поставянето на цели е част от този динамичен процес и често изисква съобразяване с променящия се жизнен курс на младите хора. Освен това, признаването, че грешките са част от този процес, е от решаващо значение за насърчаването на младите хора да търсят и проучват възможности, без да се притесняват, че ако направят грешка, няма да получат друг шанс. В резултат на това младите хора продължават да бъдат активни в менторската двойка, които могат да променят характера, поведение, стремежите и личните им цели и да им помогнат да изградят устойчивост и адаптивност.

Менторите допринасят за благосъстоянието, достойнството и безопасността на младите хора (Rhodes et al., 2009).

Менторът предизвиква младежа, от лична и професионална гледна точка, по начин, който не му/й вреди и дава възможност да формира своето собствено мнение, автономия и способност за взимане на решения. Ролята на ментора е да подава информация по дадена тема, без да възпрепятства развитието на личността на младия човек и без да ограничава възможностите за избор пред него/нея, вземането на решения и индивидуалността в действията му/й. Работата на ментора не се изразява в това да поправя нещо, а по-скоро да предоставя практическа помощ, като например съвети по отношение на жилището, образованието, заетостта и обучението, както и емоционална подкрепа, включително изслушване и помощ в решаване на проблеми във взаимоотношенията. Менторите изграждат силни междуличностни връзки, характеризиращи се с реципрочност, доверие и емпатия, за да помогнат на младите хора да поемат ръководната роля в собствения си живот, като същевременно зачитат правото им на избор.

Рефлексия - Съвети към менторите

Възможно е младежа, на който сте ментор ...

- да не е мислил за бъдещето си
- да не се чувства, че напълно контролира живота си
- да няма много опит във взимането на решения
- да не усеща, че способностите и талантите му са признати и оценени по достойнство.

Менторите могат да използват стратегията "Какво ще стане, ако", за да подсилят увереността на младежите. Тази стратегия е първата стъпка към превръщането на мечтите в житейски цели. На младежите се задават въпроси, които стимулират авторефлексията и ги насърчават да визуализират бъдещето си.

Въпросите "Какво ще стане, ако" се отнасят до описание на идеалния случай. Този подход може да помогне на младите хора да си представят бъдещето си, ако някои от настоящите проблеми и предизвикателства са преодоляни.

- Какво ще се стане, ако можеш да станеш какъвто/каквата поискаш?
- Какво ще се стане, ако можеш да правиш всичко, което поискаш?
- Какво ще се стане, ако имаш много пари?
- Какво ще се стане, ако можеш да живееш в друга държава? Коя би била тя?
- Какво ще се стане, ако може да имаш всичко, което си поискаш? Какъв би бил животът ти

Менторите могат да дават редица примери, ако младежите имат затруднения при генерирането на идеи или не желаят да изразят мнението си. Освен това менторите могат да говорят с младежите за уменията, способностите и какво трябва да се направи, за да се реализират идеите им.

Освен това, менторите могат да им помогнат да видят другата страна на всяка ситуация и да ги насърчат да мислят за това как другите биха действали в подобни ситуации и защо.

Източник: U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools, Mentoring Resource Center. (2007).

A Mentor's Guide to Youth Development; 4 февруари 2020 г.

Източникът е достъпен на: <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/factsheet15.pdf>

8.3. Ефективни менторски практики

Този раздел предоставя научно обосновани и доказани в практиката съвети за ефективно менторство.

Опознайте младежите, без да сте прекалено натрапчиви.

- Фокусирайте се върху нуждите на младежа, на когото сте ментор и му/и помогнете да разбере къде са корените на проблемите му/и. Лесен начин да разнищете един сложен проблем е представен в Приложение 7, 7-2: Диаграма на рибената кост:
- Помогнете на младежите да осъзнаят своите силни страни и способности. Пример за инструмент, който може да се използва, е даден в Приложение 7, 7-3: Кои са най-силните ми умения?
- Говорете за това, какво харесват и какво – не.
- Попитайте младите хора какво е важно за тях.
- Говорете с младежите за лични ценности и вярвания. Инструмент, включен в Приложение 4-7. 3: Упражнението “ценности”, може да подкрепи този разговор.

Насърчавайте развитието на таланти, силни страни и постижения чрез практика.

- Покажете, че оценявате уменията, способностите и качествата на младежите.
- Помогнете им да формират компетенции, които обогатяват техния опит в училище, на работното място, в социалната среда и в обществото като цяло.
- Насърчавайте младежите да виждат нещата от гледната точка на другите, като се поставят на тяхно място.
- Признайте стойността и влиянието на менторския опит върху живота на менторите и младежите.

Развийте последователни, доверителни и приятни за двете страни отношения.

- Научете се да се доверявате на младите хора и им кажете, че оценявате доверието им към Вас.
- Включете ги в установяването на някои правила и очаквания за отношения в менторската двойка.
- Поддържайте постоянно присъствие в живота на младежите.
- Осигурете възможност на младите хора сами да решават в какви дейности да се включат и как точно да разрешат проблемите си.
- Отделете време взаимно да се насладите на компанията си.
- Бъдете състрадателни, съпричастни и се отнасяйте спокойно към затрудненията на младите хора (например казвайки “Това изглежда трудно”).
- Не бъдете осъдителни (например казвайки “Как можа да ...? Защо не направи...?”)
- Уважавайте ценностите, вярванията, перспективите и приоритетите на младите хора. Това включва да не се опитвате да променят младежите и да им налагане собствените си ценности.
- Развивайте дисциплинираност и ангажираност чрез собствения си пример. Уважавайте времето на младите хора, като се явявате на насрочените лични срещи или, когато това не е възможно, съобщавайте предварително, че няма да успеете, за да избегнете разочарование.
- Използвайте “аз” твърденията, за да припомните, изясните и затвърдите границите и очакванията (например казвайки “Грижа ме е за теб и се радвам, че се чувстваш комфортно да ми се обадиш, когато искаш да поговорим. Въпреки това, аз се натовазвам, когато ми се обаждаш всеки ден на работа.”)

Насърчавайки младежите да мечтаят за бъдещето си.

- Не се опитвайте да поправите живота на младежите, на които сте ментор.
- Насърчете ги да си представят бъдещето си по отношение на училището, работата, семейството и социалния живот.
- Информирайте младите хора за образователни, културни, развлекателни и кариерни възможности.
- Помогнете на младежите да определят реалистични цели и очаквания.
- Осигурете подкрепа, напътствия и обратна връзка.
- Съдействайте за овластяването на младите хора да откриват и насочват усилията си към постигането на тези цели.
- Съсредоточете се върху подпомагането на младежите да поемат отговорностите си и да реализират своя потенциал.
- Задавайте задълбочени въпроси, които насърчават младите хора да изследват собствените си мисли и изискват минимална външна намеса.

**ПРЕДПРИЕМАЧЕСКИ УМЕНИЯ
ЗА НЕЗАВИСИМ ЖИВОТ**

9

Известно е, че значителен брой хора, които напускат училище, нямат възможност да получат работа, образование или професионално обучение (NEETs), което значително намалява шансовете им за успешен преход към зряла възраст. В същото време световната икономика изисква образованите млади хора да излязат на пазара на труда не само с дипломата си, но и с набор от универсални предприемачески умения и нагласи, които могат да им гарантират успех в почти всяка една работа или област. Предприемачеството може да даде възможност на безработните или обезкуражените младежи да изградят устойчив независим живот. Този раздел има за цел да помогне на практикуващите специалисти и да вдъхнови младежите, напускащи резидентните услуги да развият предприемаческо мислене и да ги подготви за преодоляване на последиците от бързо променящия се икономически свят, като ги снабди с умения и знания, необходими за просперитет след напускането на алтернативната грижа.

9.1. Какво представлява предприемаческото мислене?

Формирането на предприемаческо мислене включва формиране на стремежи и подпомагане на младите хора да развиват идеи и да превръщат тези идеи в реални цели. Това е начин на мислене, който изисква вяра, постоянство и много упорита работа. Предприемаческо мислене (Фигура 11) е набор от умения, които позволяват на хората да идентифицират и да се възползват максимално от възможностите, да преодоляват неуспехите и да се учат от тях, както и да успяват в различни ситуации (Network for Teaching Entrepreneurship, 2019).

Фигура 11: Рамка на предприемаческото мислене

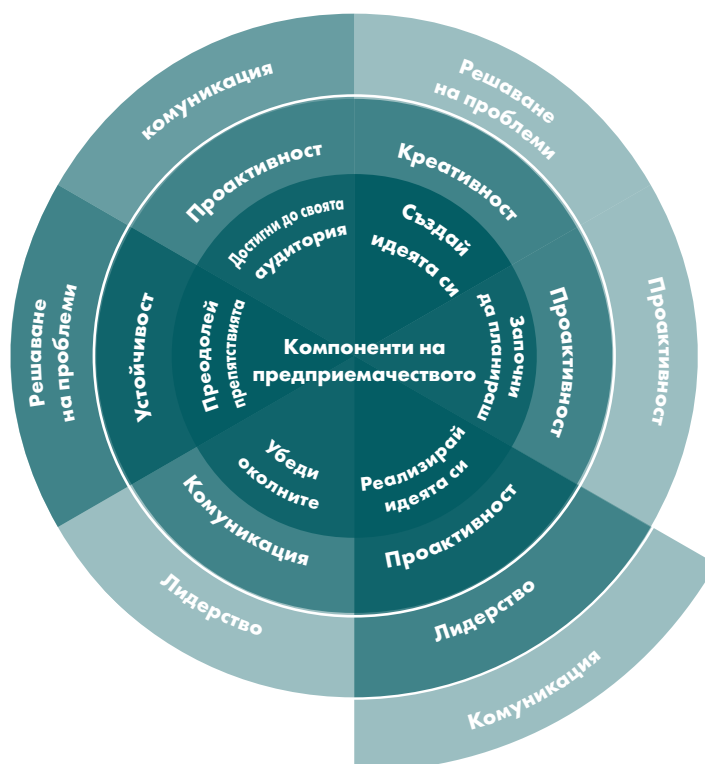


Предприемаческото мислене изисква:

- креативност и иновативност, способност за генериране на нови идеи чрез нестандартно мислене
- разпознаване на възможности
- инициативност и способност за поемане на риск при осъществяването на идеи
- гъвкавост и адаптивност
- критично мислене и решаване на проблеми
- комуникация и сътрудничество
- ориентация към бъдещето
- непрекъснато обучение и усъвършенстване.

Фигура 12 показва някои ключови компоненти за успеха на младите предприемачи. Този модел може да отговори на нуждите от обучение за формиране на нагласи за успех в света на бизнеса на младежите, напускащи алтернативна грижа.

Фигура 12 – Нагласи за успех



Източник: *Steps to starting a business, Barclays LifeSkills, UK.*
<https://barclayslifeskills.com/media/4767/steps-to-starting-a-business-slides.pdf>

В доклада “Младежка инициативност: рамка на младежкото предприемачество” (Youth initiative: A Framework for Youth Entrepreneurship) на Европейския комитет на регионите (Европейският Съюз, 2017 г.) са включени някои практически примери за европейски инициативи, които допринасят за насърчаване на предприемаческото мислене, нагласи и култура сред младите хора. Тези инициативи включват следните подходи:

- Дейностите за повишаване на осведомеността, които също така са насочени към създаване на мотивация и ангажираност:
 - Онлайн информационен сайт, конкурс за идеи, ориентационни семинари, проучвания, Седмица на младежкото предприемачество
 - Популяризиране на ролеви модели. Успешните предприемачи са отлични посланици за развитие на предприемачеството.
- Портфолио от дейности за развитие на предприемачески нагласи:
 - Годишна програма за обучение и менторство.
 - Предприемачески проекти в училищата, като например създаването на мини-предприятия с образователна цел (Правителството на Андалусия, Испания). Тези мини-предприятия имат дидактически обхват и конкретният им тип варира в зависимост от образователното ниво на учениците. Учениците подготвят учредителен акт на мини-предприятието, определят името му, създават лого, определят продуктовия каталог, изпълняват бизнес план, търсят финансиране, управляват поръчки и накрая пускат продуктите за продажба на търговски панаири

9.2. Характеристики на предприемача

В рамките на “Стратегията на ЕС за младежта 2010-2018 г.” (EUYs), приета през 2009 г., младежкото предприемачество се разглежда заедно със заетостта като една от основните осем области на дейност (Европейски съюз, 2017 г.). Младежкото предприемачество има няколко дефиниции, дадени от ключови международни лидери в областта на насърчаване на работоспособността и заетостта на младите хора (например, ОИСР, ЕК, МОТ, Европейския комитет на регионите, Европейска комисия, Европейски парламент). За целите на настоящото ръководство е разработена работна дефиниция, включваща определящите елементи, включени в Таблица 7.

Таблица 7 – Определящи елементи на младежкото предприемачество

Дефиниция на младежкото предприемачество	Източник	Ключови определящи елементи
“Уменията на даден индивид да превърне идеите в действия. Включва умения като креативност, иновативност и готовност за поемане на рискове, както и способност за планиране и управление на проекти за постигането на определени цели.”	Европейска Комисия, 2006 г.	<ul style="list-style-type: none"> • способност за превръщане на идеите в действие (поставяне на цели) • способността за планиране и управление • креативност, иновативност, готовност за поемане на риск
“събуден е интересът на младите хора да работят за себе си”	ЕК - ГД GROW, 2016 г. Генерална дирекция GROW - Вътрешен пазар, промишленост, предприемачество и МСП.	<ul style="list-style-type: none"> • интерес към самостоятелна заетост
“практическото приложение на предприемачески качества като инициативност, иновативност, креативност и готовност за поемане на риск в работна среда (независимо дали е самостоятелна заетост или работа в малки начинаещи фирми), с помощта на съответните умения, необходими за успех в тази среда и култура.”	Schnurr and Newing (1997)	<ul style="list-style-type: none"> • практическо приложение на такива предприемачески качества като инициативност, новаторство, творчество и готовност за риск, шофиране, смелост, ентузиазъм, въображение, находчивост, енергичност, смелост, • самостоятелна заетост или заетост в малки стартъпи • подкрепяща среда и култура
“предприемаческите решения на младите хора, свързани със самостоятелната заетост.”	ОИСР(OECD/LEED), 2013	<ul style="list-style-type: none"> • решения/избор • самостоятелна заетост
“предприемачеството е механизъм, който помага на хората в неравностойно положение да се измъкнат от социалната изолация.”	ОИСР(OECD/LEED), 2013	<ul style="list-style-type: none"> • механизъм за преодоляване на социалната изолация
“предприемачеството не е панацея: не е за всеки, а за тези млади хора, които искат да работят за себе си, да се изправят пред предизвикателствата на стартирането и реализирането на успешен бизнес.”	Световната Банка, 2008 г.	<ul style="list-style-type: none"> • не е за всеки • желанието на младите хора да работят за себе си
“предприемачеството дава на безработните или обезкуражени млади хора възможност за създаване на устойчиви източници на средства за съществуване; предприемаческият опит и/или образование може да помогне на младежите да развият нови умения, които могат да бъдат приложени и към други житейски предизвикателства, включително разпознаване на възможности, критично мислене, устойчивост и адаптивност, умения за взимане на решения, работа в екип и лидерство”	Доклад за младежта 2017 г. на Канадския клон на Глобалния предприемачески мониторинг (GEM Canada), цитиращ ОИСР, 2001 г.	<ul style="list-style-type: none"> • възможност за безработни или обезкуражени младежи да създадат устойчиви източници на препитание • преносими умения - разпознаване на възможности, критично мислене, устойчивост и адаптивност, умения за взимане на решения, работа в екип, лидерство

Дефиниция. Младежко предприемачество – това е възможност за безработните или обезкуражени млади хора, които са готови да докажат, че са в състояние да мислят нестандартно и да използват своята креативност, ентузиазъм, страст и готовност за поемане на риск, за да превърне идеите си в реалност и успешни предприемачески проекти за създаване на устойчиви източници на препитание, както и да използват този опит, за развитие и подобряване на преносимите умения, включително разпознаване на възможности, критично мислене, устойчивост и адаптивност, умения за взимане на решения, работа в екип и лидерство, които могат да бъдат приложени за преодоляване на други житейски предизвикателства по пътя към зрелостта.

Работната дефиниция и определящите елементи, включени в Таблица 7, разкриват ключовите предприемачески характеристики, изобразени на Фигура 13.

Фигура 13 – Характеристики на предприемача



Приложение 8, 8-1 съдържа инструмент за самооценка, включващ набор от твърдения, които могат да помогнат на младите хора да разберат дали са готови да станат предприемачи. Тук няма правилни или грешни отговори. Всичко, което има значение, е честното мнение.

9.3. Ресурси на ЕС за подкрепа на младежкото предприемачество

Всички държави-членки са поели задължението да прилагат Европейска гаранция за младежта, в съответствие с препоръката на Съвета от април 2013 г., за да се гарантира, че всички млади хора на възраст под 25 години са получили добро качествено предложение за работа, възможност за продължаване на образованието, чиракуване или стажантска програма в рамките на четири месеца след като са станали безработни или са напуснали системата на формалното образование. Предложението за продължаващо образование може да включва и качествени учебни програми, водещи до призната професионална квалификация.

От друга страна, съществуващите политики подчертават, че ефективните мерки за подкрепа на младежкото предприемачество трябва да комбинират предоставянето на информация, възможностите за обучение и консултации по предприемачество с участието на предприемачи като "образци за подражание" и предоставянето на възможности за коучинг и менторство за младите хора. Този подход налага създаване на междусекторни партньорства на местно ниво между власти, университети, бизнес и социални институции за обединяване на всички усилия в постигането на общата цел – повишаване на качеството на живот на младите хора по време на целия им преход към самостоятелност. Тези партньорства могат също така да осигурят на младите хора структурна подкрепа (като например достъп до офиси и услуги), за да могат те да реализират своите предприемачески идеи. Друг набор от мерки, предприети на европейско ниво, е свързан с улесняването на достъпа на младите предприемачи до финансови ресурси, за да могат да стартират своя бизнес. Основните проблеми в този случай са свързани с привличането на частен капитал ("бизнес ангели"), предоставянето на гаранции по заеми и определянето на публични ресурси за подкрепа.

Примери за инициативи за предоставяне на информация за младите хора, обучение, консултиране, коучинг и менторство по предприемачество са включени в доклада на Европейския комитет на регионите за младежко предприемачество за 2017 г. Някои от тези примери могат да послужат като важни уроци за тези, които искат да започнат своето предприемаческо пътуване:

- **'Incredibol!** – това е инициатива, популяризирана от Община Болоня, Италия, разработена в подкрепа на културни и творчески начинания, управлявани от млади хора под 40-годишна възраст. Проектът разчита на мрежа от държавни и частни партньори, които подкрепят креативни млади хора или фирми чрез услуги по ориентиране, обучение, подготовка, обучение, коучинг, финансов принос под формата на безвъзмездна помощ (до 10 000 евро за един кандидат), предоставяне на работни места и маркетингова дейност.
- **Bright and Young** – това е един проект, разработен от Търговско-промишлената палата на Фландрия (Белгия), в подкрепа на подготвящи се и стартиращи инициативи за млади предприемачи в рамките на три основни програми: Bryo StandUp, Bryo StartUp и Bryo ScaleUp. Проектът осигурява индивидуален коучинг, обучение, оценка, мотивация, провеждане на събития и достъп до мрежа от доставчици на услуги, включително финансови и търговски. Инициативата разчита на партньорства с бизнес експерти и има за цел да привлече предприемачи, които да се включат като ролеви модели и чрез споделяне на опит.
- **The 'Ideas! New Enterprises!'** – това е проект, разработен от регион Умбрия, Италия, който има за цел да предостави на потенциалните млади предприемачи грантове за мобилност. Тези субсидии позволиха на избраните кандидати (28 души на възраст под 35 години) да прекарат до шест месеца в компании и организации в други страни от ЕС, за да придобият опит в бизнеса в международен контекст. Младите предприемачи получиха подкрепа под формата на менторство и професионални бизнес съвети за маркетинг, комуникации и анализ на пазара. В края на проекта бяха създадени девет нови предприятия, които запазиха финансовата си устойчивост.

Всички тези примери споделят една по-широка визия за развитието на предприемаческата култура сред младите хора и стратегически цели, които включват:

- Да се подкрепи развитието на преносими умения (например: планиране, организиране, поставяне на цели, независимост, готовност за поемане на риск, работа в екип, работа в мрежа, комуникация, сътрудничество и други).
- Да се преподава предприемачество и бизнес поведение чрез емпирично обучение; и,
- Да се подкрепят иновациите и инициативата чрез селекция от добри практики, банка за идеи и бизнес инкубатори.

Докладът на Европейския комитет на регионите за 2017 г. също така изброява инициативите на ЕС, които осигуряват финансова подкрепа за младежкото предприемачество. Те са:

- Програма "Еразъм за млади предприемачи"/Erasmus for Young Entrepreneurs
- Програма "Творческа Европа"/Creative Europe, за подкрепа на таланти
- "Инвестиции за младите хора"/Investing for Youth, програма на Европейска инвестиционна банка (ЕИБ)
- Програма "Заетост и социални иновации"/Employment and Social Innovation (EaSI), с възможности за микро финансиране
- Структурните фондове като Европейския социален фонд (ESF), Европейския фонд за регионално развитие (ERDF) и Европейския земеделски фонд за развитие на селските райони (EAFRD).

9.4. Подготовка на младежите в алтернативна грижа за предприемачество

Практиците, работещи съвместно с публичния и бизнес сектора, се стремят да създадат свят, в който младите хора, които са в центъра на вниманието, са оценени и чути, а идеите им за самоусъвършенстване се реализират. Умения като общуване, работа в екип, критично мислене, вземане на решения, самостоятелна работа, лидерство, надеждност и взаимно подпомагане, поставяне на цели, преодоляване на неуспехите, постигане на очаквания, управление на времето, финансова грамотност и гъвкавост, винаги са били посочвани от теоретици и практики като важни за работата и независимия живот.

Подкрепата за младите хора в алтернативна грижа да бъдат креативни, отворени за експериментиране и проактивни, им помага да откриват нови възможности и да видят предприемачеството като поле за професионално развитие. Това включва балансиране между интересите, способностите, страстите и мечтите на младите хора и тяхната нужда от нарастваща независимост и отговорност и способността на практикуващите специалисти да ги защитават и да разгърнат пълния си потенциал. Има няколко стратегии, които могат да помогнат на практикуващите да накарат младите хора да се интересуват от предприемачество и да го видят като жизнеспособна опция за постигане на финансова независимост.

Стратегия # 1: Използване на ежедневни ситуации за развиване на умения, устойчивост и адаптивност

Специалистите от КОНКОРДИЯ посочват целеполагането като необходим елемент на успеха във всички области. Те отбелязват, че младите хора, които си поставят житейски цели, се стремят да ги постигнат и с решителност и упорита работа демонстрират успех въпреки трудните обстоятелства. Освен това те посочиха, че поставянето на цели помага на младите хора да разграничат силните си страни от слабостите и притесненията си и да изградят реалистични планове за подобряване на живота си. Младежите могат да практикуват поставянето на цели всеки ден, като намират смисъла и посоката на живота си в училище, на работа, у дома или в други социални условия. Този процес изисква самооценка, много мислене и водене на записки, и постоянно търсене на обратна връзка от приятели и доверени възрастни (например, социални работници, ментори, учители, лица, които полагат грижа за тях, приятели). Основните стъпки на целеполагането са описани в Приложение 8, 8-2. Поставяйки си SMART цели, младежите си осигуряват цел, към която да се стремят. Характеристиките на SMART целите са описани в Приложение 8, 8-3.

Младите хора се сблъскват с необходимостта от вземане на големи и малки решения ежедневно. Какво да облека днес? Какво да ям? В кой приятелски кръг се вписвам? Да си напиша ли домашното? Да ходя ли на училище? Струва ли си да се пробвам да вляза във футболния отбор или да пробвам други спортове? Трябва ли да се опитам да решавам проблемите сам/а? Трябва ли да помоля за помощ? Как да знам, че имам нужда от помощ? Трябва ли да ходя в университет? Трябва ли да си търся работа? Липсват ли ми някакви умения? Как мога да си намеря приятели? Трябва ли да продължавам да съм приятел с някого, който говори зад гърба ми? Трябва ли да поема повече отговорности? Трябва ли да следвам дадени напътствия и съвети? Списъкът с въпроси може да продължава до безкрай. Всички тези въпроси могат да бъдат използвани от служителите, за да помогнат на младите хора в алтернативна грижа да развият умения за вземане на решения. Например, храненето извън дома може да се превърне в упражнение за изграждане на увереност. Младежите трябва да комуникират директно със сервитьора, да обмислят опции, да ограничат обхвата на възможните варианти, да решат какво им се яде, да съобщат решението си и да оценят избора си. Служителите и лицата, които се грижат за даден младеж в алтернативна грижа играят важна роля в това да подкрепят увереността му при взимането на разумни решения. Няколко съвета са дадени в Приложение 8, 8-4.

Преодоляването на страховете и борбата с неуспехите са важни умения, които трябва да бъдат усвоени в юношеството, в период на многобройни предизвикателства и промени. В ежедневието на всеки има много предпоставки за страх, но младежите, напускащи алтернативна грижа, трябва да се справят с допълнителни предизвикателства и отговорности. Те са свързани с големите промени в живота им, включително и страха от стигмата и провала, безпокойство при търсенето и установяването в нов дом, завършването на училище и навлизането в света на трудовата заетост или безработицата и оцеляването на държавни помощи, създаването на мрежа за подкрепа за себе си и борбата с голямата несигурност и неизвестност (Stein, M. and Wade, J., 2000). През този период, дори най-добре обмислените решения могат да доведат до последици, различни от очакваните. Следователно неуспехът е неизбежен и може да доведе до малки или по-значими загуби. Младежите трябва да бъдат подпомогнати да разберат, че тези неуспехи не ги определят като хора, а по-скоро ги определя начина, по който се справят с тях. Управление на сложни ситуации е от решаващо значение за осигуряване на плавен преход от един етап към друг по пътя към независимостта. Изправени пред неуспех, младежите могат да използват някои от добрите практики, които могат да им помогнат да се справят по-добре в дадена ситуация (Приложение 8, 8-5).

Страхът може да попречи на младите хора да направят това, което искат или трябва да направят, както и да повлияе на здравето им. Насърчаването на младите хора да се себеопознават и да научават повече за страховете си (например: да проследяват кога се отключва страхът и какво точно се случва) може да бъде ефективна отправна точка за справяне с техните страхове по принцип. Допълнително те трябва да бъдат насърчавани да си поставят постижими цели, за да преодолеят страховете си и да започнат процеса на промяна. Предприемаческото мислене може да се сравни с използването на обектив, през който предизвикателствата се виждат не като отрицателен проблеми, а като

възможности за решаването им. През този обекти провалът се превръща във възможности за практическо обучение, за търсене на творчески решения на типични проблеми и предизвикателства, както и за откриването на нови начини за преодоляване на трудностите и развитие на умения за справяне с тях и възстановяване.

Стратегия # 2: Насърчаване на предприемаческото мислене

Предприемачеството е механизъм за развитие на преносими умения като креативност, сътрудничество, увереност в собствените способности и критично мислене. Фигура 14 илюстрира процеса на критично мислене и авторефлексия, който поддържа целия механизъм и може да помогне и за формирането на предприемаческо мислене.



Стратегия # 3: Осигурете на младите хора информация, обучение, консултиране, коучинг и менторство за предприемаческа дейност.

Тази стратегия включва набирането на бизнес ментори, които ще действат като "ролеви модели" и коуч специалисти за младежите, напускащи резидентната услуга. Успехът на тази стратегия до голяма степен зависи от ефективността на партньорствата между неправителствения, публичния и бизнес сектора. Според препоръките на Европейския Съюз и на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР), инструменти за предоставяне на информация и подкрепа на младежи на възраст на и над 16 години могат да бъдат: онлайн-платформа, работилници, менторство, бизнес планиране и мрежа за взаимодействие (включително с потенциални инвеститори и пазари).

В допълнение, младежите трябва да имат възможност за придобиване на практически опит чрез стаж, чиракуване и наблюдение на работата (job shadowing). Работното място осигурява силна среда за учене, развиване на професионални умения по съвременните технологии и на меки умения чрез реален опит в екипната работа, комуникацията и преговорите. Обучението на работното място улеснява набирането на персонал, като позволява на работодателите и потенциалните служители да се опознаят по-добре, като позволяват на младежите да демонстрират умения, които може да не са добре отразени в резюмето, както и да допринесат за резултатите от работата на приемащата компания. Трудовият опит създава възможности за придобиване на нови умения, обогатяване на автобиографията и увеличаване на приходите (често обаче, това увеличение на приходите е с временен характер), които могат да допринесат за стабилизиране на живота на младите хора.

Стратегия # 4: Улесняване на достъпа на младите предприемачи до ресурси за стартиране на бизнеса им.

DreamStart е стартър програма в Белгия, която подкрепя безработни младежи на възраст между 18 и 30 години в създаването на малък бизнес. Тази програма стартира през април 2013 г. Тя осигурява индивидуално формално обучение

по предприемачество, както и менторство и коучинг в продължение на два месеца. Освен обучението, тази подкрепа има за цел също така да изгради самочувствие и увереност в бъдещето на участниците, да изясни възможните идеи за кариерно развитие и да даде насоки за това как да се трансформират идеите в конкретни икономически проекти. В допълнение, програмата улеснява достъпа до финансиране, обикновено чрез микро-финансиращи институции.

Подкрепата, която се осигурява, се характеризира със следните особености: тя е кратковременна, прагматична; безплатна; включва оценка на идеите за проект от външни заинтересовани страни; насърчава сътрудничество между тези, които се включват в процеса на развитие на проекта и участниците в програмата (мрежово взаимодействие). В края на обучението участниците получават сертификат, който им дава право на финансиране чрез микро-кредит. Средният размер на кредит, който може да бъде предоставен на даден участник, е между 15 000 и 25 000 евро. По тази схема могат да бъдат подкрепени от 8 до 15 участници, не повече. Неочакваният резултат от тази схема беше, че тя създаде мрежа от младежки предприемачи.

9.5. Как да станете предприемач: Ръководство “стъпка по стъпка”

Ако приемем, че младите хора разбират какво е предприемач и какво не, наясно са какви умения и черти на характера се изискват и какво е необходимо, за да станеш предприемач, тогава те са готови да изследват “стъпка по стъпка” непредсказуемия свят на предприемачеството. Фигура 15 определя основните стъпки в превръщането на младежите в предприемачи.

Фигура 15 – Как се става предприемач - основни стъпки



Източник: *Steps to starting a business, Barclays LifeSkills, UK.*
<https://barclayslifeskills.com/media/4767/steps-to-starting-a-business-slides.pdf>

Стъпка 1: Създай и избери правилната идея. Предприемачеството не е лека работа, така че е по-добре да съсредоточиш вниманието си върху идея, която:

- е свързана с нещо, което те интересува и по което си запален/а
- е свързана с нещо, за реализирането на което имаш правилните умения
- има потенциала да бъде успешна (например, представлява обещаваща пазарна ниша, задоволява нуждата от услуга/продукт, реализира възможност, изисква разумна и не твърде голяма инвестиция, цената на провала не би била критична).

Обучението по предприемачество може да помогне на младите хора да развият бизнес идеи и да създават стойност чрез своите идеи.

Младите хора ще поемат инициативата, когато става дума за нещо важно за тях. Въпреки че звучи просто, това е предизвикателство, защото намирането на отговор на въпроса “Какво значение има това за мен?” може да отнеме много време, да изисква много вътрешни борби, продължителни изследвания, много добро познаване на себе си (например, силни страни, ограничения, слабости, интереси, страсти), самодисциплина и ангажираност. Това също така изисква от коучинг специалистите и менторите да използват интересите и страстите младежите, напускащи алтернативна грижа.

След известно време на размисъл и изследване на възможностите се препоръчва младежите да разработят три потенциални идеи, за реализирането на които биха могли да използват уменията си. Тук е разумно всеки младеж да даде информация относно начина, по който възнамерява да работи и да реши коя е най-добрата стратегия за действие. В този момент младежите могат да говорят с различни хора за идеите си и да търсят тяхната обратна връзка. Дали тази идея е най-подходяща за моите умения, силни страни, ресурси и страсти? Ако обратната връзка е положителна, тогава младежът е на прав път да стане предприемач.

Стъпка 2: Планирай. Младешите са идентифицирали възможност да използват своята страст и умения за реализирането на жизнеспособна идея и са готови да продължат напред, за да започнат свой собствен бизнес.

- Направи проучване на пазара относно идеята си – проучи как твоята идея се вписва в съществуващата пазарна индустрия и определете кои са конкуренти, какво правят, какви са цените и какво е твоето конкурентно предимство. Това може да стане, като разгледаш цените на сайтовете на съответните компании.
- Много е важно да идентифицираш хората/групите (клиенти), които ще използват услугата ти. Това е твоята “целева аудитория”. Това ще ти помогне да нагодиш бизнеса си към специфичните нужди на клиентите си.
- Позволи си да мислиш в различни посоки и това да стимулира въображението и оригиналността ти, както и изследването на множество възможности. Определи дали имаш нужда от допълнително обучение, умения, сертифициране.

Стъпка 3: Реализирай идеята си

- Избери име на своя бизнес.
- Създай бизнеса си като го регистрираш и направиш легален.
- Разработи бизнес план. Бизнес планът съдържа всички заложи цели, както и стратегията за постигане на тези цели. Бизнес планът е важен за представянето на твоя бизнес пред инвеститорите – хора, които имат пари и които могат да инвестират в твоята бизнес идея (например банки, програми за микро-кредитиране, програми за финансиране на ЕС).
- Продай идеята си, което означава да убедиш хората, че всичко, което продаваш, е най-добрата налична опция. Ще трябва да разбереш какво прави твоя продукт уникален (т.е. конкурентно предимство) и след това да го продаваш на базата на тази му добавена стойност.
- Бъди готов/а да се поучиш от успехите и неуспехите си.
- Управлявай бюджета и приходите от бизнеса си.
- Направи портфолио на работата си.

Стъпка 4: Убеди повече хора да се включат

- Мрежувай колкото е възможно повече. Мрежуването е възможност да срещаш други хора, чиито умения могат да бъдат полезни за развитието на твоя бизнес. Също така, чрез мрежуване можеш да намериш потенциални инвеститори, които да ти помогнат да реализираш своя бизнес модел от нулата. Твоята мрежа от контакти също може да поддържа бизнеса ти, ако разпространиш сред тях информация за това, което правиш.

Стъпка 5: Достигни до аудиторията си

- Предложи бизнеса си на пазара, за да увеличиш базата си от клиенти. Можете да използваш различни стратегии, включително онлайн решения (рекламни сайтове, електронен бизнес) или лично разпространение (брошури, листовки, събития, панаири, билбордове, реклама от врата на врата и др.)
- Опиши историята и пътя, по който изграждаш бизнеса си, за да създадеш връзка с потенциални клиенти, като например опишеш как всичко е започнало от една твоя страст. Какво трябва да знае твоята аудитория за компанията ти? Маркирай услугите, които предлагаш. Използвай разбираем език и говори по положителен начин, което ще накара хората да искат да използват услугите на твоята компания.
- Защо трябва да изберат твоята, а не други компании? Опиши в какво се изразява обслужването на клиенти, което предлагаш – колко често ще се свързваш с тях и как ще ги уведомяваш за напредъка на поръчките?

Стъпка 6: Преодолей трудностите

- Притежаването на добри комуникативни умения ще ти помогне да поддържаш връзка с клиенти, партньори, да изградиш добри взаимоотношения, за да накараш клиентите да се върнат.
- Наличието на добра организация и лидерски качества ще ти помогне: да получиш всичко необходимо, за да стартираш бизнеса си, да си наясно с исканията на клиентите и поръчките им.
- Добрата финансова грамотност ще ти помогне да: гарантираш наличието на средства за стартиране на бизнеса, да управляваш фактурирането на поръчките, да контролираш приходите и разходите.
- Проявяването на креативност ще ти помогне да: предложиш широка гама от продукти и да разработиш иновативни начини за насърчаване на твоя бизнес на пазара.
- Наличието на добри умения за решаване на проблеми ще ти помогне да: разрешаваш трудни ситуации, да се справяш с оплакванията на клиентите, да измисляш начини за подобряване на обслужването.
- Важно е заделяш средства от печалбата, за да може твоят бизнес да расте и да си позволиш да наемеш екип от хора, които да ти помогнат да превърнеш идеята си в процъфтяващ бизнес.

ПРЕПОРЪКИ И ИДЕИ ЗА ПОДОБРЕНИЯ

10

Помогнете на младежите да развиват, управляват и подобряват взаимоотношенията с околните

Идеи за действие: менторство на връстници, намиране на ролеви модели

Култивирайте у младите хора културата на успеха чрез образование

Идеи за действие: партньорство със съответните академични, държавни и учебни институции и предприятия за предоставяне на младежки образователни възможности (например, организиране на училищни и трудови борси, наблюдение на работата), и менторски образователни програми.

Осигурете на младите хора достъп до жилищно настаняване

Идеи за действие: партньорство със съответните държавни институции и предприятия за определяне на варианти за жилищно настаняване, помощ на младите хора в разработването на план за устойчиво жилищно настаняване преди напускане на резидентната социална услуга, улесняване на достъпа до жилищни програми (заеми, социални жилища и т.н.)

Помогнете на младежите в алтернативна грижа да получат достъп до възможности за трудова заетост

Идеи за действие: партньорство със съответните държавни институции и предприятия за определяне на възможностите за подпомагане на кариерно развитие, трудова заетост и финансиране на стартиращи бизнес начинания.

Удължаване на максималната възраст за държавно подпомагане на младежи в алтернативна грижа от 18 на 21 години

Идеи за действие: застъпничество за законодателни промени, насочени към осигуряване на временна помощ за деца на възраст между 18 и 21 години, както и разработване на стандарти за подготовка на младите хора за напускане на алтернативната грижа. Допълнителната помощ трябва да бъде насочена към осигуряването на достъп до субсидирани жилища, здравно осигуряване, образователна подкрепа, осигуряване на подкрепа на младите хора в развитието на умения и нагласи, необходими за постигане на успех в новата среда след завършване на училище или по време на следването, подкрепа за намиране на работа и задължително трениране на умения за самостоятелен живот.

Важно е преходът към независим живот да бъде организиран така, че да протече плавно

Чрез този подход на младежите, напускащи резидентните социални услуги, се осигурява повече време, за да се научат да планират по-добре бъдещето си и да играят по-активна роля в определяне на живота си. Това също ще им даде възможност да осмислят предишния си опит от живота в алтернативната грижа. Освен това, една такава съгласувана политика за дългосрочна подкрепа от лицата и институциите, които се грижат за младежите, е от съществено значение за поддържането на приемственост в отношенията и осигуряване на чувство за принадлежност у младите хора. Този тип допълнителна подкрепа от лицата и институциите, които се грижат за младежите, може да бъде важна алтернатива за онези от тях, които нямат или имат минимална подкрепа от биологичното си семейство (Bengtsson et al., Всичко, 2018).

ПРЕПОРЪКИ

11

- » Akister, J., Owens, M. & Goodyer, I. M. (2010). *Leaving care and mental health: outcomes for children in out-of-home care during the transition to adulthood*. *Health Res Policy Sys* 8, 10; 27 януари 2020 г.; Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1186/1478-4505-8-10>
 - » Barth, R., Greeson, J., Zlotnik, S., & Chintapalli, L. (2011). *Evidence-based practice for youth in supervised out-of-care: A framework for development, definition, and evaluation*. *Journal of Evidence-Based Social Work*, Volume 8, pp. 501-528. doi: 10.1080/15433710903269529
 - » Bengtsson, M., Sjöblom, Y., and Öberg, P. (2018). 'Well, it's up to me now' – young care leavers' strategies for handling adversities when leaving out-of-home care in Sweden. *Nordic Social Work Research*, 8:sup 1, 8-18, DOI: 10.1080/2156857X.2018.1428673; 27 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1080/2156857X.2018.1428673>
 - » Bernard, S., 2011, Mindshift;
онлайн публикация на KQED.ORG; 7 Януари 2020 г.
Източникът е достъпен на: <https://www.kqed.org/mindshift/9142/kids-learn-business-and-life-skills-with-entrepreneurship-programs>
- Beyth-Marom, R., Fischhoff, B., Quadrel, J. M., and Furby, L. (1991).
- » *Teaching Decision Making to Adolescents: A Critical Review*;
7 Януари 2020 г. Източникът е достъпен на:
[https://www.cmu.edu/epp/people/faculty/research/Fischhoff-Beyth Marom%20Teaching%20DM%20to%20Adolescents%201991.pdf](https://www.cmu.edu/epp/people/faculty/research/Fischhoff-Beyth%20Marom%20Teaching%20DM%20to%20Adolescents%201991.pdf)
 - » Bickerstaff Glover, R. (2020).
Съвети за етикет по време на хранене. Хранене от началото до края. онлайн статия;
27 Януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.thespruce.com/mealtime-etiquette-tips-1216968>
Biehal, N., Clayden, J. Stein, M. and Wade, J. (1995). *Moving On: Young People and Leaving Care Schemes*. London: HMSO.
 - » Brady, B., Dolan, P. and McGregor, C. (2019).
Mentoring for Young People in Care and Leaving Care: Theory, Policy and Practice. ISBN: 9781315147574;
7 Януари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://www.researchgate.net/publication/335736856_Mentoring_for_Young_People_in_Care_and_Leaving_Care_Theory_Policy_and_Practice
 - » Burry, M. (2020). *How to Decipher a Job Advertisement*;
31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-decode-a-job-advertisement-2061002>
 - » Clayden, J. and Stein, M. (2005). *Mentoring young people leaving care: 'Someone for me'*. University of York and Joseph Rowntree Foundation.
York Publishing Services Ltd., York, UK. ISBN 1 85935 401 7 (мека корица) ISBN 1 85935 402 5;
5 януари, 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/1859354025.pdf>
 - » Caroline Walker Trust. (2001). *Eating well for looked after children and young people. Nutritional and practical guidelines. Report of An Expert Working Group*. ISBN 1 897820 12 7;
27 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.cwt.org.uk/wp-content/uploads/2014/07/EatingWellChildren2001.pdf>
 - » Casey Family Programs. (2001). *Ready, Set, Fly! A Parent's Guide to Teaching Life Skills*. Seattle WA; 1
4 август 2019 г. Източникът е достъпен на: https://www.casey.org/media/CLS_ResourceGuides_subdocs_ReadySetFly.pdf
 - » Cashmore, J. A., & Paxman, M. (2006). *Predicting after-care outcomes: The importance of "felt" security*.
Child and Family Social Work, Том 11, брой (3), стр.232-241. Cherry, K. 2020, *Types of Non-verbal Communication, Social Psychology*;
21 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.verywellmind.com/>
 - » Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). (2018) *Transforming mental health for children and youth*.
CAMH Discovers Quarterly, Fall 2018 Edition;
4 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/transforming-mental-health-for-children-and-youth>

- » Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., and Gordon, K. (2003). Variations in Patterns of Developmental Transitions in the Emerging Adulthood Period. *Developmental Psychology*. Том 39, брой (4), стр.657-69.
- » Children and Young People Now. Lepper, J. (2017). Care Leavers Missing Out on Mental Health Support Study Finds. *Онлайн публикация, базирана на проучване на благотворителната фондация "Барнадо" (Barnado's Charity)*. 4 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.cypnow.co.uk/news/article/care-leavers-missing-out-on-mental-health-support-study-finds>
- » Съвет на Европейския Съюз. 2013 г. Препоръка на Съвета от 22 април 2013 г.относно създаването на Европейска гаранция за младежта, 2013/C120/01, Официален вестник на Европейския съюз; 8 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:32013H0426\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:32013H0426(01))
- » Dewar, L. A., Goodman, D. (2014). *Best Practices in Transitioning Youth Out of Care: Successful Transitions, Success as Adults, Child Welfare Institute, Children's Aid Society of Toronto*; 14 август 2019 г. Източникът е достъпен на: <http://untilthelastchild.com/wp-content/uploads/2014/06/CWI-Best-Practices-Transition-Youth-Lit-Review-Mar-30-2014-FINAL.pdf>
- » Doyle, A. 2020. *How to Match Your Qualifications to a Job*. 31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-match-your-qualifications-to-a-job-2060941>
- » Dubois, D. L., Portillo, N., Rhodes, J. E., Silverthorn, N., & Valentine, J. C. (2011). *How effective are mentoring programs for youth? A systematic assessment of the evidence. Psychological Science in the Public Interest, 12(2), 57–91*. 31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1177/1529100611414806>.
- » Dunne, D. and Brooks, K. (2004) *Teaching with Cases. Society for Teaching and Learning in Higher Education, Halifax, NS. ISBN 0-7703-8924-4*
- » Egan, G. (2002). *The Skilled Helper – A Problem-management and Opportunity Development Approach to Helping, Boston, Wadsworth*.
- » Европейският съюз и Европейският комитет на регионите. (2017). *Младежка инициативност: рамка на младежкото предприемачество"(Youth initiative: A Framework for Youth Entrepreneurship Report by Soldi, R. and Cavallini, S. ISBN: 978-92-895-0922-0 doi: 10.2863/068300;* 7 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://cor.europa.eu/en/engage/studies/Documents/Youth_initiative/youth-initiative.pdf
- » Ferrari, A., Cachia, R., and Punie, Y. (2008). *Innovation and Creativity in Education and Training in the EU Member States: Fostering Creative Learning and Supporting Innovative Teaching Literature review on Innovation and Creativity in E&T in the EU Member States (ICEAC). Project: Innovation and Creativity in Education. European Commission Joint Research Centre Institute for Prospective Technological Studies*. 5 януари, 2020 г. Източникът е достъпен на: https://www.researchgate.net/publication/265996963_Innovation_and_Creativity_in_Education_and_Training_in_the_EU_Member_States_Fostering_Creative_Learning_and_Supporting_Innovative_Teaching_Literature_review_on_Innovation_and_Creativity_in_ET_in_the_E
- » Garcia, A. L., Reardon, R., McDonald, M., & Vargas-Garcia, E. J. (2016). *Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behavior. Current nutrition reports, 5(4), 315–322;* 5 януари, 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0185-3>
- » Gloucestershire County Council, Children and Families Commissioning Team. *Your Pathway Plan - For Care Experienced Young people and Adults. Shire Hall, Westgate Street, Gloucester GL1 2TG;* 6 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.gloucestershire.gov.uk/media/2090604/care-leavers-pathway-planning-tool-to-print.pdf>

- » [Правителството на Западна Австралия Отдел "Закрила на детето"](#).
Leaving Care to Independence. A guide for carers supporting young people leaving care and transitioning to independence.
6 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.dcp.wa.gov.au/ChildrenInCare/Documents/LeavingCareToIndependence.pdf>
- » [Правителството На Алберта. \(2019\). Advanced Techniques for Work Search.](#)
19 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://alis.alberta.ca/media/697981/advancedtechniques.pdf>
- » [Правителството на Северозападните територии.](#)
Program Design and Planning Manual;
27 Февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://www.fin.gov.nt.ca/sites/fin/files/appendix_a_program_design_and_planning_manual.pdf
- » [Häggman-Laitila, A., Saloekkilä, P. & Karki, S. \(2019\).](#)
Young People's Preparedness for Adult Life and Coping After Foster Care: A Systematic Review of Perceptions and Experiences in the Transition Period. Child Youth Care Forum, том 48, стр.633-661;
19 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09499-4>
- » [Hartley, C. A., & Somerville, L. H. \(2015\).](#)
The neuroscience of adolescent decision-making.
Current opinion in behavioral sciences, 5, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.09.004>.
8 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4671080/>
- » [Международна организация на труда.2004](#)
г. R195 - Human Resources Development Recommendation, 2004 (No. 195).
18 януари 2020 г.; Източникът е достъпен на: https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312533
- » [International Labor Organization/Brewer, L. 2013.](#)
Enhancing youth employability: What? Why? and How? Guide to core work skills. International Labor Office, Skills and Employability Department. Geneva.
18 януари 2020 г.; Източникът е достъпен на: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_213452.pdf
- » [Kang-Yi, C.D., Adams,](#)
D.R. Youth with Behavioral Health Disorders Aging Out of Foster Care: A Systematic Review and Implications for Policy, Research, and Practice. J Behav Health Serv Res 44, 25–51 (2017).
<https://doi.org/10.1007/s11414-015-9480-9>
- » [Keller, T. E., Cusick, G. R., & Courtney, M. E. 2007](#)
Approaching the Transition to Adulthood: Distinctive Profiles of Adolescents Aging out of the Child Welfare System The Social Service Review,
том 81, Брой (3), стр.453-484. doi:10.1086 / 519536
- » [Kilkenny, Mary. \(2012\).](#)
The Transition to Adulthood and Independence: A Study of Young People Leaving Residential Care;
магистърска теза Technological University Dublin. doi:10.21427/D77K6H
- » [Kolb, D. A. \(1984\).](#)
Experiential learning: Experience as the source of learning and development, Том 1 Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- » [Leloux-Opmeer, H., Kuiper, C., Swaab, H., and Scholte, E. \(2016\).](#)
Characteristics of Children in Foster Care, Family-Style Group Care, and Residential Care: A Scoping Review. Journal of Child and Family Studies, 25: 2357–2371.
Публикуван онлайн на 4 април 2016 г. DOI: 10.1007 / s10826-016-0418-5 PMID: PMC4933723. 9 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4933723/>.
- » [Local Government Association. \(2017\).](#)
Support for care leavers resource pack. London, UK
6 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/15.12%20Support%20for%20care%20leavers%20resource%20pack_02_1WEB.pdf

- » Maunders, D., Liddell, M., Liddell, M., & Green, S. (1999).
Young people leaving care and protection. Hobart: National Youth Affairs Research Scheme.

- » McDowall, J. J. (2009).
CREATE report card 2009: Transitioning from care: Tracking progress.
Сидни: Фондация CREATE

- » Martin, J. (2013). Youth role in decision-making: Benefits to adults, organizations and communities. онлайн статия;
Michigan State University Extension. 6 януари 2020 г.
Източникът е достъпен на: : https://www.canr.msu.edu/news/youth_role_in_decision_making_benefits_to_adults_organizations_and_communit

- » McMullin, C. (2018).
Building Relationships with Young People: A Model for Practice. Relational Social Work, 2(2): 50-60, doi: 10.14605/RSW221805.
27 Януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <http://rsw.erickson.international/archivio/vol-2-n-2/article/building-relationships-with-young-people-a-model-for-practice/>

- » McShane, T. (2014).
Book Review - Young People Leaving Care: Supporting Pathways to Adulthood, Child Care in Practice, Том 20, брой (2), стр. 50-251, doi: 10.1080/13575279.2014.908646

- » Mendes, P. (2009). Young people transitioning from state out-of-home care Jumping hoops to access employment.
Australian Institute of Family Studies, Family Matters № 83, стр.32-38. 9 септември 2019 г.
Източникът е достъпен на: <https://search.informit.com.au/fullText;dn=185646960449601;res=IELFSC>

- » Mendes, P., Johnson, J., & Moslehuddin, B. (2011).
Effectively preparing young people to transition from out-of-home care: An examination of three recent Australian studies. Family Matters, том 89, стр. 61-70.

- » Michael J.S. (2000). Pathways to Adulthood in Changing Societies: Variability and Mechanisms in Life Course Perspective.
Annual Review of Sociology. Том 26, стр. 667-92.

- » Mooney, A., Statham, J., Monck, E and Chambers, H. (2009).
Promoting the health of looked after children - A study to inform revision of the 2002 guidance Department for Children, Schools and Families (DCSF): London.

- » Moran, L., McGregor, C., and Devaney, C. (2016).
Practitioner Guide to Literature Review: Permanence and Stability for Children in Care, UNESCO Child and Family Research Centre, Institute for Life course and Society, National University of Ireland, Galway.
11 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: http://www.childandfamilyresearch.ie/media/unescochildandfamilyresearchcentre/documentspdf/2016_Practitioners-Guide-to-Literature-Review_2016_Digital.pdf?fbclid=IwAR0q7pmGTM7ar0AxCDmJNYexMN_lfe4Rhy4f_kBtO9GadSy1oBbGgDOQI.

- » National Authority for the Protection of Children Rights and Adoption (NAPCRA). (2019).
Official statistics;
12 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <http://www.copii.ro/statistici-2019>

- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2005).
How to Build A Successful Mentoring Program Using the Elements of Effective Practice.
27 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/Full_Toolkit.pdf

- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2015).
Elements of Effective Practice for Mentoring. Research-Informed and Practitioner Approved Best Practices for Creating and Sustaining Impactful Mentoring relationships and Strong Program Services.
27 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2016/01/Final_Elements_Publication_Fourth.pdf

- » ОИСР(OECD/LEED), 2013 Green, F. 2013. Youth Entrepreneurship.
Референтен документ за центъра на ОИСР за предприемачество, МСП и местно развитие. Публикувано по въпроса за отговорността на генералния секретар на ОИСР.
7 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://www.oecd.org/cfe/leed/youth_bp_finalt.pdf

- » Osborn, A., & Bromfield, L. (2007).
Young people leaving care. Research brief no. 7. Canberra: Australian Institute of Family Studies. The National Child Protection Clearingho
19 август 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://aifs.gov.au/cfca/sites/default/files/publication-documents/rb7.pdf>

- » PACER, The National Parent Center on Transition and Employment.
Онлайн публикация;
19 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.pacer.org/transition/learning-center/planning/preparing-employment.asp>

- » Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. Youth Engagement Toolkit
19 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: http://www.gov.pe.ca/photos/original/eecd_YETOOL_E.pdf

- » Parsons, M., Gaudet, M. J., Sajjad, A. (2017). Conflict Resolution Resource Guide, A Guide for Residential Care Providers to Respond to Conflict Using Restorative Approaches.
Lough Barnes Consulting Group and Ministry of Children and Youth Services (MCYS), Ontario, Canada.
9 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <http://www.oacas.org/wp-content/uploads/2015/08/The-Conflict-Resolution-Resource-Guide.pdf>

- » Ramdene, H.B. (2017).
The Beginner's Guide to Meal Planning: What to Know, How to Succeed, and What to Skip. онлайн публикация;
3 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.thekitchn.com/the-beginners-guide-to-meal-planning-what-to-know-how-to-succeed-and-what-to-skip-242413>

- » Randolph, R. (2014). Teaching Students Menu Planning: A Real-Life Classroom Application with Life-Changing Implications.
5 януари, 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.weareteachers.com/teaching-students-menu-planning-a-real-life-classroom-application-with-life-changing-implications/>

- » Real Simple Editors. (2019).
How to Set a Table: Basic, Casual, and Formal Table Settings.
11 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.realsimple.com/holidays-entertaining/entertaining/how-to-set-a-table>

- » Rebbe, R., Nurius, P.S., Ahrens, K.R., and Courtney, M.E. (2017).
Adverse Childhood Experiences Among Youth Aging Out Foster Care: A Latent Class Analysis. Children and Youth Service Review. Published online February 6, 2017. doi: 10.1016/j.childyouth. 2017.02.004. PMID: PMC5404688. NIHMSID: NIHMS851741. PMID: 28458409.
9 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5404688/#R2>.

- » Regan, T. (2015). Hygiene in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief).
Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
9 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://csesa.fpg.unc.edu/sites/csesa.fpg.unc.edu/files/Hygiene%20in%20Adolescents%20with%20ASD.pdf>

- » Schnurr, J. and Newing. (1997).
A Conceptual and Analytical Framework for Youth Enterprise and Livelihood Skills Development: Defining an IDRC Niche. IDRC, Canada.

- » Smith, Mark K. (2008).
Helping Relationships, the Encyclopedia of Informal Education.
15 ноември 2019г. Източникът е достъпен на: www.infed.org/mobi/helping-relationships-principles-theory-and-practice/.

- » Soares, F., Babb, S., Diener, O., Gates, S., and Ignatowski, C. (2017). *Guiding Principles for Building Soft Skills among Adolescents and Young Adults*. Washington DC: USAID's YouthPower: Implementation, YouthPower Action.
29 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: https://www.youthpower.org/sites/default/files/YouthPower/resources/YouthPower%20Action_Guiding%20Principles%20for%20Building%20Soft%20Skills_Final.pdf

- » Sommer, H. (2013). *Independent Living Service Programs for Foster Youth: How Individual Factors and Program Features Affect Participation and Outcomes*.
Дисертация Доктор по публична политика в Университета на Калифорния, Бъркли, председател на Комисията: професор Джейн Молдън, председател на професор Джил Берик, професор Джек Глейзър (Professor Jane Mauldon, Chair Professor Jill Berrick Professor Jack Glaser.);
11 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: https://digitalassets.lib.berkeley.edu/etd/ucb/text/Sommer_berkeley_0028E_13401.pdf

- » Spence, H.S. (2003). *Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice*. *Child and Adolescent Mental Health* том 8, № 2, 2003, стр.84-96,
21 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.unicef.org/romania/reports/romania-children-public-care-2014>

- » Stănculescu, M., S. (2017). *Children in Public Care 2014, The situation of children in the special protection system and of children at risk of separation from their family*.
Публикувано от Световната банка, УНИЦЕФ и Министерството на труда и социалната справедливост на Румъния, ISBN 978-973-139-364-3.
14 август 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.unicef.org/romania/reports/romania-children-public-care-2014>

- » Stein, M. (1997) *What works for young people leaving care?*
2 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://b.barnardos.org.uk/wwwcare.pdf>

- » Stein, M and Wade, J. (2000). *Helping Care Leavers. Problems and Strategic Responses*. *Department of Health, Social Work Research and Development Unit University of York*.
2 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.york.ac.uk/inst/spru/pubs/pdf/helpingCL.pdf>

- » Stein, M., Sufian, J., and Hazlehurst, M. (2001). *Supporting Care Leavers, A Training and Resource Pack for People Working with Young People Leaving Care*.
Department of Health, The University of York.
2 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <http://eprints.whiterose.ac.uk/73312/1/Document.pdf>

- » Stein, M. (2005). *Child Welfare: Connecting Research, Policy, and Practice*. *Child and Family Social Work Child*, Том 10, брой (1), стр.91-92.
2 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: http://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2005.00353_5.x.

- » Stein, M. (2006). *Research review: Young people leaving care*. *Child and Family Social Work*, 11(3), pp. 273–279.
14 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: <http://eprints.whiterose.ac.uk/4159/1/ResearchReview.pdf>

- » Stein, M., & Munro, E. R. (2008). *Young people's transitions from care to adulthood: International research and practice*. *Child Welfare Outcomes Series* London: Jessica Kingsley.

- » Stein, M. (2012). *Young people leaving care: Supporting pathways to adulthood*. London: Jessica Kingsley.

- » Stein, M. (2019). *Supporting young people from care to adulthood: International practice*. *Child and Family Social Work, Volume24, Issue3, pp. 400-405: Special Issue, Teenagers in Foster Care*;
30 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cfs.12473>

- » [Texas Workforce Commission. \(2010\).](#)
Commandments of Keeping Your Job.
8 януари 2020 г. Източникът е наличен на: https://twc.texas.gov/news/efte/ten_commandments_of_keeping_your_job.html

- » [Thomas, H. M., & Irwin, J. D. \(2011\).](#)
Cook It Up! (Сготви го!) A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. *BMC Research Notes*, 4, 495.
17 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-495>

- » [Tilbury, C., Creed, P., Buys, N., Crawford, M. \(2011\).](#)
The school to work transition for young people in state care: perspectives from young people, careers and professionals. *Child and Family Social Work*;
27 ноември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2010.00749.x>

- » [Обединените Нации, Общото Събрание. \(2010\).](#)
A/RES/64/142 - Guidelines for the Alternative Care of Children. Sixty-fourth Session, Agenda Item 64.
21 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: https://www.unicef.org/protection/alternative_care_Guidelines-English.pdf

- » [Обединените Нации, Общото Събрание. \(2010\).](#)
A/74/395- Promotion and Protection of the Rights of Children, Report of the Third Committee by Mr. Firas Hassan Jabbar. Seventy-fourth Session, Agenda Item 66.
13 март 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://undocs.org/A/74/395>

- » [УНИЦЕФ. \(2012\).](#)
Evaluation Report: Global Evaluation of Life Skills Education Programs;
1 август 2019 г. Източникът е достъпен на: https://www.unicef.org/evaldatabase/files/UNICEF_GLS_Web.pdf

- » [University of Wisconsin. Wisconsin Child Welfare Professional Development System.](#)
Ideas for Teaching Life Skills. Adapted from Casey Family Programs (2001). Ready, Set, Fly! A Parent's Guide to Teaching Life Skills. Seattle WA;
3 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://media.wcwps.wisc.edu/related-training/independent_living/m3/story_content/external_files/Ideas-for-Teaching-Life-Skills.pdf

- » [U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools, Mentoring Resource Center.](#)
2007 A Mentor's Guide to Youth Development;
4 февруари 2020 г. Налична на: <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/factsheet15.pdf>

- » [Young Entrepreneur Learning Labs.](#)
Young Entrepreneur Programs. онлайн публикация;
30 януари 2020 г. достъпна на: <https://www.yelearninglabs.com/programs/>

- » [Wade, J., and Dixon, J. \(2006\).](#)
Making a home, finding a job: Investigating early housing and employment outcomes for young people leaving care. Child and Family Social Work, Volume 11, pp. 199–208;
11 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2206.2006.00428.x>

- » [Williams, A. \(2017\).](#)
Global Entrepreneurship Monitor. GEM Canada Report on Youth Entrepreneurship.
11 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: <http://thecis.ca/wp-content/uploads/2018/11/GEM-Canada-Report-on-Youth-Entrepreneurship-FINAL-2.pdf>

- » [Winter, K. \(2015\).](#)
Supporting positive relationships for children and young people who have experience of care. Онлайн Публикация: Insight 28.
4 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/supporting-positive-relationships-children-young-people-experience-care>

» **Witmer, D. (2020).**
Good Health and Hygiene Life Skills for Teenagers, Tips on Teaching Teens How to Take Care of Their Body. Medically reviewed by Chris Vincent, MD on January 29, 2020

» **онлайн публикация;**
11 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://www.verywellfamily.com/good-health-and-hygiene-skills-2608790>

Световната здравна организация. (1997).

Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programs. Световната здравна Организация е програма за психично здраве. Документ WHO/MNF/PSF/93.7A.Rev.2. Geneva.

1 август 2019 г. Източникът е достъпен на: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

» **Световната банка. (2008).**

Youth Development - Youth Entrepreneurship. Children and Youth Unit, Human Development Network, Volume II, Number 6;
1 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://siteresources.worldbank.org/INTCY/Resources/Vol2No6YouthEntrepreneurship.pdf>

» **Wolfe, D., A. (2007). What Parents Need to Know about Teens: FACTS, MYTHS AND STRATEGIES.**

Centre for Addiction and Mental Health, Canada. ISBN: 978-0-88868-589-6 (PRINT) ISBN: 978-0-88868-590-2 (PDF) ISBN: 978-0-88868-591-9 (HTML);

11 септември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/what-parents-need-to-know.pdf>

РЕСУРСИ

12

Тази селекция от ресурси има за цел да подпомогне практикуващите специалисти в усилията им да осигурят възможно най-добрата грижа и програми за развитие на умения за независим живот у младежите, които са в или напускат алтернативната грижа. По-конкретно, те са предназначени:

- да разширят разбирането за прехода от грижа към независим живот
- да помогнат на практикуващите специалисти и лицата, които се грижат за младежите, напускащи резидентните социални услуги, да отговорят по-добре на специфичните им нужди
- да представят ключова информация и упражнения, вдъхновени от опита на КОНКОРДИЯ
- да подкрепят развитието на умения за самостоятелен живот и да стимулират ученето
- да представят добри практики от други сфери
- да сведат преподаването на умения за самостоятелен живот до групови, индивидуални или самоучителни формати

Материалите в този раздел включват фактологически таблици, работни листове, списъци за проверка, казуси и практически примери, които са предназначени да затвърдят знанията в тази сфера на работа, както и да подпомогнат ученето и практиката, базирана на теоретични познания. Те имат за цел да предоставят на младите хора на възможности за повишаване на тяхната устойчивост и адаптивност и за управление на рисковете в живота им, докато преминават от алтернативна грижа към независим живот. Категориите ресурси са:

- Приложение 1: Програми за развитие на уменията за независим живот, модел на КОНКОРДИЯ
- Приложение 2: Наръчник с основни инструменти за периода на прехода
- Приложение 3: Стратегии за подпомагане на младите хора за изграждане на набор от умения за независим живот - наръчник
- Приложение 4: Наръчник с инструменти за подготовка за самостоятелен живот
- Приложение 5: Наръчник с инструменти за социални умения
- Приложение 6: Наръчник с инструменти за професионално ориентиране
- Приложение 7: Наръчник с инструменти за менторство
- Приложение 8: Наръчник с инструменти за предприемачество

Този списък по никакъв начин не е пълен и ще остане отворен за актуализиране, тъй като постоянно се идентифицират, събират и разработват нови материали и ресурси.

Приложение 1. Програми за развитие на уменията за независим живот, модел на КОНКОРДИЯ

Цел: Ада предостави на младежите, напускащи резидентни услуги широка гама от възможности и практическа подкрепа за развитие на умения, компетенции, самочувствие, устойчивост и адаптивност за независим живот и успешна социална и професионална интеграция в обществото.

Целева група:

Всяка година около 2000 млади хора напускат системата на резидентни услуги

Съгласуване на услугите с нуждите на младите хора:

Оценка на силните и слабите страни на младежите

Нужди на младите хора:

Жилищна стабилност;
физическо, емоционално и психично здраве;
безопасност;
самочувствие;
уважение;
достъп до услуги за осъществяване на мечтите.

Основни услуги:

Образователни консултации и подкрепа
Професионална ориентация и обучение
Работилници за умения за независим живот
Дневни центрове, наблюдавано жилище
и център за временно настаняване

Уроци, извлечени от опита:

- В страни като Румъния и България няма достатъчно информация за това "какво работи", за да се вземе предвид при планирането и предоставянето на услуги и да осигури успешно бъдеще за младежите, напускащи алтернативна грижа.
- Много младежи напускат алтернативната грижа без да имат необходимите знания, умения и ресурси, за да преминат успешно към зрелостта.
- Младите хора, които напускат резидентните социални услуги, споделят, че са подложени на голямо напрежение и стрес, особено през първите 6 до 12 месеца след напускането.
- Много от тях изпитват на свой гръб неадекватната организация на проследяването и подкрепата след напускането на алтернативна грижа.
- Някои младежи могат да започнат самостоятелен живот с минимална подкрепа, докато други се нуждаят от повече подкрепа.
- Публичните и частните доставчици на услуги са отговорни за осигуряването на задоволяване на нуждите на младите хора и готовността им за независим живот.
- Напускането на алтернативната грижа се състои от етапи, които са взаимосвързани. Практикуващите специалисти се нуждаят от обучение, информация и ресурси, за да осигурят на младежите, напускащи алтернативната грижа, набор от постоянно действащи услуги и успех в прехода към независим живот.
- Събирането и споделянето на добри практики, инструменти и техники, които са доказали своята полезност и положително въздействие върху живота на младежите, напускащи алтернативна грижа, ще насърчи ученето и непрекъснатото усъвършенстване.

Ключови съображения при програмите за развитие на умения за независим живот:

- Фокусът върху младите хора, който съчетава положителното им развитие, изграждането на взаимоотношения и подходи и отчита травмата, трябва да е основополагащ при разработването на програми за младежите, напускащи алтернативна грижа.
- Участието на младите хора трябва да бъде подкрепяно през целия им път към самостоятелността.
- Младежите трябва да бъдат насърчавани и овластявани сами да начертаят индивидуалния си път и да взимат решенията, засягащи преходния и последващия етап от живота им.
- Такава подкрепа като обучението за придобиване на умения за самостоятелен живот, менторството и професионалния коучинг трябва да продължи да бъде предоставяна на младите хора, след като напуснат резидентната социална услуга, за да се чувстват подкрепени те в постепенния преход от алтернативна грижа към справяне с предизвикателствата на самостоятелния живот.

Източник: Описание на програмите и стратегически документи на КОНКОРДИЯ

Приложение 2.

Наръчник с основни инструмента за периода на прехода

2-1: Гласът на младите

Младите хора имат право да участват във взимането на решенията, които ги засягат. Младите хора (особено тези, които са изложени на риск и са уязвими) имат специфични нужди и гледни точки. Ръководството за провеждане на интервю с младежи е полезен инструмент за подготовка на младите хора за развиване на умения за самостоятелен живот. То включва въпроси, адресирани до младежите, кандидатстващи за включване в програмата за Обучение за придобиване на умения за самостоятелен живот на КОНКОРДИЯ. Темите на въпросите целят да Ви дадат представа доколко младежите познават програмата, какви са техните очаквания, някои от техните силни страни, мечти и друга информация, която младите хора се чувстват комфортно да споделят.

Ръководство за провеждане на интервю с младежи

(примерен вариант)

- Хайде да се опознаем! Аз съм ... и ще ти разкажа малко за себе си.
- Сега е твой ред да ми разкажеш нещо за себе си. Кой си ти? Какво би се чувствал/а комфортно да споделиш за себе си?
- Току-що се включи в Как мислиш, че ще се проведе тази учебна програма? Как би искал/а да премине това обучение? Педи да отговориш моля, помисли за това, което би искал/а да научиш, как би искал/а да бъдеш обучен/а, как би искал/а да получиш информацията (например, чрез презентации на учител, ролеви игри, групово работно, индивидуални упражнения и т.н.), какъв да бъде графикът на заниманията, продължителността на програмата, каква да е учебната стая.
- Знаеше ли за Обучението за придобиване на умения за самостоятелен живот? Какво искаш да научиш? Как мислиш, че тази програма ще ти помогне?
- Какво мислиш за служителите на КОНКОРДИЯ? Какви са те? Какви би искал/а да бъдат?
- Какво мислиш за връстниците си? Какви са те? Какви би искал/а да бъдат?
- Какво мислиш за настаняването? Какво би искал/а да промениш?
- Какво мислиш за храната, сервирана в КОНКОРДИЯ? Какво би искал/а да промениш?
- Както вече знаеш, екипът на КОНКОРДИЯ се състои от социални работници, психолози, фасилитатори, социални педагози, учители, медицински сестри, професионални коучинг специалисти и координатори. Каква помощ очакваш от тях? Какъв тип взаимоотношения би искал/а да имате?
- Как обикновено прекарваш свободното си време? Как би искал/а да прекараш свободното си време?
- Вярваш ли, че имаш специален талант и/или добре развити умения? Какви са те? Искаш ли да научиш връстниците си на специалните умения и таланти, които притежаваш?

2-2: Инструмент за оценка на нуждите на младите хора

Неправителствените организации са основните доставчици на младежки услуги в България. Правителството изисква от доставчиците на услуги да използват всеобхватен инструмент за оценка, за да идентифицират нуждите на децата в риск, да съгласуват приоритизирането на интервенциите и използването на ресурси. Тази оценка дава основна информация за индивидуалните нужди и реалните ситуации, в които се намират младите хора. Получените резултати се използват за различни цели, включително:

- да се насърчи по-доброто разбиране на причинно-следствените връзки между различните области на оценка;
- да се поддържа диалога с младите хора, като им се помагат да видят ползите от получаването на подкрепа, да разберат какво се очаква от тях и какви са ползите от участието им във взимането на решения по отношение на различните аспекти на техния настоящ и бъдещ живот;
- да се съгласува разработването на Индивидуалния план за прехода чрез идентифициране на силни и слаби страни, пропуски в развитието и ключови проблеми;
- да се подкрепи измерването на напредъка след участието на младите хора в програми и други възможности за развитие.

Успешното прилагане на този инструмент изисква мултидисциплинарен подход и ангажимент от страна на специалистите за установяване и наблюдение на тримесечни цели, включени в индивидуален план за развитие като ключови области, свързани с образованието, основните умения за самостоятелен живот, социалните умения и кариерното развитие. Тези области на оценка са илюстрирани по-долу.

Най-важните компоненти на инструмента за оценка са уроците, извлечени от опита на КОНКОРДИЯ България



Водещите практики, идентифицирани от служителите на КОНКОРДИЯ България при извършване на оценката на потребностите на младите хора, включват следното:

- Установяване на истинска връзка с младежите, за разкриване на тяхната искрена гледна точка и идентифициране на истинските проблеми.
- Формулиране на ползите от това, че младежите приемат подкрепа.
- Подкрепа на младежите да разберат своята роля и отговорност при намирането на оптимални решения за техните ситуации.
- Подкрепа на младежите да разберат разликата между "задължението да помагаш" и "да считаеш за даденост възможността да получат помощ".
- Ангажиране на младите хора в този процес, а не просто насочване.
- Развиване на мотивация за успех у младите хора.
- Синхронизиране на очакванията на персонала, системата и младежите.
- Гарантиране, че професионалисти и младежи работят заедно за постигане на същите цели.
- Балансиране на борбата за надмощие, ангажирайки персонала, системата, младежите и останалите значими лица (напр. членове на семейството и приятели).
- Прилагане на индивидуален подход, за разработване на устойчиви планове в полза на младите хора.
- Определяне на SMART цели в индивидуалните планове, за осигуряване на напредък по изпълнението им.

2-3: Инструмент за социална оценка на младите хора

Този инструмент е разработен и използван от служителите на КОНКОРДИЯ Румъния за по-добро разбиране на миналото и настоящето социално положение на младите хора на входа на програмата.

Инструмент за социална оценка на младите хора

Идентифицираща информация	
Име и фамилия:	
Дата и място на раждане:	
Единен граждански номер (ЕГН)	
Лична карта	Серия ____ №. ____ Дата на издаване: ____ . ____ . ____ Валидна до: ____ . ____ . ____
Информация за родителите	
Майка	Име и фамилия, дата и място на раждане, местоживее, професия, жилищна ситуация
Баща	Име и фамилия, дата и място на раждане, местоживее, професия, жилищна ситуация
Информация за контакт	
Постоянен адрес	
Настоящ адрес	
Телефон	
Електронна поща	
Дата на настаняване в резидентната услуга	
Причина за настаняване в резидентната услуга	
История на заболяванията и текущо здравословно състояние	
Образование и професионално обучение	

Жилище	
Трудов стаж	
Семейни връзки	<input type="radio"/> Да <input type="radio"/> Не Ако е така, моля, посочете всички известни членове на семейството с име и фамилия, дата на раждане, местоживее, здравословно състояние и степен на родство
Семейно положение	<input type="radio"/> женен <input type="radio"/> разведен <input type="radio"/> самотен родител <input type="radio"/> нямам сключен брак <input type="radio"/> друго _____
Деца	<input type="radio"/> Да <input type="radio"/> Не Ако е сте отговорили с "Да", моля, посочете всички известни за Вас деца с име и фамилия, дата на раждане, здравословно състояние и адрес.
Чужд език и ниво на владеене (начално/ добро/отлично)	
Други компетенции	
Обща оценка, включително вида на оценката (първоначална или повторна оценка), право за включване в услуги, проблеми, силни и слаби страни, приоритетни нужди, бариери, спешност	
Препоръчително(и) действие(я): вид услуга, цел (цели), продължителност, очаквани резултати, изискване(ия)	
Заключителни бележки	
Заключение на служителите на КОНКОРДИЯ В случай на повторна оценка, моля, посочете какъв напредък е постигнат. Подпис на социалния работник: _____ дата на извършване на оценката: _____. _____. _____. Отказ от права: С настоящото потвърждавам, че активно участвах в събирането на горепосочените данни и предоставих правилните данни по време на дискусиите. Съзнавам, че мога да поискам повече информация/разяснения по отношение на резултатите от оценката. Подпис на младежа: _____ Дата: _____. _____. _____.	

Източник: Youth Social Assessment Tool, Lessons Learned - КОНКОРДИЯ Румъния

2-4: Готовност за самостоятелен живот

Цел:

да помогне на младежите да разработят индивидуален контролен списък на уменията, които смятат, че са от решаващо значение за прехода им към независим живот.

Резултати от ученето:

- Създаване на чувство за осъзнатост у младежите, напускащи алтернативна грижа, за техните силни и слаби страни.
- Подкрепа на младежите, напускащи алтернативна грижа в идентифициране на нуждите им от развитие и усъвършенстване на уменията.
- Съгласуване на бъдещи програми и инициативи за развитие на умения за независим живот.

Тип упражнение:

работа в малки групи или по двойки

Продължителност:

15-20 минути

Инструкции:

- Помолете участниците да изберат десет умения от списъка по-долу и да ги поставят в съответната колона (приоритет на ниво 1, ниво 2 и ниво 3) на базата на тяхната приоритетна оценка.
- Помолете участниците да ги класират от 1 до 10 по степен на важност, като 1 е най-важният и 10 е най-малко важният.
- Помолете участниците да сравняват бележките си с други в малка група или в двойка.
- Помолете участниците да решат дали искат да направят промени в списъка си след груповите дискусии и след като са чули мнението на останалите. Ако решат да коригират списъка си, за да включат обратната връзка или идеите на връстниците си, помолете ги да обяснят защо или какво ги е убедило да направят промяната.

Приоритетно ниво 1 – Основни умения Трябва да притежавам тези умения, за да успея.	Приоритетно ниво 2 - Желателно да притежаваш Добре е да имам тези умения но мога да успея и без тях	Приоритетно ниво 3 - Важно, но не мога да го поставя под ниво 1 или 2, защото не разбирам какво означава
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Списък с умения:

управление на гнева, събиране на информация, гладене, лична хигиена, общуване, почистване, декориране, пране на дрехи, разрешаване на конфликти, разрешаване на проблеми, преговори, грижа за себе си, готвене, взимане на решения, висока самооценка, търсене на работа, бюджетиране, стабилност, самоуважение, вътрешна мотивация, пазаруване, чувство за себестойност, адаптивност, креативност, стрес-контрол, самочувствие, уважение към другите, честност, почтеност, позитивно мислене, активно слушане, писане на писма, писане на молби, писане на автобиография, писане на бизнес план, предаване информация за себе си в официална писмена форма, предаване на информация в професионалния формат на презентация, обучение, учене, работа, критично мислене, наемане, в сравнение с покупката на жилище, получаване на кредитна карта, създаване на семейство, познания как да емигрира, живот в чужбина, идентифициране и оценка на възможностите за кариера (академичен в сравнение с професионален достъп до трудова заетост), оценка на възможностите за наемане на работа, интервю за работа, поемането на риск, зависимост и злоупотреба с психоактивни вещества (алкохол, тютюнопушене, наркотици), семейно планиране и сексуално възпитание, Болести, предавани по полов път (БППП), включително ХИВ/Спин, отглеждане на деца, превенция на самоубийство, домашно насилие, сексуален тормоз, трафик на хора, поставяне на цели, за управление на времето (точност), управление на кризи, координиране, мултитаскинг, приоритизиране, отношения с по-възрастните, взаимоотношенията с връстници, взаимоотношенията на работното място, тормоз, доброволчество, Интернет, владеене ан английски, трудова заетост в ЕС, търсене на жилище, ползване на обществен транспорт, здравословно хранене, физическа активност, използване на компютър, използване на Интернет, използването на социалните медии.

2-5: Самостоятелен живот – самооценка

Това упражнение е разработено въз основа на практическите инструменти и модели, включени в Getting Ready for Adult Life – young people’s pack, produced by the ‘What Makes the Difference?’ - (WMTD) project - part funded by the European Social Fund under the Equal Community Initiative Programme¹).

Цел:

да помогне на младежите, напускащи алтернативна грижа, да проверят доколко са готови за независим живот.

¹ Rainer, National Leaving Care Advisory Service (NLCAS) & The Fostering Network. 2007. Getting Ready for Adult Life – young people’s pack https://www.safeguardingsouthend.co.uk/children/cse-resources_9_2887489533.pdf

Резултати от ученето:

- Повишаване на осведомеността за това какво означава да живееш самостоятелно.
- Повишете осведомеността за някои умения, необходими на младите хора, преди да са готови да живеят сами.
- Съгласуване на програмите за планиране на преходния период и развитието на умения за самостоятелен живот.

Тип упражнение:

индивидуална работа

Продължителност:

10-15 минути на раздел

Раздел: Настаняване

Да си запознат/а с вариантите пред себе си

- Знаеш ли за какво настаняване можеш да кандидатстваш, когато напуснеш резидентната услуга? **Да / Не**

Отношения със собственика

- Знаеш ли какво е договор за наем? **Да / Не**
- Можеш ли да преговаряш със собственика за наема, плащането на наема и други договорни задължения? **Да / Не**
- Знаеш ли какво да правиш, ако имаш проблеми със собственика? **Да / Не**

Нанасяне

- Знаеш ли какво ще трябва да направиш, за да се нанесеш? **Да / Не**
- Знаеш ли колко ще струва обзавеждането на твоя дом? **Да / Не**
- Знаеш ли какви месечни комунални сметки ще трябва да плащаш? **Да / Не**
- Спокоен/а ли си, че бюджета, с който разполагаш, ще покрие всичките ти сметки? **Да / Не**
- Знаеш ли кой може да ти помогне с въпроси по отношение на настаняването? **Да / Не**
- Имаш ли добри основни умения за независим живот, като например можеш ли да смениш електрическа крушка, да поддържаш на къщата чиста, да боядисаш стените, да сглобиш мебелите, които са пристигнали на опаковани на части. **Да / Не**
- Знаеш ли как да пестиш енергията в своя дом? **Да / Не**

Решаване на проблеми

- Ако нещо в дома ти се нуждае от ремонт, знаеш ли към кого да се обърнеш за помощ? **Да / Не**
- Ако ще живееш сам/а, замислял/а ли си се как ще се справиш със самотата? **Да / Не**
- Ако ще делиш жилището си с някого, мислил/а ли си за проблемите, с които може да се сблъскаш, когато живееш с други хора? **Да / Не**
- Знаеш ли какво да направиш, ако имаш проблеми със съседа си? **Да / Не**

Инструкции:

Прегледай отговора си и маркирай всички въпроси с отговор "Не". Това са областите, над които ще трябва да работиш допълнително. Моля, нанеси ги в първата колонка и след това помисли какво можеш да направиш, за да станеш по-добър/а в тях, какво може да ти попречи и кой може да ти помогне да успееш.

Върху какво трябва да работя?	Какво планирам да направя, за да подобра ситуацията?	Има ли нещо, което може да ми попречи да изпълня плана си?	Кой може да ми помогне?

Раздел: Финанси

- Имаш ли банкова сметка? **Да / Не**
- Знаеш ли как да си отвориш банкова сметка? **Да / Не**
- Знаете ли как да разпределяш парите си правилно? **Да / Не**
- Знаете ли откъде ще дойдат доходите ти, когато напуснеш резидентната услуга? **Да / Не**
- Знаете ли приблизително колко пари можеш да изкарваш на месец? **Да / Не**
- Някога пазарувал/а ли си за седмицата? **Да / Не**
- Спестявал/а ли си някога пари, за да си купиш нещо? **Да / Не**
- Имаш ли някакви спестявания? **Да / Не**
- Някога бюджетирал/а ли си парите, с които разполагаш? **Да / Не**
- Знаеш ли за проблемите, с които можеш да се сблъскаш, когато взимаш пари на заем? **Да / Не**
- Знаете ли как да живееш в рамките на финансовите си възможности? **Да / Не**

Инструкции:

Прегледай отговора си и маркирай всички въпроси с отговор "Не". Това са областите, над които ще трябва да работиш допълнително. Моля, нанеси ги в първата колонка и след това помисли какво можеш да направиш, за да станеш по-добър/а в тях, какво може да ти попречи и кой може да ти помогне да успееш.

Върху какво трябва да работя?	Какво планирам да направя, за да подобра ситуацията?	Има ли нещо, което може да ми попречи да изпълня плана си?	Кой може да ми помогне?

Раздел: Здраве и лична грижа

- Записан/а ли си за личен лекар и зъболекар? **Да / Не**
- Знаеш ли как да се запишеш за лекар и зъболекар? **Да / Не**
- Правиш ли си редовни медицински прегледи? **Да / Не**
- Преглеждали ли са някога очите ти? **Да / Не**
- Грижиш ли се за хигиената си? **Да / Не**
- Можеш ли да готвиш? **Да / Не**
- Можеш ли да изпереш дрехите си? **Да / Не**
- Знаеш ли какво е здравословно хранене? **Да / Не**
- Храниш ли се здравословно и балансирано? **Да / Не**
- Правиш ли физически упражнения редовно? **Да / Не**
- Знаеш ли, какви опасности се крият в това да ядеш твърде много, да пиеш алкохол, да вземаш наркотици и да пушиш? **Да / Не**
- Знаеш ли с кого можеш да поговориш за пристрастяването към алкохола, наркотиците и цигарите? **Да / Не**
- Знаеш ли с кого можеш да поговориш, ако се чувстваш тъжен/а, притеснен/а или депресиран/а? **Да / Не**
- Ядосваш ли се, ако нещата не вървят по начина, по който искаш? **Да / Не**
- Често ли се притесняваш за нещата? **Да / Не**
- Знаеш ли какво трябва да направиш, за да се отпуснеш? **Да / Не**
- Знаеш ли нещо за полово-предаваните болести? **Да / Не**

Инструкции:

Прегледай отговора си и маркирай всички въпроси с отговор "Не". Това са областите, над които ще трябва да работиш допълнително. Моля, нанеси ги в първата колонка и след това помисли какво можеш да направиш, за да станеш по-добър/а в тях, какво може да ти попречи и кой може да ти помогне да успееш.

Върху какво трябва да работя?	Какво планирам да направя, за да подобра ситуацията?	Има ли нещо, което може да ми попречи да изпълня плана си?	Кой може да ми помогне?

2-6: Звезда за независим живот – индивидуално упражнение

Това упражнение е адаптирано въз основа на модела “Твоята планирана пътека”/Your Pathway Plan, разработен в Обединеното Кралство от екипа на Съвета по въпросите на децата и семействата, окръг Глостършир. Целта на това упражнение е да помогне на младежите да се възползват максимално от всички възможности и подкрепа, които са на тяхно разположение.

Това упражнение е разработено, за да се гарантира, че когато младежите напуснат алтернативната грижа, за да заживеят сами, те ще могат да управляват различните аспекти на самостоятелния живот, включително жилищно настаняване, образование и работа, житейски умения, решения и поведение, общински ресурси, здраве, хранене, лична грижа и отношения с другите. За всяка област има 5-точкова скала, която ще помогне на младите хора:

- да си направят самооценка и да проследят напредъка си по пътя на промяната (напр. как младите хора правят нещата и какво се променя за младите хора); и
- да си направят самооценка доколко са готови да преминат от грижа към независим живот;
- да развият критично мислене и аналитични способности.

Пет-точкова звездна скала

- 5 – Независим/а съм
- 4 – За да се справя ми трябва подкрепа
- 3 – Опитвам се да разбера как стоят нещата

Средната стойност за всяка сфера ще бъде отбелязана със звездичка, а крайната картина ще покаже колко близо са младежите до самостоятелност.

Сфера # 1: Умения за независим живот

Когато младите хора започнат да живеят самостоятелно, те трябва да мислят за такива практически неща, като:

- лична грижа и безопасност;
- поддържане на добро ниво на хигиена в средата, в която живеят, включително почистване, пране и домашни задължения;
- закупуване на продукти и приготвяне на храна на здравословна питателна храна;
- записване за медицински прегледи;
- пристигане навреме за срещи и уговорки;
- подаване на оплаквания и сигнали за необходимост от ремонт;
- познания за това как да получат достъп до местните ресурси;
- как да действат като отговорни членове на общността;
- как да поискат подкрепа, когато е необходимо.

За кои от изброените неща имаш нужда от подкрепа, за да се справиш? Моля, използвай звездната скала и оцени всяко едно от тези умения. По-долу е показано примерно оценяване, което демонстрира средните стойности.

Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Лична грижа - хигиена, как изглеждам, как се обличам	3	2
Сигурен/а съм, че вкъщи мога да бъда в безопасност и знам какво да направя в случай на извънредна ситуация	2	1
Поддържам добро ниво на хигиена у дома (почистване, пране и други домашни практически умения)	3	3
Аз съм уверен/а в себе си по отношение на пазаруването и готвенето Избирам здравословна, питателна храна	4	3
Сам/а си записвам часове при лекаря	3	2
Имам постоянен доход	3	2
Чувствам се добре, когато живея в рамките на финансовите си възможности	3	2
Знам как да използвам обществения транспорт	3	3
Средна стойност	3	2.2 (закръглено на 2)

Въпрос на рефлексия:

Какво би се случило, ако се чувстваш претоварен/а и не напредваш в някое от изброените? Отговорът на този въпрос ще ти помогне си подготвиш резервен план.

Сфера # 2: Осигуряване на жилище

Искаме да се уверим, че имаш стабилно, безопасно и подходящо за нуждите ти жилище. Моля, отговори на следните въпроси, за да ни помогнеш да разберем твоята гледна точка и възможностите за осигуряване на постоянно настаняване.

Размисли за моя дом		
Къде живееш сега?		
Къде би искал/а да живееш в бъдеще?		
Местиш ли се често? Защо?		
Някога изгонвали ли са те от жилището, в което живееш? Какво направихте?		
Какъв е твоят план за намиране на безопасно жилище, което можеш да си позволиш?		
Когато мислиш за жилището си, кои са трите най-важни неща за теб? Обясни какво означават те за теб.		
Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Разполагам с постоянно жилище или кандидатствам за място.	1	1
Живея сам/а и се справям чудесно.	1	1
Знам как да получа помощ, ако имам нужда от нея.	2	1
Мога да разбера договора за наем.	1	1
Вървя към самостоятелен, независим живот.	3	2
Нямам проблеми със съседите.	3	2
Нямам конфликти там, където живея.	3	2
Мога да платя наема си навреме.	3	3
Средна стойност	2.1 (закръглено на 2)	1.2 (закръглено на 1)

Въпрос на рефлексия:

Отговорите на тези въпроси ще ти помогнат си подготвиш резервен план.

- Какво би се случило, ако вече не можеш да живееш на мястото, където си сега?
- Какво би се случило, ако не можеш да си намериш безопасно жилище, което да можеш да си позволиш?

Сфера # 3: Образование и работа

Искаме да направим така, че всеки млад човек да има най-добрия шанс да научи, постигне и реализира своите мечти и цели в живота. Моля, отговори на следните въпроси, за да ни помогнеш да разберем каква е твоята гледна точка и бъдещи планове.

Размисли за бъдещето ми на работа и в училище		
Какво си постигнал/а досега?		
За кои три различни професии би искал/а да научиш повече?		
Кой може да ти помогне да научиш повече за тези професии?		
Мислиш ли да продължиш образованието си? Защо? Какво искаш да продължиш да учиш?		
Мислиш ли да си намериш работа? Защо? Какво искаш да работиш?		
Какви са плановете ти?		
Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Работа върху изпълнението на училищните изисквания.	3	2
Искам да получа възможно най-високо образование.	2	1
Действам в посока намиране на устойчива работа.	1	1
Проучвам други възможности за обучение.	3	2
Проучвам възможностите на доброволстване.	3	2
Наистина искам да направя нещо с времето си и говоря с някого за това.	3	1
Средна стойност	2.5 (закръглено на 3)	1.5 (закръглено на 2)

Въпрос на рефлексия:

Отговорите на тези въпроси ще ти помогнат си подготвиш резервен план.

- Какво би се случило, ако се провалят плановете ти?
- Какво би се случило, ако имаш работа и впоследствие я загубиш?

Сфера # 4: Взаимоотношения

Да бъдеш свързан с доверени възрастни и подкрепящи приятели е ключът към изграждането на добър кръг за подкрепа. Тези връзки помагат на младежите да растат като отговорни младите хора в своите общности и успешно да преминат към независим живот.

Размисли за взаимоотношенията		
Какво си направил/а досега, за да изградиш взаимоотношения, основаващи се на доверие?		
Има ли хора в живота ти, които те вдъхновяват и на които имаш доверие?		
Какви стъпки трябва да предприема, за да се чувствам по-свързан с останалите? Кой би могъл да ме подкрепи в този случай?		
Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Чувствам се подкрепен/а и свързан/а с останалите	3	2
Имам приятели, които се отнасят добре с мен.	2	1
Срещам нови хора, които са подходящи за мен.	1	1
Опитвам се да прекарвам време с хора извън услугата, които са добри за мен.	3	2
Най-малко един служител в услугата ми помага и аз се чувствам подкрепа от тях.	3	2
Моите приятели или семейство в повечето случаи не ми помагат.	3	1
Средна стойност	2.5 (закръглено на 3)	1.5 (закръглено на 2)

Въпрос на рефлексия:

Отговорите на тези въпроси ще ти помогнат си подготвиш резервен план.

- Какво би се случило, ако се натъкнеш на неочакван проблем във взаимоотношенията си?
- Когато мислиш за значимо взаимоотношение с друг човек, какви са трите най-важни неща за теб? Обясни какво означават те за теб.

Сфера # 5: Здраве

Искаме младите хора да имат добро физическо, емоционално и психическо здраве. Мислейки за начина си на живот (като хранене, сън, навици за спорт) и здравословните проблеми, стреса, тревожността и други свои проблеми, моля, отговори на следните въпроси.

Размисли за общото ми здраве (тяло, ум и дух)		
Какво си направил/а досега, за да постигнеш добро физическо, емоционално и психично здраве?		
Какво ти помага да останеш активен/а и в добра форма?		
Какво ти помага да станеш емоционално по-силен/а?		
Какво ти помага да не се тревожиш твърде много?		
Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Следя физическото, психичното и сексуалното си здраве достатъчно добре сам/а.	4	2
Посещавам лекаря, когато трябва, и най-вече имам достатъчно здравословна храна, физически упражнения и сън.	3	1
Рискувам здравето си, но знам, че това трябва да се промени и говоря с някого за това.	1	1
Аз се грижа достатъчно добре за здравето си в някои отношения, но има области, в които се нуждая от напомняне или подкрепа от страна специалисти от услугата.	3	2
Опитвам се да се грижа по-добре за здравето си, като например да ходя на лекар, ако съм болен/а или да консумирам по-здравословна храна. Това е трудно и често се връщам към старите си навици.	2	2
Средна стойност	2.5 (закръглено на 3)	1.6 (закръглено на 2)

Въпрос на рефлексия:

Отговорът на този въпрос ще ти помогне си подготвиш резервен план.

- Какво би се случило, ако възникнат неочаквани проблеми със здравето ти?

Сфера # 6: Ресурси на общността

Искаме младите хора да бъдат информирани за услугите и ресурсите, които съществуват в общността, за да им помогнем да водят независим живот.

Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Знам какви обществени услуги и други ресурси са на разположение в общността за моята ситуация	3	2
Знам как да навигирам в публичната система и да получа достъп до тези услуги и ресурси	2	1
Знам към кого да се обърна за помощ, когато имам нужда от нея	3	3
Сам/а си записвам часове при лекаря	2	3
Винаги съм навреме за срещи и уговорки	3	2
Действам като отговорен член на общността	3	2
Средна стойност	2.5 (закръглено на 3)	2.1 (закръглено на 2)

Въпрос на рефлексия:

Отговорът на този въпрос ще ти помогне си подготвиш резервен план.

- Какво би се случило, ако се почувстваш изгубен/а в бюрокрацията, опитвайки се да получиш достъп до услуги и подкрепа от общността?

Сфера # 7: Избор и поведение

Искаме младежите да се чувстват щастливи, свързани, сигурни и защитени в ежедневието си. Трябва да направиш разумен избор, който да ти помогне да продължиш да преследваш мечтите си и в бъдеще да си по-добър/а, отколкото си днес. Позитивното отношение и поведение ще ти помогне да продължиш да се развиваш и да постигнеш успех.

Категория умения	Колко си добър/а в това?	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това?
Оставам в безопасност и избягвам конфликти и неприятности.	1	2
Не нарушавам закона и не участвам в незаконни дейности.	2	1
Знам към кого да се обърна за помощ, ако нещо се обърка.	3	3
Опитвам се да направя положителен избор	2	3
Справям се добре в рискови ситуации.	3	2
Мога да контролирам гнева си.	3	2
Мога да се справям със стресови ситуации.	1	1
Имам увереност, че ще бъда успешен/а в живота, без значение къде ще избира да живеея.	2	1
Взимам деликатни решения с увереност, че това е най-добрият избор	2	1
Отделям време, за да помагам на другите	2	1
Прекарвам време с приятелите си.	2	2
Средна стойност	2.0	1.7 (закръглено на 2)

Въпрос на рефлексия:

Отговорът на този въпрос ще ти помогне си подготвиш резервен план.

- Какво би се случило, ако попаднеш в беда, почувстваш се самотен/а и няма към кого да се обърнеш?
- Какво е щастieto за теб? Какво правиш, когато се чувствате нещастни?

Анализ

Прегледай средната стойност на оценката ти за всяка една от седемте сфери и попълни бланката за анализ, представена по-долу.

Бланка за анализ

Сфера	Колко си добър/а в това? Средна стойност	Колко лесно можеш да станеш по-добър/а в това? Средна стойност	Твърдения оценени с 5
Умения за независим живот			
Осигуряване на жилище			
Образование и работа			
Взаимоотношения			
Здраве			
Ресурси на общността			
Избор и поведение			

Разбери каква е звездната формула за независимия живот

Сега е време да нарисуваш звездата на независимия си живот. Колкото по-далеч си от центъра, толкова повече подкрепа ти е необходима, за да ти помогнем в пътуването на промяната към независим живот.



Пет-точкова звездна скала

5 – Независим/а съм

4 – За да се справя ми трябва подкрепа

3 – Опитвам се да разбера как стоят нещата

Интерпретирай със собствени думи: Този раздел трябва да бъде завършен от младите хора. Резултатът се определя от пет-точкова звездна скала.

Сам/а си проправям път към независимостта. Напредвам добре, опитвайки се да подредя нещата в следните сфери: Умения за независим живот, Работа и образование, Взаимоотношения, Здраве и Ресурси на общността. Осигуряването на устойчиво настаняване, както и моят избор и поведение, са областите, в които срещам трудности и понастоящем търся и приемам помощ.

2-7: Индивидуален план на прехода

Индивидуалният план на прехода включва цели и задачи/стъпки за действие с очаквания (т.е. показатели) и конкретни дейности (т.е. пътна карта за достигане на целите). Тя е разработена от КОНКОРДИЯ за проследяване на напредъка и спазване на изискванията. Основните цели на Индивидуалния план на прехода са:

Стабилна и безопасна среда: Поддържане на жилищното пространство в съответствие със съществуващите стандарти; информационни сесии относно правата и задълженията; индивидуални консултации за подкрепа на текущото приспособяване и адаптиране към променящата се среда.

Оптимално физическо и психично здраве: Записване за личен лекар; осигуряване на достъп до медицинска помощ и здравни грижи, когато това е необходимо; редовни медицински консултации; мониторинг на състоянието на здравето; профилактика на периодично повтарящи се заболявания.

Личностно развитие: Периодична оценка, емоционална подкрепа и постоянен мониторинг.

Познаване и използване на публичните ресурси: Предоставяне на информация за услугите, предоставяни от държавните институции; асистирани посещения на институции и подкрепа за достъп до необходимите услуги

Изграждане на положителни взаимоотношения: Информация, образование и консултиране, за да се подпомогне развитието на положителни взаимоотношения и здравословно социално поведение.

Развитие на уменията за независим живот: Информационни програми и програми за усвояване на уменията за независим живот, работилници и практически дейности.

Здравословно хранене и начин на живот: Осигуряване на три хранения на ден; достъп до информация за хранителен режим, хранене и здравословни навици на хранене; достъп до практически възможности усвояване на умения за приготвяне на храна и закупуване на хранителни продукти в рамките на ограничен бюджет.

Семейна (ре)интеграция: Достъп до информация по въпроси, свързани с специфичната ситуация на даден младеж и неговия социален живот; информация за и мониторинг на семейните и социалните връзки; подкрепа при решаването на въпроси, свързани с личните документи – лична карта, паспорт, шофьорска книжка, дипломи и други сертификати.

Социална интеграция: Достъп до дейности за социализация, отбих и подкрепа за участие в извънкласни дейности (доброволчески, клубове и др.)

Професионална интеграция: консултиране и подкрепа при търсене и осигуряване на работа (писане на автобиография, развитие на умения за интервю за работа); задържане на работното място (развитие и поддържане на здрави отношения с мениджър(и), колеги и т.н.), както и подкрепа за кариерното развитие (информация за тенденциите на пазара на труда, достъп до професионални и други възможности за продължаващо образование).

Бланка за индивидуален план на прехода

Лична информация за младежа: име и фамилия, възраст, ЕГН, дата на постъпване в услугата, очаквана дата на напускане на услугата								
Данни на служебното лице, което въвежда информацията на младежа: име и фамилия, възраст, длъжност, професия								
Дата на попълване:								
Планиран период:								
Дата на преразглеждане: (в рамките на максимум 3 дни от датата на повторна оценка)								
Цели	Услуги/ дейности	Честота ежедневно, седмично, месечно	Краен срок за преразглеждане	Потвърждаване на информацията		Силни страни	Слаби страни	Област, която се нуждае от подобрене
				младеж	оценител			

Източник: The Individual Transition Plan, Lessons Learned from Concordia Romania

2-8: Договор с младежите, напускащи резидентната услуга

Целта на настоящия договор между доставчика на услугата и младежа, намиращ се алтернативна грижа, е да се идентифицират формите на подкрепа, които ще бъдат предоставени, както и целите, за които той/тя трябва да се стреми да получи тази подкрепа.

Примерен договор за предоставяне на социални услуги според разпоредбите на заповед № 73/2005

Изброяване на договарящите се страни

Специалните съображения, включително, но не само, следните: решение на интердисциплинарната комисия, доклад за оценка, ИПП

Списък на услугите, определяне на критериите за прием на младежите, вида на услугите, продължителност на услугите и други изисквания и спецификации на услугите (например, честота, изискванията за мониторинг, доказателствата за напредъка, промените, разходите за услугите, финансовите вноски или допълващото финансиране, ако е приложимо)

Срок на договора и отговорности на двете страни

Задължения на доставчика на услугата:

- Предоставяне на услуги според заложените в ИПП цели
- Предоставяне на социални услуги в съответствие със задължителните минимални стандарти, определени от закона
- Запазване на поверителност на личните данни на бенефициента
- Информирание на младежа за неговите/нейните права и задължения като бенефициент на предлаганите услуги
- Включване на младата жена/мъж в идентифицирането и посрещането на техните нужди, а също и във взимането на решения, които го/я касаят
- Поддържане на постоянна комуникация с младежа, основана на доверие
- Взимане предвид на желанията и препоръките на бенефициента по отношение на предоставянето на социални услуги
- Използване на средствата, внесени от бенефициента за социални услуги (например, покриване на част от разходите за настаняване) единствено за покриване на разходите за социални услуги
- Непрекъснатата оценка на степента на самостоятелност на бенефициента с дългосрочна визия за неговата/нейната социална и професионална интеграция
- Уведомяване на младите хора в рамките на не по-малко от 60 дни преди датата на напускане на резидентната социална услуга за идентифициране на други алтернативи на социалната закрила или самостоятелен живот.

Задължения на младежа-бенефициент:

- Да спазва правилника на вътрешния ред на КОНКОРДИЯ и резидентната услуга
- Да посещава срещите, организирани от служителите на центъра
- Да участва в дейности, предлагани от КОНКОРДИЯ, в съответствие с нуждите си за развитието и изграждане на умения за самостоятелен живот – например, домакинска работа, трудово-терапевтични дейности, програми за професионална ориентация и обучение, образователни програми и т.н.
- Да демонстрира цивилизовано поведение по време на престоя в резидентната услуга (т.е. не вдига шум и да не притеснява връстници си)
- Да спазва програмата за дейности вътре в резидентната услуга
- Да поддържа хигиена и лично здраве
- Да бъде отзивчив/а и да участва в почистването, в това число на лични и на общи помещения в съответствие с правилата за вътрешния ред на услугата
- Да информира ръководството на резидентната услуга и служителите за всяко закъснение или да иска разрешение за излизане и закъснение
- Да показва цивилизован, учтив и уважителен език и поведение в резидентната услуга
- Да проявява инициативно и грижовно поведение, както и да пести ресурси (например, вода, ток, газ, храни, хигиенни и санитарни материали, телефон и т.н.)
- Да не изхвърля предмети от бита и да информирание на социалните работници, когато му/й е известно, че това се случва
- Да не приема посещения без разрешение от координатор на проекта,
- Да предоставя точна информация за себе си и семейството си по отношение на здравето, икономическото и социалното положение и да даде възможност на доставчика на социални услуги за проверка на достоверността на тази информация
- Да спазва сроковете и договорките, определени в ИПП,
- Да съобщава за всяка промяна в тяхната лична ситуация.

Разглеждане на жалби:

Бенефициентът има право да подаде устни и/или писмени оплаквания относно предоставянето на социални услуги.

- Жалбите могат да бъдат разгледани от доставчика на социални услуги, пряко или от всяко лице в групата, която отговаря за изпълнението на ИПП
- Доставчикът на социални услуги е длъжен да анализира съдържанието на жалбата, консултирайки се както с бенефициента на социалните услуги, така и с експертите, участващи в изпълнението на ИПП, и да отговори в писмена форма не по-късно от 10 дни след получаване на жалбата
- Ако бенефициент на социалните услуги не е доволен от отговора на жалбата, след това тя може да бъде насочена в писмен вид до Помирителната комисия, която чрез диалог ще обясни разликите между заинтересованите страни или, в случай на нужда, ще изпрати жалбата до компетентния съд.

Уреждане на спорове:

- Споровете, произтичащи от сключването, изменението и прекратяването на настоящия договор или други искове, произтичащи от настоящия договор, подлежат на разрешаване чрез алтернативно доброволно уговаряне.
- Ако в рамките на 15 дни след началото на тази процедура доставчикът на социални услуги и бенефициентът не могат да решат спора в приятелска форма, всеки от тях може да се обърне към Помирителната комисия с молба да реши спора или да го насочи към компетентните съдилища.

Прекратяване на договора:

- В зависимост от характера на предлаганите услуги, страните по договора могат да се споразумеят за възстановяване на щети от отговорната страна
- Основания за прекратяване на този Договор са: отказ на получателя на социални услуги за получаване на тези услуги, изразен директно или чрез негов представител; повторно неспазване на правилата и процедурите от страна на бенефициента на социалните услуги; неплащането на месечната вноски; нарушаване на правните разпоредби по отношение на социалните услуги от страна на доставчика на социалните услуги, ако прекратяването е поискано от бенефициента на социалните услуги
- Други причини за прекратяване на договора включват: отнемане на лицензите или на акредитацията на доставчика на социални услуги; промени в обхвата на дейностите, за които е акредитиран доставчикът на социални услуги, засягащи предоставянето на услуги на бенефициента; промяна на основния предмет на дейност на доставчика на социални услуги, засягащ предоставянето на услуги на бенефициента.

Заклучителни разпоредби:

- Договарящите се страни имат право при изпълнението на този договор, да се договорят за промяна на неговите разпоредби с допълнителен анекс само в случай на възникване на обстоятелства, които са повлияли неблагоприятно на техните законни интереси, и които не са могли да бъдат предвидени към момента на сключването на настоящия договор.
- Разпоредбите на настоящия договор се допълват от разпоредбите на съответното законодателство. Езикът, регулиращ този договор, е българският език.
- Получателят на социални услуги, притежаващ правоспособност за преценка, подава писмено заявление, ако желае да се откаже от социалните услуги, предоставяни от КОНКОРДИЯ
- Повтарящото се нарушение на разпоредбите на настоящия договор се обосновава с писмено уведомление. В такива случаи бенефициентът губи своите права да получава от организацията услугите, които са предмет на настоящия договор. На бенефициента, който е нарушил настоящия договор, трябва да бъде изпратено писмено уведомление в две части: уведомление за нарушението и решение за изключване от услугата, взето от ръководството на организацията.

Приложения към договора

Подписи на договарящите се страни

2-9: Процес на управление на случаите на преход - модел на КОНКОРДИЯ

Управлението на случаите на преход (УСП) е целенасочена дейност и съвместен процес между участника и практикуващия специалист, отговорен за случая, за оценка, планиране и улесняване на дейности и услуги, които ще отговорят на жизнения умения, а също и нуждите на младите хора в професионалната и социална интеграция. Всяка стъпка в процеса на управление на случаи е от съществено значение за разработването на план за действие (ИПП), който точно отразява обстоятелствата в живота на младите хора, съществуващите умения, силните и слабите им страни, пречките и свързаните с тях интервенции.

 <p>ЗАЩО?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Младежите, записани в Професионалното училище Конкордия, са много различни. Всеки от тях има различно минало, определена степен на развитие, собствени мечти и различни нужди. • Основната цел е чрез управлението на случаида подкрепи всеки млад човек и да се отговори на специфичните му/и нужди във връзка с училище, емоции и социален живот.
 <p>КАК?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • За всеки млад човек се разработва персонализиран план за интервенция. Той включва историята и нуждите на младежа, целите и дейностите, които отговарят на нуждите му/и, както и персонала, отговорен за изпълнението им. • На всяка среща за управление на случая се оценява степента на изпълнение на целите, за да се измери обхвата на удовлетворение на нуждите на младежа. При необходимост се установяват нови цели.
 <p>КОГА?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Първата среща за управление на случай се провежда около месец след началото на обучението за умения за независим живот и се насрочва на всеки четири месеца.
 <p>КОЙ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мултидисциплинарният екип, състоящ се от: социален работник, психолог, медицински асистент, учители, обучители, представител на социалното предприятие, преподаватели и координатори на проекти
 <p>Добра практика от Онтарио, Канада</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Готовност за младежите за независим живот • Социалният работник има личен контакт с младежите всяка седмица. • Пълните медицински и стоматологични прегледи се извършват ежегодно. • Новите цели за развитие на уменията за независим са свързани с предишни цели и се представят в подробности. • Младежите имат всички документи за самоличност (свидетелство за раждане, лична карта, здравна карта, шофьорска книжка, паспорт) • Младежите имат спестявания и средства (например работа), за да бъдат финансово независими след напускане на резидентната социална услуга. • Младежите са достигнали дадено училищно/образователно ниво и искат да продължат образованието. • Младежите демонстрират, че имат краткосрочни житейски цели и реалистични мечти и могат да функционират независимо в общността по безопасен и самостоятелен начин. • Младежите могат да изпълняват основните ежедневни задължения, включително пазаруване на хранителни стоки, приготвяне на храна, пране, основно бюджетиране, ползване на обществен транспорт. • Младежите имат редица взаимоотношения, които социалният работник намира за поддържащи, значими и добре поддържани чрез множество канали на комуникация.

Приложение 3.

Стратегии за подпомагане на младите хора за изграждане на набор от умения за независим живот - наръчник

Казусите, описани в този работен лист, отразяват разнообразието и сложността на случаите, включващи млади хора с различни нужди от подкрепа и различни нива на практически и емоционален капацитет за независим живот. Упражняването на натиск върху тези младежи да живеят самостоятелно, без да се отчита тяхната уязвимост, може да увеличи вероятността от по-сериозни проблеми, което прави постигането на целта за независимост почти невъзможно.

Те предоставят специфични рискови ситуации, които могат да помогнат на специалистите по няколко начина. Миналият опит на младежите може да допринесе активно за:

- разработването на учебни материали и инструменти, предназначени да подкрепят и стимулират дискусии, рефлексия и учене;
- идентифицирането на последователни практики и отговори на подобни въпроси; до известна степен, разпознаването на разнообразието и различието в ситуацияите, нивата на трудност и факта, че няма правилен начин за справяне с всяка ситуация;
- по-задълбоченото разбиране на приликите и разликите между различните групи младежи;
- взимането на решения относно създаването на програми за развиване на умения за независим живот;
- взимането на решения в трудни ситуации, базирани на конкретни случаи;
- справянето с неопределеността.

Казусите могат да се използват за индивидуална работа, но те са по-ефективни, когато се използват за работа в малки групи, включваща ролеви игри. Това не само активно ангажира участниците, но и ги кара наистина да разберат перспективите на героите в случая. Казусите могат да бъдат особено ефективни, ако се комбинират с раздел за четене, който въвежда или обяснява концепциите, проблемите или техниките, приложими за случая.

В зависимост от целите на обучението фасилитаторът може да насърчи участниците да следват систематичен подход, като разглеждат и излагат своите гледни точки. Например, когато провеждате целенасочени групови дискусии, можете да се ръководите от следните въпроси:

- Каква е целта — идентифициране на проблеми, решаване на проблеми, вземане на решения и т. н.?
- Какъв е проблемът?
- Какъв е контекстът на този проблем?
- Какви ключови факти трябва да имате предвид?
- Какви са характеристиките на тази ситуация/случай?
- Сблъскали ли сте се с подобен случай? Има ли някаква прилика с друг случай (случаи)? А разлики? Какво направихте? Какво работи добре? Какво не проработи?
- Какви опции са на разположение на героя в тази ситуация?
- Какви опции са на разположение на вземащия решение?
- Какво бихте го/я посъветвали — и защо?
- Какъв трябва да бъде критичният момент на дискусия в рамките на по-широка група?

3-1: Практически казуси, ЧАСТ А – Решаване на по-комплексни проблеми

Описаните по-долу ситуации засягат широк кръг от въпроси, включително: бягството на младежи, последиците от безотговорността на родителите, злоупотребата с наркотици, рисковете от конфликт със закона, ХИВ/СПИН, зависимостта от другите хазартни игри, конфликтното поведение, липсата на уседналост, наличието на връзки с насилие в миналото, проблемите с психичното здраве, безработицата, емоционалната нестабилност, липсата на умения, проблемите на млади родители и изоставянето на деца. Позната ли Ви е някоя от тези ситуации? Най-вероятно да, защото ситуацияите си приличат, но интервенциите и решенията често не съвпадат, тъй като уникалността на всеки тийнейджър изисква индивидуализиране на действията в зависимост от индивидуалните обстоятелства и особености.

Тези казуси не трябва да се разглеждат като конкретни модели за това как да се справят с определен вид ситуации. По-скоро трябва да са отправна точка за конструктивно обсъждане и проучване на подходите за решаване на проблеми, които биха могли да бъдат полезни за оказване на помощ на младите хора, борещи се с подобни проблеми и търсещи пътища към устойчиво си бъдеще.

КАЗУС 1 – БЯГСТВО

История: Андреа е 15-годишно момиче. Тя има възрастен приятел. Андреа иска да живее с него и непрекъснато бяга от резидентната услуга, за да бъде с приятеля си. След всяко бягство полицията я връща и тя отново бяга?

КАЗУС 2 – БЕЗОТГОВОРНИ РОДИТЕЛИ

История: Оливър е 16-годишно момче, учи в професионална гимназия, за да има повече възможности да намери добра работа. Родителите го убеждават да смени училището и да се премести в друго, където дисциплината не се контролира, качеството на преподаването е по-ниско и натрупването на отсъствия не се разглежда като проблем. Майка му не иска да поддържа контакт с екипа на социалната услуга и с мениджъра на случая. След като тийнейджърът е сменил училището, майка му изчезва и никой не може да я намери. Тя никога повече няма да се върне у дома. Родителите на Оливър се забъркват в неприятности и искат Оливър да гледа на нещата по техния начин. Правилно ли е да го карат да смени училището си с по-лошо, а после просто да изчезват? Ще се забърка ли Оливър в неприятности?

КАЗУС 3 – ЗЛОУПОТРЕБА С НАРКОТИЦИ, ВИСОК РИСК ОТ КОНФЛИКТ СЪС ЗАКОНА

История: Мишо е 17-годишно момче. Той започва да злоупотребява с наркотици. Отделът за закрила на детето и полицията нямат процедури за такива случаи. Момчето стана агресивно и загуби интерес към всички дейности. Той отхвърли програмите, предлагани от социалните. Започва да краде, за да си набавя наркотици. Какво трябва да направят Отдела за закрила на детето и полицията, за да върнат Миша в правия път?

КАЗУС 4 - ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ (ХИВ), ЗАВИСИМОСТ ОТ ДРУГИТЕ, ПРОБЛЕМИ С ХАЗАРТА, КОНФЛИКТНО ПОВЕДЕНИЕ, ВИНАГИ В ДВИЖЕНИЕ, ВИСОК РИСК ОТ КОНФЛИКТ СЪС ЗАКОНА

История: Ники е 37-годишен мъж, сирак и ХИВ-позитивен. Той отказва да приема редовно предписаните му лекарства. Ники е безкомпромисен, шумен, трудно му е да следва правилата и лесно и без видима причина става агресивен. Той проси по църкви и манастири в цяла България. Остава в даден манастир, докато започне да спори с всички, а след това напуска, за да намери нов манастир, където да може да живее и да моли за милостиня. Той има много добър доход от просия, но губи всичко на хазарт. Ники постоянно е в конфликт с други просяци, ако не работят за него. Как специалистите могат да помогнат на Ники да приеме здравословно поведение, да намали зависимостта си и да стане независим млад човек, който оценява стабилността и положителните взаимоотношения?

КАЗУС 5 – КОНФЛИКТНО ПОВЕДЕНИЕ, ВРЪЗКА В МИНАЛОТО С НАЛИЧИЕ НА НАСИЛИЕ, ЕМОЦИОНАЛНА НЕСТАБИЛНОСТ, ПРОБЛЕМИ С ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ, БЕЗРАБОТИЦА ЛИПСА НА УМЕНИЯ ЗА РАБОТА, ДЕТЕ, ОСТАВЕНО НА ГРИЖИТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО

История: Вики е 27-годишна жена. Тя е в конфликт с майка си и партньора на майка си, така че не може да живее с тях. Също така не може да живее с баща си. Тя е безкомпромисна, има когнитивни дефицити, постоянно търси внимание, пренебрегва себе си. Тя твърди, че е била насилвана от приятелите на бившия си партньор. Вики има син, който живее с роднините и. Вики има приятел, който се грижи за нея, опитва се редовно да ходи на работа, опитва се да плаща наем, но им е трудно да плащат наем всеки месец. Двойката се мести от един център за временно настаняване в София в друг. Вики е безработна, защото непрекъснато е в конфликт с колегите и работодателите си, не спазва работния график и няма професионални умения. Защо Вики прави всичко толкова трудно? Как специалистите могат да я помогнат да се справи със старите и новите си уязвимости? Откъде трябва да се започне? Какво трябва да направи Вики, за да стане отговорна майка, като същевременно не компрометира връзката с приятеля си?

Източник: Казусите са адаптирани от практиката на КОНКОРДИЯ (Румъния и България). Имената и разпознаваемата информация са променени, за да се запази поверителността на клиентите

3-2: Практически казуси, ЧАСТ Б

Разкриване на проблемите на младежите, напускащи алтернативна грижа

Тези въпроси могат да се използват във връзка със ситуациите, изложени в част А. Предложените казуси трябва да бъдат отправна точка за конструктивно обсъждане и проучване на различни подходи за решаване на проблеми. Чрез разглеждане на различни казуси и осъзнаване, че други млади хора се борят с подобни на твоите проблеми, младежите могат да намерят решения за собствените си явни или скрити проблеми.

Примерни въпроси за по-добро разбиране на младите хора

Предпочитания и стил на комуникация

- Какво обичаш? Какво не обичаш? Как общуваш с хората? Какъв човек си - тих, приказлив, срамежлив? Каква комуникация предпочиташ - лична, по телефона, с текстови съобщения, по електронната поща, в социалните медии? Как би се описал/а? Пример: общителен, позитивен, придирчив, добър слушател, срамежлив, забавен, търпелив и т. н. С каква сила, талант или постижение се гордееш най-много? Какви аспекти на ежедневието управляваш сам/а, например дневния си режим, живота си в рамките на наличните финансови средства, здравето и личната грижа, емоциите, взаимоотношенията, работата, училището и т. н.? Как се справяш с чувството на гняв или стрес?

Настоящи стремежи

- Защо толкова усложняваш живота си? Какво друго прави живота ти труден? Какви услуги и/или подкрепа използваш в момента? Имаш ли възможности да промениш сегашната си ситуация? Какви са те? Каква е твоята основна цел сега? Колко близо си сега до постигането на тази цел? Срещаш ли някакви препятствия по пътя към целта? Ако е така, какви са те? Какво те прави силен/а и способен/а да осъществиш плана си и да превърнеш мечтата си в реалност? Кой друг може да ти помогне да осъществиш плана си? От каква помощ се нуждаеш?

Бъдещи стремежи

- Къде се виждаш след 5 години? Какъв е планът ти да стигнеш до там? Колко близо си сега до постигането на тази цел? Какво ще ти помогне да се придържаш към плана си? Какво те прави силен/а и способен/а да осъществиш плана си и да превърнеш мечтата си в реалност? Кой друг може да ти помогне да осъществиш плана си? С кого мислиш, че ще живееш, когато станеш независим/а? Какъв мислиш, че ще бъде твоят източник на пари? Как мислиш, колко лесно ще бъде да си намериш жилище?

Предвиждане на реакциите

- Какво мислиш, че може да ти каже един млад човек в такава ситуация? Например, "Просто не мисля, че някой може да направи нещо"; "Вие изобщо не помагате!"
Моля, дайте повече примери и ключови послания.

Анализ и интервенция

- Идентифицирай ключовите въпроси и проблеми, засягащи пътя към независимостта. Как могат да си помогнат сами младите хора? Как може един специалист да помогне на младите хора да преодолеят тези проблеми?
- Идентифицирай слабите и силните страни на младите хора по отношение на самостоятелния живот. Какви са първите стъпки, които смяташ, че трябва да предприемеш, за да развиеш умения за независим живот?
- Върху кои приоритетни области трябва да се фокусираш? Какви стратегии ще работят, за да помогнат на младите хора да излязат от настоящата ситуация?
- Има ли краткосрочни и дългосрочни цели?
- Начертай си план за независим живот, за да преминеш от живот в алтернативна грижи към независим живот.
- Какви последици (резултати) могат да бъдат постигнати чрез предложения план и интервенции?
- Оцени вероятността за успех, като изпълниш упражнението "На старт към независимия живот" / "A Start for Independent Living".

Рефлексия и уроци, извлечени от опита

- Какво ти хареса при изпълнението на това упражнение? Кое беше най-трудното в него?
- Какво научи за себе си чрез това упражнение?
- Какво научи в професионален аспект чрез това упражнение?

Източник: Казусите са адаптирани от практиката на КОНКОРДИЯ (Румъния и България).

Имената и разпознаваемата информация са променени, за да се запази поверителността на клиентите.

Въпросите бяха зададени в съответствие с практиката на КОНКОРДИЯ в работата с младежи, напускащи алтернативна грижа.

3-3: Примери за изказвания на младежи и варианти за отговор на практикуващите специалисти

Младежки изказвания	Отговори на възрастните	Въздействие
"Сега излизам с приятели. Ще се видим по-късно."	"Никъде няма да ходиш. Не харесвам приятелите ти, винаги се забъркват в неприятности. Трябва да си останеш и да си напишеш домашното. Последните ти оценки не бяха добри."	Младежът остава с убеждението, че не го разбират, нямат му доверие, не му дават свобода да избира (например да избира приятелите си, да решава кога да прекарва време с тях). Младежите могат да започнат да се противопоставят на Вашата власт и изисквания. Следващия път може да се опита да Ви заблуди за това, което смята да направи.
	"До скоро. Планирам да си легна по-рано днес. Бъди тих/а, когато се прибираш."	Младежът остава с усещането, че може да отиде, където иска, и да направи каквото поиска. Младите хора знаят, че никой няма да ги провери и ще трябва да използват собствената си преценка, а не насоките от възрастен, когато са изправени пред труден избор. Това ще насърчи рисковото им поведение.
	"Чакай малко. Първо ми кажи къде ще бъдеш и кой ще бъде там. Трябва ли ти превоз? Какво ще правите? Кога ще се прибереш? Обади ми се, ако плановете ти се променят, моля. Не забравяй, че трябва да си вкъщи до полунощ. Ще се видим тогава. Забавлявай се."	Вашият тийнейджър знае, че му/й обръщате внимание и че трябва да сте сигурни, че плановете му/й са в рамките на разумното. Младите хора може да не харесват всички тези въпроси, но знаят, че са отговорни пред Вас за своето местоположение и дейност. Ако знаят, че ще им бъдат задавани тези въпроси всеки път, когато излязат, тогава те могат да решат за себе си дали плановете, които правят с приятели, са добра идея. Те също ще така имат ясна представа за това кои дейности са приемливи за вас, тъй като ще дадете обратна връзка за отговорите им на Вашите въпроси. Изграждане на връзка на доверие между Вас и младежите.
"Карла е поканила няколко приятелки на гости с преспиване в петък вечер. Мога ли да отида?"	"Гостуванията с преспиване са лоша идея. Трябва да си починеш, за да не се разболееш. Освен това Карла се интересува твърде много от момчета - може би ще покани и някои от тях. Не ти е разрешено да ходиш по срещи. Мисля, че е по-добре да си останеш вкъщи. Тук имаш връстници, с които можеш да прекарваш времето си. Можете да гледате филма заедно."	Загрижеността Ви за Вашата тийнейджърка не отчита емоционалните му/й нужди. Тя трябва да бъде с приятели и да се забавлява. Също така предполагате, че приятелката ще направи лош избор и предполагате, че Вашата тийнейджърка ще се съгласи с този лош избор. Това е обидно и не дава възможност на младият човек да покаже, че може да действа благоразумно. Вашето предложение, че тя могат да прекара нощта с връстниците си резидентната услуга, може да изглежда по-скоро като наказание, отколкото като забавление.
	"Харесвам Карла. Разбира се, че можеш да останеш у тях. Ще те взема в събота по обяд."	Не се задават въпроси и Вашата тийнейджърка не Ви дава никакви подробности. Не знаете дали ще има момчета или алкохол или дали някой родител ще контролира това парти. Вие се доверявате на тийнейджърката си да направи избор, който тя може да не е в състояние да направи правилно.
	"Разкажи ми повече за плановете си за вечерта. Родителите на Карла ще бъдат ли вкъщи, за да Ви хвърлят око? Кой друг е поканен? Какво ще правите? Ще има ли момчета? Знаеш правилата, които забраняват пиенето. Можеш ли да ме увериш, че ще ги следваш? Това звучи като забавно "моминско парти". Разбира се, можеш да отидеш, но ми се обади, ако нещо се промени."	Вие ясно показвате, че имате определени очаквания за това гостуване с преспиване, като същевременно позволявате на Вашата тийнейджърка да покаже, че и тя е мислила за всички тези неща. Вие поставяте ограничения върху свободата, като в същото време ѝ позволявате да се забавлява, при условие че спазва границите.

Източник: Centre for Addiction and Mental Health. 2007. What Parents Need to Know about Teens: FACTS, MYTHS AND STRATEGIES.

Приложение 4.

Наръчник с инструменти за подготовка за самостоятелен живот

4-1: Списък за планиране и подготовка на храната

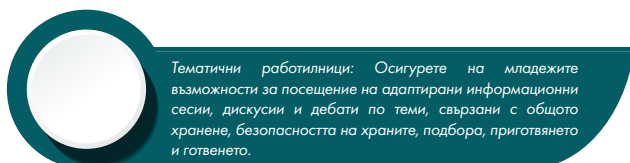
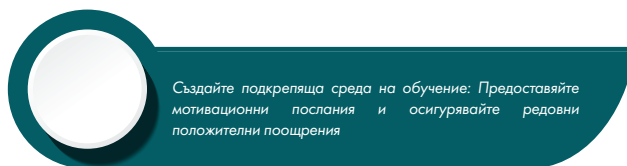
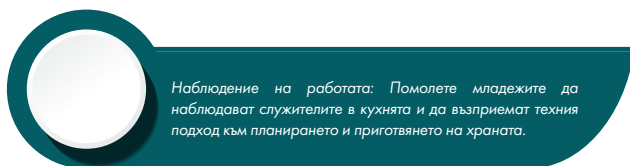
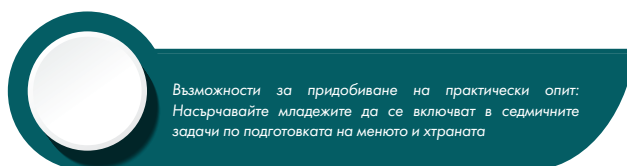
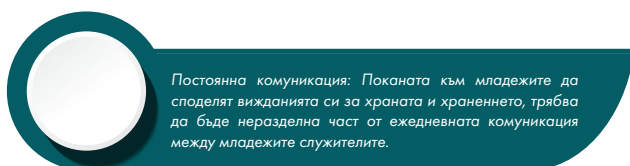
Ключови акценти

Дейностите, насочени към подобряване на хранителните умения при младежите в риск, са популярна стратегия за насърчаване на здравословното хранене. Обучението на младежите, напускащи резидентните социални услуги за храненето и подготовката означава да се обучат за здравословното хранене, самообслужване, безопасност и грижа. То помага на младите хора да получат информация за това как да планират храната си предварително, разходите за храна, купуването на храна, практически опит в готвенето, съхранението и обработката на храна, за да могат да се грижат по-добре за себе си, когато са напуснали алтернативната грижа. То също така може да отвори очите на младите хора, за да видят и разберат колко усилия и пари отиват за осигуряване на ежедневно хранене.

Предимства: уроци от научните изследвания и практика

- Въвличайте младите хора в забавни дейности, където те развиват своята собствена ефективност, познания и култура по храни, увереност и самочувствие, като едновременно с това потенциално се подобряват социалните измерения на здравето, овластяването, културата и сигурността на изхранването (Thomas HM, and Irwin JD., 2011).
- Окажете положително въздействие върху хранителната грамотност и повишете доверието в готвенето и консумацията на плодове и зеленчуци, като уязвимите, ниско социално-икономически групи получат повече ползи (Garcia et.all., 2016).
- Предайте на участниците умения за самостоятелен живот, необходими за провеждане на отговорен, независим живот, включително избор на храна, пазаруване, подготовка и съхраняване на хранителни продукти, както и за вземане на решения, комуникация и социални умения (Thomas HM и Irwin JD., 2011).
- Дайте на младите хора възможност за практическо прилагане на уменията за независим живот, както и възможност за социална връзка между връстниците и добри примери за планиране на професионалното развитие (Thomas HM, and Irwin JD., 2011).
- Младите участници получават увереност и гордост от кулинарните си способности чрез демонстрация на храна в тестовата кухня (Thomas HM и Irwin JD., 2011).

Следните идеи могат да помогнат за възпитаването на умения за независим живот на младежи в алтернативна грижа:



Източник: идеи, взети от практиката на КОНКОРДИЯ (Румъния и България).

4-2: Водене на практика: The Cook It Up! (Сготви го!) Програма, Лондон, Онтарио, Канада

Описание:

- 18-месечна общностна програма за готвене за младежи в риск, насочена към хранителната грамотност и развитието на уменията за готвене.
- Основната цел на Cook It Up! беше да се осигури образование и да се повишат уменията и информираността на младите хора в областта на селското стопанство, здравословното хранене, готвенето и купуването на храна.
- Cook It Up! осигурява ориентирано към младите хора практическо обучение по хранителна грамотност, което се фокусира върху цялостното хранене, безопасността на храните, подбора, подготовката и уменията за готвене. Селскостопанските полеви посещения показваха сезонни хранителни продукти, отглеждани в провинция Онтарио, което позволи на участниците да научат по-добре за местните храни. Основните умения бяха измерени с молив и хартия, въведени в предварителния тест на въпросника, за да се оценят кулинарните умения.

Модел на услугата:

- Осем избрани млади хора участваха в Cook It Up! сесии за готвене два пъти месечно по два часа на сесия.
- Всяка сесия включваше преглед на историческия контекст на храните, избрани за изпълнение на рецептата, за да се образоват младите хора за произхода на храните.
- Всяка сесия беше посветена на конкретни рецепти.
- Гостът професионален готвач обучи участниците в уменията, необходими за изпълнение на избраните рецепти.
- Бяха представени много рецепти, но бяха положени усилия, за да се гарантира, че уменията, необходими за изпълнение на всяка рецепта, включват и умения, използвани по-рано, като по този начин се разчита на развитието на уменията за готвене от седмица към седмица в младите хора.

Изпълнителни органи:

- Управляващият комитет (УК), Координаторът на програмата (КП) и Изпълнителният директор (ИД) осигуриха управлението и ръководството на изпълнението на програмата. УК се състоеше от 10 души и включваше местните готвачи (за обучение на умения за приготвяне на храна), местни фермери (за връзка с местната земеделска индустрия), специалисти по образование (за ръководство за това как да работят с младите хора, изложени на риск), представители на НПО, специализирани в младежкото население (за оказване на помощ в намирането на участници и включването на младежи), представители на общественото здраве (за помощ при писане на предложения, проучвания, оценка и хранителни аспекти на инициативата), представители на индустрията за обществено хранене (за предоставяне на възможности за пътувания на терен), представители на академичните среди (за подпомагане на проучвания и оценка), членове на общности, заинтересовани от този проект и/или приоритетна група (за да се обоснове УК и да се увери, че най-добрите интереси на участниците и цели на програмата са преобладаващи), както и на собственика на специализиран хранителен магазин (за да се осигури представителство на бизнеса и ресурси на програмата). КП беше избран с оглед на опита в областта на храненето, страстта към местната храна, образованието на младежта, готвенето, както и на знания и връзки с местни готвачи, ферми и фермерските пазари, за да се гарантират широки и разнообразни възможности за кулинарни сесии и полеви пътувания.
- Поканените местни фасилитатори готвачи целенасочено координираха и реализираха дейностите в рамките на всяка сесия за готвене и пътуване, съобразени с нуждите и желанията на младите хора.
- Бяха набрани доброволци с цел да се върви в крак с изпълнение на задачите по подготовката и почистването, да помагат на участниците да се ориентират в полеви условия при самостоятелно изпълнение на поставените задачи (например, събиране на продукти от полето, като например събиране на ябълки, закупуване на хранителни продукти), да помагат на участниците в проекта за техните седмични "дневници", в които се обобщава седмичното участие на младежите, контрол на въпросите на сигурността в кухнята, напомняне на участниците за това, че трябва да бъдат безопасни, чисти и организирани, за да се осигури непрекъснато приготвяне на храна и провеждане на полеви посещения, както и да се помага на координатора на програмата или на майстор-готвачите по всички необходими начини.

Предизвикателства:

- Първоначално 30 младежи кандидатстваха за участие в програмата, но чрез самоподбор за програмата по редица различни причини (като временни задължения, програмни компоненти, конфликти с други дейности) и процес на интервюта с членове на Управляващия комитет, финалният брой участници в Cook It Up! беше девет. Поради лични проблеми един участник не се хранеше добре. Останалите осем участници останаха за целия период на програмата (18 месеца).
- Младежите лесно се разсейваха, показваха поведенчески проблеми и понякога трудно се свързвахме с тях. Тези проблеми оказваха негативно влияние върху учебната среда, създавайки и разочарование сред доброволците, готвачите и другите участници. При тези условия доброволците използваха обучението си за чувствителност, за да посредничат в ситуацията, да намалят разочарованието и да поддържат програмата в правилната посока.

Резултат(и):

Cook It Up! предлага на участниците житейски умения, необходими за водене на отговорен, независим живот (например, умения за избор на храна, пазаруване, готвене и съхранение на храни, както и умения за вземане на решения, комуникация и социални умения), които допринесоха за повишаване на тяхната собствена ефективност.

Следващи стъпки:

предложението на програмата беше само първата стъпка; без познаване на чувствителността на участниците към програмата и техния опит е трудно да се определи дали тя трябва да продължи, да се разшири или дали имаше непредвидени отрицателни последици. Беше направена формираща оценка, за да се определи нейната стойност от гледна точка на участниците, както и какво може да се направи, за да се подобри уместността, разбирането и приемливостта на дейностите, материалите и методите на програмата.

4-3: Безопасност на храните, хигиена на кухнята, планиране на храненето и готвене

4-3.1: Съвети за безопасност на храните

Храната може да бъде замърсена с бактерии, вируси и паразити по пътя от производителя до потребителя. Изучаването на практиките за безопасен избор на храни, боравенето с тях и подготовката им помага на всички да премахнат риска за себе си. Знаейки как правилно да готвите, почиствате, охлаждайте и отделяте храни по време на обработката и готвенето може да предотврати хранително отравяне, причинено от замърсена храна. Симптомите обикновено включват гадене, повръщане, диария, коремна болка и треска. Основните съвети за безопасност с цел предотвратяване на хранителни отравяния са описани по-долу въз основа на препоръките на канадското Министерство на здравеопазването и Министерството на детските обществени и социални услуги в Онтарио. Тези съвети са за лична хигиена, боравене с храни, съхранение и готвене.

Съвети за лична хигиена

- Винаги измивайте ръцете си преди работа или готвене, както и след използване на тоалетната, кихане, кашляне или смъркане. Измийте ръцете си с топла сапунена вода най-малко за 20 секунди.
- Не докосвайте косата, лицето или други части на тялото с ръце и след това не докосвайте храната. Ако го направите, измийте ръцете си.
- Насърчавайте всички деца и младежи да мият ръцете си с течен сапун и вода преди хранене.
- Носете ръкавици, ако имате порязване или изгаряне на ръцете си. Не обработвайте храната директно, докато носите превръзката.
- Мийте ръцете си редовно, дори да носите ръкавици.
- Избягвайте да използвате дезинфектанти за ръце, тъй като те не заместват добрите методи за измиване на ръцете.

Съвети за свежестта на храната

- Никой не може да каже дали храната е опасна според нейната миризма или вкус. Ако се съмнявате, изхвърлете я!
- Датирайте всички храни, когато са получени. Уверете се, че старите храни се използват първо за поддържане на хранителната им стойност и свежестта

Съвети за работа с храната

- Преди да използвате пресни плодове и зеленчуци, изплакнете с питейна вода.
- Разделете дъските за рязане - използвайте една дъска за зеленчуци и друга за сурово месо, птици, риба и морски дарове.
- Чинията или съдовете, използвани за обработка на сурови храни, трябва да се измият добре със сапун преди повторна употреба.
- Използвайте хартиени кърпи, за да избършете кухненските повърхности. В противен случай сменяйте кърпите за съдове ежедневно, за да избегнете риска от кръстосано замърсяване и разпространение на бактерии.
- Избягвайте да използвате гъби, тъй като те са по-трудни за задържане без бактерии.
- Често измивайте пакетите за многократна употреба.

Съвети за съхранение на храни

- Запечатвайте пакетите след отварянето им и охладете неизядената храна, за да избегнете разваляне.
- Съхранявайте студената храна студена и горещата гореща, така че храната никога да не попадне в "температурната опасна зона". В нея бактериите могат да растат бързо и да причинят хранително отравяне. Поставете хладилника на 4 °C или по-ниско, а фризера на -18 °C или по-ниско. Бактериите могат да растат бързо при правилните условия. Температурната опасна зона за храни е в диапазона от 4 °C до 60 °C.
- Дръжте суровото месо, птици, риба и морски дарове студени. Поставете ги в хладилника или ги замразете до два часа.
- Съхранявайте суровото месо, птици, риба и морски дарове отделно от другите храни в хладилника.
- Поставете суровото месо, птици, риба и морски дарове в запечатани контейнери или пластмасови торбички. За да предотвратите капенето на сурови сокове върху други храни, ги съхранявайте на долния рафт на хладилника.
- Съхранявайте месните деликатеси в хладилника и ги използвайте най-много до четири дни или два до три дни след отварянето.
- Съхранявайте измитите, нарязани плодове и нарязани зеленчуци в хладилника.
- Охладете или замразете всички остатъци до два часа, за да сведете до минимум шансовете за растеж на бактериите.
- Използвайте охладени остатъци от храна възможно най-скоро, в идеалния случай в рамките на два до четири дни.
- Избягвайте да препълвате хладилника, за да позволите на студения въздух да циркулира ефективно.

Съвети за готвене

- Правилното готвене на храната е най-добрият начин да се уверите, че тя е безопасна за хранене. Бактерии като Е. Коли, Салмонела и Листерия умират от топлината. Гответе сурово месо, птици, риба и морски дарове не повече от два до три дни след покупката. Ако няма да го гответе през това време, то трябва да бъде замразено.
- Винаги размразявайте продуктите в хладилника, в студена вода или в микровълнова печка - никога при стайна температура. Продуктите, размразени в микровълновата фурна, трябва да се приготвят възможно най-скоро след размразяване. Не замразявайте отново.
- Преди да гответе плодове или зеленчуци, отрежете всички натъртвания или повредени области, тъй като вредните бактерии могат да процъфтяват в тези области.
- Уверете се, че приготвената храна не влиза в контакт с друга храна, която не е била приготвена.
- Когато претопляте храната, уверете се, че е приготвена до температура най-малко 74 °C. По принцип същите остатъци не трябва да се затоплят повече от веднъж.

4-3.2: Хигиена на кухнята

най-високите нива на замърсяване се намират във влажни области като кухненски гъби, кухненски кърпи, дренажни отвори на мивки и дръжки на кранчета. Някои общи правила са представени по-долу:

- Почистяване на всички повърхности, включително плотове, смесители, дръжки на шкафове и хладилници, печки/фурни, други домакински уреди и т.н. със сапун и вода и дезинфекцирани с дезинфектант. Някои източници препоръчват дезинфекция с белина. Въпреки че белината е ефективен дезинфектант, тя трябва да се използва с повишено внимание.
- Редовно почиствайте помещението за съхранение на храни, където се съхраняват сухи храни, тестени изделия, ориз, консерви и зърнени храни, за да предотвратите натрупването на трохи и други парчета храни.
- Почистявайте и измивайте с вода подовете за отстраняване на храната.
- Не съхранявайте боклука в зоната за готвене. Ако е възможно, съхранявайте боклука на студено място, за да предотвратите растежа на бактериите и нападението на вредители.
- Проверете кухнята за признаци на микробиологичен растеж като мухъл, слуз и гъбички, както и за всякакви водопроводни течове. Почистете засегнатата област по подходящ начин или потърсете професионална помощ, за да я възстановите.
- Изперете кухненските кърпи, престилки и хавлии в пералната машина.

Източник: Canadian Centre for Occupational Health and Safety

4-3.3: Съвети за планиране на храненето

- Погледнете седмичния си график - какво се случва тази седмица?
- Имате ли късни класове или трябва да работите до късно, имате ли планове с приятели, имате ли други ангажменти?
- Запишете опциите си за закуска, обяд и вечеря.
- Изберете по-лесни опции, като се имат предвид съставките, които имате, съставките, които трябва да купите, разходите и времето, необходимо за готвяне на Вашите ястия.
- Маркирайте дните, в които ястията ще бъдат по-трудни за готвене с малко "X".
- На отделен лист хартия изберете стоките, които ще трябва да купите (списък за пазаруване в магазина за хранителни стоки).
- Когато отидете в магазина за хранителни стоки, се придържайте към списъка.

4-3.4: Съвети за пазаруване на хранителни стоки

- Научете как да пазарувате, преди да напуснете резидентната услуга.
- Направете списък за пазаруване и се придържайте към него, когато пазарувате.
- Опитайте се да не пазарувате, когато сте гладни.
- Най-скъпите неща обикновено са на нивото на очите. Погледнете по-горе и по-долу, за да намерите по-евтини марки.
- Марката на магазина често е по-евтина.
- Купони и оферти могат да помогнат за намаляване на разходите.
- Проверете надписите "да се използва преди".

4-3.5: Дейности по планиране на храненето

- Нека Вашите младежи да работят в групи за тази дейност.
- Дайте на всяка група набор от готварски книги или уебсайтове за рецепти, с които да работят.
- Обяснете, че тяхната работа е да планират вечери за цялата седмица за себе си и техните въображаеми семейства.
- Инструктирайте младежите, че трябва да си представят ситуации, в които членовете на въображаемото им семейство имат диетични ограничения, които трябва да бъдат взети под внимание, когато е необходимо.
- След като младежите са избрали рецепти, помолете ги да направят списъци за пазаруване въз основа на техния избор.
- Помолете младежите да оценят стойността на съставките, от които се нуждаят.
- Помолете младежите да направят поне три промени в плановете си, за да спестят пари. Помолете ги да обяснят избора си.
- Инструктирайте младежите да преценят менюто си с поглед към определянето на методите за готвене, които могат да използват за подготовка (напр. нарязване, смесване, сотиране, варене, разбъркване, задушаване, пара, печене, пържене, задушаване и т. н.).
- Помолете младежите да помислят за това, което чувстват, докато правят това упражнение, и да идентифицират силните и слабите си страни по отношение на уменията си за планиране на храненето.
- Помолете ги да дадат приоритет за уъркшоп по подобряването на уменията за планиране на храненето.

4-3.6: Готвене - мотивационни послания за младежи

- Готвенето е по-евтино от яденето навън.
- Харченето на пари за предварително опаковани ястия става твърде скъпо за млад човек с ограничен бюджет.
- Готвенето дава контрол над менюто Ви и може да изберете точно това, което искате да ядете по време на всяко хранене.
- Готвенето е забавен начин за облекчаване на стреса след тежък учебен ден или работа.
- Готвенето помага да се създаде време за общуване със скъпи хора, да се забавлявате и да създавате спомени, които ще запазите до края на живота си.
- Кулинарните дейности също са чудесен начин да изразите творчеството си.
- Обучението по готвене ще Ви помогне да разберете световните култури, обичаи и вкусове. Също така ще развиете умения за независим живот като здравословно хранене, бюджетиране на парите и почистване.
- Готвенето на пресни храни ще повиши Вашата енергия и качество на здравето в краткосрочен и дългосрочен план.
- Готвенето ще повиши самочувствието Ви. Ще научите правилното планиране и умения за подготовка, за да изпълните задачата от началото до края, като допринесете положително за Вашето здраве.
- Готвенето създава култура на даряване и получаване на положителна енергия от хората около Вас.
- Готвенето ще Ви помогне да приложите знанията, които сте научили в теми като наука, четене и математика.

Източник: <http://cookingwithhegg.com/learn-to-cook/why-should-i-learn-how-to-cook.cfm>

4-3.7: Безопасност при готвене - общи съвети

- Когато приключите с готвенето, извадете всички елементи от печката.
- За охлаждане на съдовете използвайте топлоустойчива повърхност.
- Дръжте малки деца и домашни любимци далеч от печката.
- Инсталирайте детектори за дим и се уверете, че те функционират.
- Почиствайте и проверявайте детекторите за дим и сменяйте батериите веднъж годишно.
- Дръжте работещ пожарогасител в кухнята.
- Дръжте капака на тигана наблизо, за да задушите пламъка в случай на пожар.
- Не оставяйте кухненските уреди без надзор по време на употреба. По време на готвене винаги останете в кухнята. Ако трябва да напуснете зоната за готвене, първо изключете топлината.
- Пържената храна е често срещана причина за пожар от домашно готвене. Тези пожари могат да започнат, когато растителното масло е престояло дълго време при много висока температура.
- Ако маслото във фритюрника Ви пламне, използвайте кухненски пожарогасител или покрийте фритюрника с метален капак. Заведете всички на безопасно място и веднага се обадете на номера за спешни случаи.

Източник: Health Canada, <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/cooking-safety.html>

4-3.8: Съвети за здравословно готвене

- Към месни и зеленчукови ястия добавете боб, грах и леща.
- Използвайте пълнозърнести зърнени храни и хляб, ако е възможно.
- Използвайте полу-обезмаслено мляко за готвене, в зърнени храни и напитки.
- Използвайте нискомаслено сирене при готвене или използвайте по-малко силно сирене.
- Използвайте полиненаситени маргарини за мазане.
- Насърчавайте младите хора да не използват маргарин или масло в сандвичи с влажен пълнеж (като яйчна майонеза, фъстъчено масло или хумус).
- Използвайте нискомаслени кисело мляко и извара при готвене.
- Използвайте хранителни масла с високо съдържание на мононенаситени мастни киселини, като маслиново или рапично масло.
- Използвайте сухо месо, където е възможно, и отстранете мазнините от задушени яхнии и ястия.
- Избягвайте да използвате кубчета бульон и солени сосове. Вместо това използвайте билки и подправки, за да добавите вкус към храната.
- Използвайте сушени плодове в пудинги, торти и бисквити.
- Дебело нарязаните чипсове съдържат по-малко мазнини, отколкото тънките чипсове или вълнообразния чипс.

Източник: The Caroline Walker Trust, 2001 <https://www.cwt.org.uk/wp-content/uploads/2014/07/EatingWellChildren2001.pdf>

4-3.9: Обучение по умения за планиране на храната и готвене

Според Семейни програми Кейси (2001), има няколко стратегии, изброени по-долу, които възрастните могат да използват, за да се превърне всяко взаимодействие в обучение и възможност за такова.

Създайте възможности за спонтанно учене

- Седнете и проведете нормален разговор с младежите.
- Говорете с младежите по време на хранене за хранителната стойност на яденето и неговото значение за техния растеж и развитие.
- Докато младите хора помагат за слагането на трапезата или почистването след хранене (например, изчистване на масата, измиване и сушене на чинии, почистване на плотове, кухненски бокс и трапезария), те също така могат да бъдат предизвикани да участват в спонтанни състезания и отговарят на въпроси за хранителната стойност на ястието, калории, количества мазнини, захар, сол и други аспекти на ястието на закуска, обяд или вечеря.

Ангажирайте младежите с по-структурирани възможности за обучение

- Помолете младежите да научат специфичен за готварските рецепти речник и да добавят нови думи всеки ден.
- Поканете младежите да формират групи от 3-4 души и да работят заедно, за да съставят меню за закуска, обяд и вечеря за седмицата за тяхната група. Осигурете им готварски книги, които да преглеждат или, ако имат достъп до интернет, ги помолете да търсят рецепти онлайн и да изберат тези, които биха искали да опитат.
- Задайте стандарти за това, което се квалифицира като здравословно хранене. Всяко хранене трябва да съдържа протеини (месо, риба или бобови растения), не-скорбялни зеленчуци и скорбялни зеленчуци или цели зърна. Не бъдете прекалено придирчиви. Нека се забавляват и измислят вълнуващи менюта, дори ако не са перфектно балансирани. Идеята тук е да ги накараме да се вълнуват за бъдещето, в което ще могат да планират и готвят свои собствени ястия.

Стимулирайте обучението чрез демонстрация

- Покажете на младежите готварски клипове в YouTube за някои техники за готвене, като например как да нарязвате лук, или донесете съставките и покажете техниката сами.
- Организирайте уъркшоупи за приготвяне на храна и закупуване на храна за младите хора.
- Ангажирайте младежите да избират менюто си, да пазаруват храна и да готвят храна.

4-3.10: Инструмент за самооценка на хранителни умения

Цел:

да помогне на младежите да идентифицират хранителните умения, които са усвоили добре, и уменията, които ще трябва да доразвият.

Инструкции:

- Помолете участниците да дадат възможно най-честна оценка на всяко твърдение. Тази задача ще бъде изпълнена самостоятелно.
- Младежите ще бъдат случайно разпределени по двойки. Работейки по двойки, младежите са помолени да споделят рейтингите със своя съотборник и убедително да обосноват избора си, като обяснят избора си на рейтинг.
- Всеки млад човек ще предостави на партньорите си обратна връзка въз основа на тяхната гледна точка относно разсъжденията и познанията на партньора си.
- Въз основа на получените отзиви, всеки младеж може да иска да преразгледа рейтингите си.
- Ще им се даде време да преразгледат рейтингите си спрямо рейтингите на колегите си, да идентифицират областите на различия и да направят необходимите корекции.
- И накрая, младежите се насърчават да идентифицират уменията, които би трябвало да укрепят, и да опишат със свои думи вида обучение и подкрепа, които смятат, че са необходими.

Цели на обучението:

- Осъзнаване на силните и слабите страни.
- По-задълбочено разбиране на различията в мненията.
- Приоритизиране на нуждите от обучение.
- Упражнение на умения за критично мислене.

Заявяване на оценка	Рейтинг			Обяснете рейтинга с реални примери
	Не знам как да го направя	Трябва да знам повече за това	Мога/съм правил това	
ХП - знае кои храни са здравословни.				
ХП - използвайки бюджета за храна може да планира меню от хранителни ястия за седмицата.				
ХП - знае как да избере здравословно, икономично меню.				
ХП - може да планира менюто по такъв начин, че същите продукти да не се сервираат няколко дни в същата седмица.				
ХП - може да подготви списък за пазаруване на хранителни стоки				
ХП - може да пазарува за продукти от списъка като използва отстъпки и проверява наличността на продажбите				
ХП - може да купува съставки, докато остава в рамките на моя бюджет				
ХП - може да направи проста храна за себе си				
ХП - знае как да готви пакетирани, замразени или консервирани храни според указанията				
ХП - знае съвети за това как правилно да готви здравословни храни				
ХП - може да готви по рецепти от готварска книга				
ХП - може да прави покупки за съставките и да приготви традиционно ястие според културния произход				
ХП - знае как да увеличи или намали броя на съставките, за да се хранят повече или по-малко хора				

БХ - може да идентифицира храна, която е развалена				
БХ - знае как да съхранява храна, за да предотврати развалянето и				
БХ - знае как да провери опакованите храни за свежест и срок на годност.				
БХ - използва добри потребителски умения за млечни и месни продукти				
БХ - избира плодове и зеленчуци според свежестта и проверява датите на свежест				
БХ - знае как да готви безопасно				
БХ - знае и използва всички методи за готвене				
БХ - знае как безопасно да използва правилните кухненски прибори и уреди				
БХ - знае как да предотврати пожар в кухнята				
БХ - знае какво да прави в случай на пожар				
Легенда: ХП - хранителен план; ГО - готвене; БХ - безопасност на храните				
Забележка: разработването на този инструмент се основава на множество инструменти, включени в цитираните материали и адаптирани с цел отчетване на опита на КОНКОРДИЯ.				

4-4: Етикет за хранене

Маниерите на поведение на масата са важни както в социални, така и в професионални ситуации. По-долу са дадени някои основни неща относно сервирането на масата, основните правила за хранене и разговорите по време на хранене.

Подредба на масата

Основното подреждане на масата и неофициалното подреждане на масата са почти идентични, но при неофициалното сервиране на масата се добавят купа за супа и чиния за хранене. Списъкът с основните инструкции за подреждане на маса включва следното:

- Поставете подложка на масата.
- Поставете чиния за хранене в средата на подложката.
- Поставете салфетката вляво от чинията.
- Поставете вилница върху салфетка.
- Отдясно на чинията поставете ножа най-близо до чинията, острието е насочено навътре. Поставете лъжицата отдясно на ножа.
- Дъното на съдовете и чиниите трябва да е равномерно.
- Поставете чаша за вода малко над чинията, между чинията и приборите, приблизително там, където часовника показва 1 часа.
- Поставете само стъклени прибори, приборите за хранене и съдовете, които ще използвате.



Източник: онлайн статия, Real Simple Editors. (2019).

Как да приготвим масата: основна, неофициална и официална подредба на масата

Обноси по време на хранене

- Ако сте поканени на вечеря, винаги си струва да отговорите. Това помага на Вашия домакин в планирането.
- Уважавайте времето на хората и бъдете навреме.
- Отидете на гости в добър и спретнат вид (напр. чисто лице, ръце, спретнато подстригана коса, подходящо облекло).
- Изключете мобилния си телефон преди да седнете. Грубо да говорите по телефона или да пишете съобщения, докато сте в компанията на други хора.
- Изчакайте, докато Вашият домакин или домакиня започне да яде. Не трябва да започвате да ядете, докато Вашият домакин или домакиня не седне и Ви покани да започнете да ядете.
- По време на хранене трябва да останете на местата си, докато всички не приключат. Не забравяйте да използвате добра поза.
- След като седнете, салфетката Ви трябва да бъде извадена от масата и поставена в скута Ви.
- Поискайте храна, вместо да я дърпате през хората и винаги използвайте маниерите си. Не забравяйте да казвате "моля" и "благодаря".
- Никога не говорете, когато имате храна в устата си. Ако някой Ви зададе въпрос, изчакайте, докато преглътнете, преди да отговорите.
- Не режете цялата си храна, преди да започнете да ядете. Нарезете една или две хапки наведнъж.
- Никога не духайте на храната си. Ако е горещо, изчакайте няколко минути, докато се охлади.
- Опитайте храната, преди да добавите сол, черен пипер или други подправки. По друг начин можете да обидите домакиня. Ако вечеряте с потенциален работодател, този човек може да Ви възприеме като човек, който действа, без да знае фактите.
- Някои храни са предназначени да се ядат с пръсти. Следвайте примера на домакиня или домакинята.
- Ако пиете от чаша със столче я дръжте за столчето.
- Разбийте хляба на малки парченца и намажете с масло само по едно парче.
- Опитайте поне едно или две парчета от всичко, което е в чинията Ви, освен ако не сте алергични към него.
- Похвалете домакинята, ако Ви харесва храната, но не изразявайте мнението си, ако не Ви харесва. Просто яжте около храната, която не Ви харесва, без коментар.
- Използвайте приборите си за хранене, а не за жестикулиране.
- Дръжте лактите далеч от масата.
- Поставете ръката, която не използвате, на коленете.
- Яжте бавно и със скорост, с която да завършите в същото приблизително време като домакиня или домакинята.
- Избягвайте оригване или други груби звуци на масата.
- Ако разлеее нещо в ресторант, сигнализирайте на един от сервитьорите, за да Ви помогне. Ако разлеее нещо на частна вечеря в дома на някого, попитайте разлятата течност. Предложете помощ с почистването.
- Когато сте приключили с храненето, поставете приборите си в чинията или в купата си.
- Никога не използвайте клечка за зъби или конец за зъби на масата.

Разговори по време на хранене

- Помислете за творчески и приятни теми за разговор по време на хранене.
- Идеите за обсъждане могат да включват теми от местни новини, храна, нов бизнес в района, спорт, хоби, музика, книги, телевизионни предавания или филми.
- Избягвайте всякакви спорни теми като: политика, начин на живот, възраст, тегло, лични финанси, здравословни проблеми, клюки.
- Покажете учтивост, без да прекъсвате другите, тъй като това не е подходящо на масата за хранене.
- Ако други повдигат деликатни теми, сменете темата с нещо по-подходящо.

Съвети за провеждане на смислени разговори

- Отделете време, за да опознаете човека, с когото разговаряте. Това ще Ви позволи да говорите за това, което може да ги интересува.
- Не монополизирайте разговорите. Когато общувате с други хора, обърнете специално внимание на техните сигнали на езика на тялото (напр. прозяване, липса на визуален контакт, липса на реакция и т. н.) които Ви казват, че ги губите в разговора.
- Слушайте другите, задавайте въпроси, кимайте и убеждавайте другия човек, че слушате, като казвате " Да, съгласен съм " или " знам какво имате предвид. "

Източник: Bickerstaff Glover, R. 2020.

Съвети за етикет по време на хранене. Хранене от началото до края)

4-5: Насърчаване на здравословното хранене - информационен лист

Цел: правилното хранене е от съществено значение за доброто здраве и благополучие. Този материал представлява кратък преглед на няколко източника, посочени в настоящето ръководство, и е разработен за да помогне на младите хора да получат информация за здравословното хранене и да поемат отговорност за своите хранителни навици и здраве.

4-5.1: Най-чести хранителни проблеми

- Прескачане на основните хранения - закуска, обяд, вечеря и Нездравословни закуски между храненията
- Преяждане поради стрес или самота
- Недохранване поради страх от загуба на тегло или здравословни проблеми
- Големи количества захар, мазнини и сол
- Ниска консумация на желязо цинк, калций, витамини А и В
- По-малко плодове и зеленчуци

4-5.2: Защо е важно да се храните добре: добро здраве, качество на живот, намаляване на стреса и емоционално равновесие?

- **Добро здраве:** здравословните хранителни навици са важни съставки за добро здраве. Затлъстяването и повишеният холестерол са сериозни проблеми.
- **Качество на живот:** проблемите с храненето могат да бъдат свързани с емоционални проблеми като стрес, депресия, самота, които изискват професионална намеса.
- **Намалете стреса за вида на тялото:** здравословното хранене се превежда в положително отношение и удовлетворение от това как изглежда тялото.

4-5.3: Хранителни факти

- Хранителните вещества са мазнини, протеини, въглехидрати, витамини и минерали. Много е важно всеки човек да има диета, която съдържа различни храни, за да получи хранителни вещества.
- Мазнините, протеините и въглехидратите са източници на енергия, необходими на младите хора за растеж, развитие, функциониране и активност. 35% от цялата енергия трябва да бъде за мазнини, 50% за въглехидрати и 15% за протеини.
- Видове мазнини: наситени мазнини, главно от животински произход (мляко и млечни продукти; месо и месни продукти) и ненаситените мазнини, съдържащи се главно в растенията (като маслиново масло, соево масло, рапично масло) и рибата. Мазнините са свързани с мастно-разтворимите витамини - А, D и Е.
- Въглехидратите представляват нишесте (компонент на зърнените култури, бобови растения, зърнени храни и кореноплодни) и захар в храната (съдържат се в храни като зеленчуци, плодове и мляко, както и не-млечни захари или трапезна захар и мед, захар, добавени в рецепти, в безалкохолни напитки, плодови напитки, шоколад, торти, бисквити, други сладки).
- Протеинът е необходим за растежа и поддържането и възстановяването на тъканите на организма и наличен както от животни (например мляко; месо, птици и риба; яйца, сирене), така и от растителни храни (например тофу, грах, леща, боб, ориз). Средната нужда от протеини за млади хора на възраст 11-14 години е около 40 гр/ден с малки разлики между момчетата и момичетата. Младите хора на възраст 15-18 години се нуждаят от около 55 гр/ден (момчета) и 45 гр/ден (момичета).
- Фибрите са тези части от зърнени храни (като пълнозърнести храни), плодове и зеленчуци (като грах, леща, боб), които са важни за предотвратяване на запек, чревни нарушения и понижаване на холестерола.
- Витамините се делят на две групи: мастно разтворимите (А, D, Е; съхраняват се в организма) и водоразтворими (не се съхраняват в организма; витамини от група В: тиамин, рибофлавин, ниацин; В6 - черен дроб, банани, пълнозърнести зърнени култури, фъстъчено масло; В12 - само в животински храни, риба, напитки от касис, екстракти от мая; фолиева киселина; витамин С се съдържа в растителните храни – плодове и плодови сокове, броколи, зелени чушки, касис, ягоди).

4-5.4: Храни и хранителни вещества

- Много високият прием на витамин А може да бъде опасен. Той могат да причини увреждане на черния дроб и костите, загуба на коса, двойно виждане, повръщане и главоболие. Храни, съдържащи високи нива на витамин А (напр. черен дроб, маргарин), трябва да се консумират веднъж седмично.
- Храни, които са добри източници на витамин А включват масло, сирене, яйца, мляко и млечни продукти, моркови, сладки картофи, манго, пъпеш, кайсии (сушени или пресни), зелени листни зеленчуци (спанак, кресон, броколи), домати и червен пипер.
- Високите дози витамин D могат да бъдат опасни и разликата между нуждата и токсичната доза е малка. Дефицитът на витамин D води до скелетни малформации, костна болка, болезненост, мускулна слабост.
- Витамин D е от съществено значение за здравето на костите и зъбите. Източниците на витамин D включват: излагане на кожата на ултравиолетова (UV) радиация при лятна слънчева светлина; мазна риба тон, сьомга и сардели; храни, обогатени от производители като маргарин; зърнени закуски, както и някои кисели мляка и млечни напитки.
- Витамините от група В са много важни за функционирането на мозъка и нервната система. Източници на тиамин и

ниацин: хляб и други продукти, приготвени от брашно, зърнени закуски, свинско месо (включително бекон и шунка), риба, екстракт от мая (например, мармит) и картофи. Източници на рибофлавин: мляко, кисело мляко; птици; месо; мазна риба - риба тон, съомга или сардини; яйца.

- Фолиевата киселина е незаменим витамин за много процеси в тялото, включително и в образуването на червени кръвни клетки, създаването на нови клетки и използването на протеини в организма. Източници на фолиева киселина са зелените листни зеленчуци и салати, портокали и други цитрусови плодове, черен дроб и екстракт от дрожди, както и храни, които са обогатени, включително зърнени закуски и някои видове хляб.
- Дефицитът може да доведе до анемия, известна като мегалобластна анемия. Фолиевата киселина се разрушава частично при продължително нагриване, например при смилане на храна или при нагриване и съхранение за дълго време.
- Витамин С играе важна роля в поддържането на добро здраве. Тялото се нуждае от витамин С, за да произвежда и поддържа колаген, основен материал за костите, зъбите, кожата и сухожилията; предотвратява увреждането на клетките и тъканите; помага на тялото да абсорбира желязото в диетата.

4-5.5: Влияние на нездравословните хранителни навици

- Нервната булимия се характеризира с
 - епизоди на неконтролирано преяждане,
 - често придружени от самопочистване с цел опит да се намали теглото. Това обикновено включва
 - самоиндуцирано повръщане,
 - прилагане на лаксативи и диуретици,
 - строга диета,
 - постене или
 - енергично упражнение. Необходимо е специално лечение.
- Анорексия нервоза е най-често срещана при момичета и жени на възраст 15-24 години. Някои от признаците на анорексия нервоза, които трябва да внимавате, включват:
 - редовно пропуснато хранене
 - да си твърде зает/а за ядене
 - ядене сам/а
 - криене или изхвърляне на храна
 - маскиране на загуба на тегло с провиснали дрехи
 - прекомерни и натрапчиви физически упражнения
 - загуба на менструация или забавяне на появата на симптоми на пубертета. Необходимо е специално лечение.
- Зъбният кариес е пряко свързан с прекомерната консумация на не-млечни външни захари - захари, съдържащи се в храни като сладкарски изделия, торти, бисквити, безалкохолни напитки и плодови сокове. Зъбната ерозия е прогресивна, необратима загуба на зъбен емайл, което обикновено е причинено от киселини, различни от тези, които се отделят от бактериалната плака. Ерозията може да доведе до намаляване на размера на зъбите и тяхното разрушаване.
- Здравето на костите зависи от витамин D и калций. За да се осигури здрава кост, младите хора трябва да бъдат активни, да имат диета, която осигурява достатъчно калций и да получават редовно излагане на лятна слънчева светлина.
- Алкохолът става все по-голям проблем сред младите хора. Злоупотребата може да доведе не само до дългосрочни здравословни проблеми, но и до насилие и алкохолно отравяне. Прекомерната употреба на алкохол е вредна за човека и хората около него. Това е причината за заболявания като цироза на черния дроб, някои видове рак и инсулт.

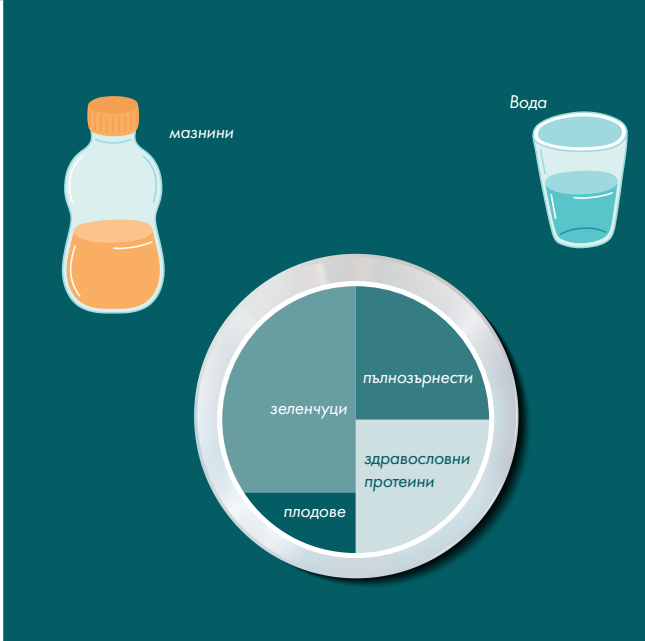
4-5.6: Насърчаване и подкрепа на доброто хранене. Какво могат да направят практикуващите?

- Правилното хранене е от основно значение за растежа и развитието. Ако има съмнения, свързани с растежа и развитието, насочете младежите към специалист.
- Насърчавайте младежите да се занимават ежедневно с физическа активност (напр. ходене пеша на училище, колоездене, танци, спорт)
- Дайте възможност на младите хора да проявят интерес и отговорност към здравето си, както и да разширят знанията си за състава на храната и как да избират вкусни закуски с ниско съдържание на мазнини.
- Насърчавайте тези, които искат или се нуждаят от намаляване на телесното си тегло да ядат разнообразни храни; включете в диетата им много плодове и зеленчуци и избягвайте силно захарни/мазни закуски и напитки. Ако децата и младите хора ядат сладки храни и напитки, те трябва да ги ядат по време на хранене, а не между храненията.
- Проявявайте съпричастност и загриженост, ако младите хора имат емоционална връзка с храната и храненето.
- Действайте като добър модел за подражание, като избягвате отрицателни коментари за собствената си или за друга форма на тялото.
- Постоянното послание, че редовното миене на зъбите - два пъти на ден - с флуорирана паста за зъби с размер на грахово зърно е от съществено значение за здравето на зъбите. Добрите зъби са важни не само за захапване и дъвчене, но и за говорене ясно и за приятен външен вид. Уверете се, че децата и младите хора посещават зъболекаря за преглед поне веднъж годишно.
- Обяснете рисковете, свързани с алкохола. Младежите трябва да знаят съдържанието на алкохол в различните напитки и какви, къде и кога са подходящи алкохолните напитки

4-5.7: Насърчаване и подкрепа на доброто хранене. Ключови съобщения и съвети

- Отделете време, за да направите по-добрия избор на храна и да се храните правилно.
- Яжте най-малко три пъти на ден, като започнете със закуска. Редовното хранене не позволява на хората да станат прекалено гладни. Ако сте твърде гладни, това може да доведе до по-малко здравословен избор на храна.
- Участвайте в планирането и приготвянето на ястия.
- Отделете време да опитате и да се насладите на храната.
- Яжте разнообразна храна.

Здравословно хранене

<p>Използвайте здравословни мазнини, като зехтин и слънчогледово олио. Ограничете маслото и трансмазнините.</p>	<p>Пийте вода, чай или кафе (с малко или без захар). Ограничете млечните до 1-2 порции на ден и соковете до една малка чаша на ден</p>	
<p>Колкото повече и по-разнообразни зеленчуци, толкова по-добре. Картофите не се броят.</p>		<p>Яжте пълнозърнести храни, като пълнозърнен хляб и пълнозърнена паста, кафяв ориз. Органичете белия хляб и белия ориз.</p>
<p>Яжте много плодове с различни цветове.</p>	<p>Избирайте риба, пилешко, бобови и ядки. Ограничете червените меса и сирената. Избягвайте бекона, салама и обработените меса.</p>	

Copyright © 2011, Harvard University.

За повече информация относно компанията "Здравословната чиния за храна", моля вижте *The Nutrition Source*, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

- Яжте зеленчуци - цветни храни като броколи, аспержи, грах, спанак и маруля, моркови, сладки картофи и тиква, както и плодове на всяко хранене.
- Гответе ястия с по-малко мазнини, които включват алтернативи на рибата и месото като боб, леща и тофу по-често. Заменете пържените картофи или картофените чипсове със салата или други зеленчуци.
- Изберете вода или мляко вместо сладки напитки. Най-добрите напитки са вода, газирана вода, мляко, млечни шейкове, смутита (комбинация от плодове и плодови сокове – а понякога и кисело мляко). Водата е най-важното хранително вещество, което съставлява между 50-75% от телесното Ви тегло. Тялото Ви не може да живее без него повече от няколко дни.
- Яжте плодове вместо сладкиши и десерти.
- Спрете да ядете, когато сте наситени. Яжте заедно с другите и споделете храната си.
- Избягвайте да ядете, докато гледате телевизия, текстови съобщения или други дейности.
- Изберете здравословни закуски, когато сте гладни между храненията.
- Някои млади хора могат да изберат вегетарианството, защото смятат, че диетата е по-здравословна. Вегетарианските диети могат да бъдат разнообразни в ограничения брой храни. Те обикновено изключват месото и рибата и техните продукти, но позволяват консумацията на млечни продукти и яйца. Вегетарианците трябва да се уверят, че ядат голямо разнообразие от храни всеки ден, които включват добри източници на желязо, цинк и калций в диетата си.
- Ако искате да промените диетата си, за да сте здрави, потърсете помощ от диетолог или друг медицински специалист.

4-5.8: Насърчаване и подкрепа на доброто хранене. Упражнение: Защо трябва да се грижа за това, което ям?

Цел: да се помогне на младежите да усвоят основни знания по отношение на храненето, за да могат да се хранят здравословно.

- **Представете основните факти и ключови послания за хранителните вещества.**
 - Тялото е като автомобил. Автомобилите се нуждаят от гориво, за да работят, а телата ни също. Храната е горивото, което телата ни използват, за да функционират. Нашият стомах е нашият резервоар за гориво.
 - Много е важно да се "храним" с различни горива.
 - Докато телата ни могат да използват много горива, те са повлияни с течение на времето от вида на горивото или храната, която приемаме. Ето защо е много важно да знаем какви видове "горива" поставяме в телата си.
 - Кажете на младежите, че има шест основни хранителни вещества, необходими за поддържане на здраво тяло. Напишете шест хранителни вещества на флипчарт или на дъска.
- **Обсъдете защо хранителните вещества са важни за нашия живот.**
 - Въглехидратите ни дават голямо количество бърза енергия
 - Мазнините ни дават съхранявана енергия
 - Протеините помагат за изграждането на мускулите и костите
 - Витамините помагат за регулиране на процесите в организма
 - Минералите са необходими за растежа и метаболизма
 - Водата е от съществено значение за храносмилането, дишането, пренасянето на хранителни вещества и кислорода
- **Сформирайте групи от минимум четирима младежи и им назначете задачи:**
 - Читател (чете предоставената информация), писател (пише отговори на въпроси), водещ (представя информация), фасилитатор (държи групата върху задачата) и хронометрист (проследява определеното време).
- **Дайте на всяка група информационен лист за хранителните вещества.**
- **Дайте на всяка група време да я прочете и обсъди.**
 - Помолете групите да направят изявление по всеки въпрос и да бъдат готови да направят 2-минутна презентация въз основа на дискусиата си.
- **Въпроси за дискусия**
 - Каква е ключовата информация?
 - Какво прави това хранително вещество за Вашето тяло?
 - Какво се случва, ако получите твърде много или твърде малко хранителни вещества?
 - Какви храни харесвате, които са добри източници на това хранително вещество?
 - Когато отидете в магазин за хранителни стоки, как намирате храни с високо съдържание на хранителните вещества, от които се нуждаете?
 - Какво правите, за да развиете и поддържате здравословни хранителни навици?
- **Представяне на най-добрите практики:**
 - Говорете ясно и силно.
 - Обърнете се с лице към класа.
 - Установете визуален контакт с хората в цялата стая.
 - Публиката показва подкрепа като слуша какво казват водещите.
 - Нека групите доброволно да дойдат по реда си и да направят презентации.

4-5.9: Допълнителни ресурси с дейности

Тези ресурси могат да бъдат намерени онлайн чрез връзките по-долу:

Лабиринтът в моята чиния/ MyPlate Maze	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Maze_key.pdf
Разбий тайния код/ Crack the Secret Code	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/SecretCode.pdf
Кръстословицата в моята чиния/ MyPlate Crossword Puzzle	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/CrosswordPuzzle.pdf
Забавления с плодове и зеленчуци	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/HaveFunWordSearch.pdf
Зимен празник/ Winter Feast	https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/WordBlanks2.pdf
Урок за пълнозърнестите храни/ Whole Grain Lesson	https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/children/kids/kids-activity-sheets
Making Great Tasting Snacks/ Да направиш вкусни закуски	https://choosemyplateprod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Tipsheet1_MakingGreatTastingSnacks.pdf

4-5.10: Дейност – Какво пише на етикета на храните?

Цел: да помогне на младите хора да направят по-здравословен избор по отношение на храната си.

Цели на обучението: в края на тази дейност младежите ще могат:

- Да разбират и обясняват характеристиките на хранителната информация върху етикетите на храните
- Да използват хранителни факти, включително размера на порцията и % от дневната норма, за да оценят съдържанието на хранителни вещества в храната.
- Да тълкуват хранителната информация върху етикетите на храните
- Да разбират ролята на хранителните добавки в предлаганите храни
- Да разбират общите термини, използвани на етикетите като органични, пробиотични, генетично модифицирани.
- Да намират онлайн ресурси за четене на етикети
- Да разберат как да обиколят супермаркета и да са наясно с наличните ресурси

Обяснете на младежите етикета на храната: какво е етикетът на храната?

Етикетът на храните (етикет, поставен върху опаковки на храни, който съдържа хранителна информация за този продукт) е инструмент, който може да помогне на хората да направят по-здравословен избор на храна. По закон етикетите на храните трябва да се поставят върху пакетирани храни. В Европейския съюз правилата за етикетирание позволяват на гражданите да получават изчерпателна информация за съдържанието и състава на храните. Етикетиранието помага на потребителите да направят информиран избор, когато купуват храната си (източник: Европейската комисия, Храните и безопасността https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition_en)

Обяснете на младежите етикета на храните: какви са хранителните данни (съдържание на хранителни вещества и здравни изисквания) и хранителните факти

Заявленията за съдържание на хранителни вещества съобщават за едно хранително вещество, като "ниски нива на мазнини", "високи нива на фибри".

Допустимите изисквания към информация за хранителните стойности: нисък разход на енергия, намалена енергия, без енергия, ниска масленост, без мазнини, ниска на наситени мазнини, наситени мазнини, ниска захар, без захар, без добавена захар, с ниско съдържание на натрий, много ниско съдържание на натрий/сол, без натрий, без добавяне на натрий/сол, източник на протеини, с високо съдържание на фибри, високо ниво на протеин, източник на омега-3 мастни киселини и т.н.

Здравните заявления информират как диетата може да повлияе на здравето:

“Витамин D е от съществено значение за нормалния растеж и развитие на костите при децата.”

“Консумирането на храни с високо съдържание на бавно смилаемо нишесте (SDS) повишава концентрацията на глюкоза в кръвта по-малко след хранене в сравнение с храни с ниско съдържание на SDS”

“Какаовите флаваноли спомагат за поддържането на еластичността на кръвоносните съдове, което допринася за нормалния кръвен поток при рН между 3,7-4,0.”

Таблицата с хранителни факти съдържа информация за калориите и хранителните вещества за посочения размер на сервирането.

Обяснете на младежите етикета на храните: основни елементи

Етикетът на храните съдържа в горния раздел информация за конкретния продукт (размер на сервиране, калории и хранителни вещества). Долната секция съдържа бележка под линия, която обяснява % от дневната норма и дава броя на калориите, използвани за общи препоръки за хранене.

Размер на порцията: това е стандартизирана мярка, улесняваща сравнение на подобни продукти; те са представени в обичайните мерни единици, като например чаши или парчета, на които трябва да е метричния брой, например, колко грама (гр). Размерът на порцията отразява количеството, което хората обикновено ядат или пият. Това не е препоръка за това колко трябва да ядете или пиете.

Калории: това е мярка за това колко енергия получавате от порция конкретна храна. Средният брой калории, необходими на хората на ден, зависи от тяхната възраст, пол, височина и ниво на активност. За да постигнете или поддържате здравословно телесно тегло, балансирайте броя на калориите, които ядете и пиете, с броя на калориите, които тялото Ви използва. Тийнейджърите се нуждаят от 1600 до 2700 калории на ден. Броят на порциите, които консумирате, определя броя на калориите, които ядете. Яденето на твърде много калории на ден е свързано с наднормено тегло и затлъстяване.

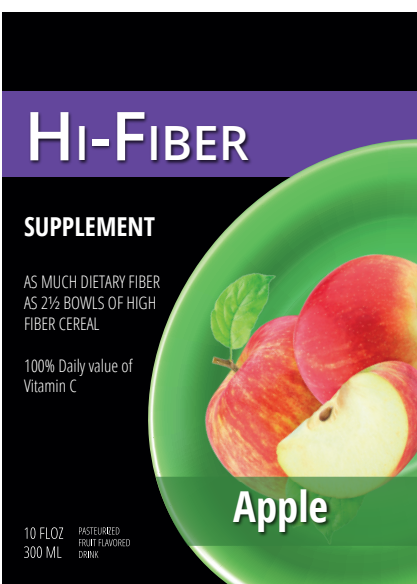
Хранителни вещества: мазнини, протеини, въглехидрати, витамини и минерали. Потърсете продукти, които съдържат повече хранителни вещества, които искате да получите повече и по-малко хранителни вещества, които искате да ограничите.

Етикети с две колони: за някои храни, които са повече от една порция, производителите ще трябва да укажат количеството на калории и хранителни вещества както в “едно сервиране” така и в “един пакет” или “единица”, така че хората да могат лесно да се определят колко калории и хранителни вещества ще получат ако изядат или изпият цялата опаковка/единица едновременно.

Процент на дневната норма това е процентът на дневната норма за всяко хранително вещество в порция храна. Дневните стойности са началните количества (изразени в грамове, милиграми или микрограми) хранителни вещества, които трябва да се консумират или да не се превишават всеки ден. % от ДП (дневен прием) показва колко хранителни вещества в една порция храна допринасят за общата дневна диета. % от ДП Ви помага да определите дали една порция храна е с високо или ниско съдържание на хранителни вещества.

- 5% от ДП или по-малко хранително вещество на порция се счита за ниско
- 20% от ДП или повече хранителни вещества на порция се считат за високи.

Помолете младежите да идентифицират основните елементи на етикета на храните, включително информация за храненето, хранителни заявления, здравни заявления и хранителни факти

Хранителна информация				Съдържание					
една порция - 55 гр.				една порция (300ml)					
Стойности за една порция				стойности за една порция					
230 калории, калории от мазнини 40				калории 90 калории от мазнини - 0					
Ежедневни нужди в %				Ежедневни нужди в %					
общо мазнини:		8g	12%	Общо мазнини:		0g	0%		
наситени мазнини:		1g	5%	наситени мазнини:		0g	0%		
транс-мазнини		0g		транс мазнини		0g			
холестерол		0mg	0%	холестерол		0mg	0%		
натрий		160mg	7%	натрий		45mg	2%		
въглехидрати		37g	12%	общо въглехидрати		35g	12%		
диетични фибри		4g	16%	диетични фибри		14g	56%		
захари		1g		захари		18g			
Протеини		3g		протеини		0g			
Витамин А		10%		витамин А					
Витамин С		8%		* витамин С		100%			
калций		20%		калций		0%			
желязо		45%		* желязо		0%			
				<p>Добавка богата на влакнини</p> <p>* СЪДЪРЖА ХРАНИТЕЛНИЯ ЕКВИВАЛЕНТ НА 2 1/2 ЧАША ЗЪРНЕНА ХРАНА С ВИСОКО СЪДЪРЖАНИЕ НА ВЛАКНА</p> <p>* 100% дневната нужда от витамин С</p> <p>* ПАСТЪОРИЗИРАНА НАПИТКА С АРОМАТ НА ПЛОДОВЕ</p>					
Процентът от дневните нужди се основава на диета от 2000 калории. Ежедневните изисквания във вашия случай може да са по-високи или по-ниски, в зависимост от калорийния прием.				Процентът от дневните нужди се основава на диета от 2000 калории. Ежедневните изисквания във вашия случай може да са по-високи или по-ниски, в зависимост от калорийния прием.					
		Калории:	2000	2500			Калории:	2000	2500
Всичко мазнини	по-малко от	65g	80g	Всичко мазнини	по-малко от	65g	80g		
наситени мазнини	по-малко от	20g	25g	наситени мазнини	по-малко от	20g	25g		
холестерол	по-малко от	300mg	300mg	холестерол	по-малко от	300mg	300mg		
натрий	по-малко от	2.400mg	2.400mg	натрий	по-малко от	2.400mg	2.400mg		
общо въглехидрати		300mg	375g	общо въглехидрати		300mg	375g		
диетични фибри		25g	30g	диетични фибри		25g	30g		

Помага за поддържане на нивата нормален холестерол

Равнява се на 4 ябълки или 2 1/2 чаша зърнена закуска

Без изкуствени аромати
Без консерванти
Отличен източник на витамин С. и диетични фибри

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕ

Пийте до една напитка на ден. Дръжте бутилката плътно затворена. Съхранявайте в хладилника след отварянето. Консумирайте за предпочитане студено и преди датата, отпечатана на бутилката. Не консумирайте, ако пръстенът на капачката е счупен или липсва.

СЪСТАВ: Пречиствена вода, захар, смес от фибри (малтодекстрин и инулин), аромати натурален, натриев цитрат, киселина аскорбинова киселина (витамин С), киселина цитрусови плодове, карамел (добавен за цвят), натриев аскорбат

Обяснете, че сега, когато знаят повече за етикета на храните и какво пише върху тях, те могат да сравняват храни като използват етикетите на храната. Помолете младежите да размишляват върху опита си и да споделят някои от своите констатации/уроци, извлечени от тази дейност.

4-5.11: Дейности по сравнение на етикетите на храните

Цел: Сда помогне на младежите да разберат ползите от сравняването на съдържанието на хранителни вещества в две различни хранителни стоки Материали: разнообразни опаковки за храни с етикети за храни.

Инструкции:

- Раздайте на всеки младеж два етикета за храна на един и същ хранителен продукт и бланка за изпълнение на задачата.

Бланка за изпълнение на задачата

Елемент на етикета на храната	Хранителен етикет 1	Хранителен етикет 2	Бележки за дейността
Информация за порциите (брой порции на единица продукт)			
Размер на порцията			
Калории			
% Дневна стойност			
Общо мазнини			
• Наситени			
• Трансмазнини			
Холестерол			
Натрий			
Общо въглехидрати			
• Фибри			
• Общо захар			
• Включва X добавена захар			
Протеини			
Витамин А			
Витамин В			
Витамин В6			
Витамин В12			
Витамин D			
Калций			
Желязо			
Калий			
Процентът от дневната норма показва колко хранителни вещества в една порция храна допринасят за общата дневна диета. 2000 калории на ден се използват като общи препоръки за хранене.			

Забележка: разработването на този инструмент се основава на множество инструменти, включени в цитираните материали и адаптирани с цел отчитане на опита на Конкордия.

- Помолете младежите да идентифицират основните елементи на етикета на храните, включително информация за храненето, хранителни заявления, здравни заявления и хранителни факти за всеки хранителен продукт и да определят стойността в съответната колона.
- Помолете младежите да направят своите бележки в колоната "бележки за дейността" въз основа на наличната информация за всеки елемент. Те могат да определят дали има висок или нисък прием на натрий, мазнини, протеини, витамини и др.
- Сравнете съдържанието на хранителни вещества в различните храни. Помолете младежите да решат дали една от храните е по-питателна от другата. Те могат да базират това на своята интерпретация на стойности и информация, като пълнозърнести храни срещу бяло брашно, по-малко натрий, по-малко захар, по-малко мазнини или повече протеини.
- Нека младите хора решат коя храна е по-питателна и да обяснят защо.
- Обсъдете в голяма група мнението си за това кои храни са по-здравословни.
- Обсъдете с младежите какво трябва да търсят, когато изучават етикетите на храните, за да изберат кои храни да купят.
- Помолете младежите да изброят някои ключови точки, които са научили от тази дейност.

4-6: Основен лист за управление на домакинството и информация за безопасността

Цел: познаването на организацията на домакинството, почистването на дома, прането и ежедневните домакински задачи са най-важните умения за независим живот. Те са от решаващо значение за младежите, напускащи резидентните социални услуги, които се готвят да водят независим живот, защото създаването на навици и процедури за управление на дома могат да спестят пари и да им помогнат да се подготвят за по-големи роли, като например поемане на отговорност за жилищна собственост и създаването на ново семейство.

4-6.1: Контролен списък за управление на дома

- Изпълнете рутината за безопасност, като поддръжка на аларма за дим и въглероден окис, лесно достъпен пожарогасител, съхранение на ножове в шкаф или с предпазител, свеждане на бъркотията до минимум, изключване на неизползвани уреди, включването на газови уреди, само след като тигана или тенджерата са на котлона и т.н.
- Организирайте и съхранявайте домакински стоки, почистващи препарати.
- Пълно отстраняване на боклука, като се има предвид рециклирането.
- Осигурете грижи за пода, включително метене, измиване, прахосмукачка и почистване на пода с препарат.
- Пълна грижа за мебелите, включително избърсване на прах и полиране.
- Помислете за задълженията в кухнята, включително измиване и сушене на съдове, почистване на хладилника, почистване на печката и фурната.
- Завършете почистването на банята, включително почистване на ваната или душа, дезинфекция на тоалетната чиния, почистване на мивката и пространствата зад нея.
- Осигурете поддръжка на домакински уреди и инструменти.
- Осигурете покупки в рамките на бюджета (изготвяне на списъци с това, от което се нуждаете и управление на парите или кредитната/дебитната си карта, за да направите покупки).

4-6.2: Идеи за преподаване на умения за управление на дома

- Помислете за всички домашни задължения, които трябва да се изпълняват вкъщи. Разработете график за домакинската работа и помолете младежите да се включат в изработването му. След като бъдат завършени, отметнете ги в диаграмата.
- Покажете на младежите как да използват инструментите и помолете по-възрастните връстници да им помогнат с ремонта на дома.
- Дайте на всеки младеж своя собствена кошница за пране и ги научете как да настроят пералната машина и сушилнята, за да могат да изперат сами.
- Включете младежите в попълването на домашния инвентар.
- Научете младите хора за какво са предназначени различните почистващи препарати и как да ги използват.
- Обяснете значението на пожарната безопасност, като покажете на младежите план за безопасност и маршрут за излизане от дома в случай на извънредна ситуация.
- Насърчавайте младежите да посещават класове за първа помощ. Помолете младежите да подготвят аварийен комплект за дома.
- Нека младежите помогнат да заменят батериите в детекторите за дим и въглероден окис.
- Насърчавайте младежите да почистват дома си постепенно, ежедневно. Този подход може да предпази младите хора от прегаряне при почистване, защото малките неща ще се извършват ежедневно. Насърчавайки младежите да поемат домакинските задължения за почистване, направете игра за това кой може да изпълни тази задача по-бързо и по-точно. Кажете им, че ще извършите официална "проверка" на тяхната работа в определено време (ако е направено неправилно, те трябва да се върнат и да го направят отново, ако е правилно, те ще спечелят награда).
- Попитайте младежите за причините за поддържане на чистотата в дома.

4-6.3: Ключови въпроси - знания и умения

за да се помогне на младежите да идентифицират знанията и уменията, които притежават или за които може да се наложи да мислят, докато напредват към независимост

- Какви възможности сте имали, за да научите за тях и да поддържате дома си чист, безопасен и сигурен?
- Направете списък с положителни неща, които ще получите от управлението на собствения си дом.
- Направете списък с практически умения, които смятате, че ще Ви трябват в бъдеще, за да управлявате дома си самостоятелно.
- На каква възраст смятате, че ще бъдете отговорни за плащането на наема?
- Как бихте гарантирали, че сте отговорен наемател?
- Можете ли да помислите за възможните трудности, които може да изпитате, когато се преместите в нова домашна среда?
- Можете ли да направите списък с нещата, от които ще се нуждаете, за да подредите дома си? Имате ли вече такива?
- Какво защитно оборудване като пожарогасители, детектори за въглероден окис и противопожарни одеяла трябва да имате във Вашия дом?
- Какви са основните причини, поради които младите хора биват изгонени от жилищата си?

4-6.4: Ключови въпроси - желания за да се помогне на младите хора да започнат да мислят къде могат да искат да живеят и какво искат, когато живеят сами

- Къде искате да живеете? Как искате да живеете – в собствения си апартамент, да споделяте с някой друг?
- Когато търсите дом, какво е важно за Вас?
- Колко трябва да платите, преди да се преместите?
- Колко мислите, че ще струва месечния Ви наем? Какво включва месечния наем?
- Какви видове ремонт на дома може да се наложи да знаете как да направите? Какви инструменти трябва да имате като минимум? Може ли някой да си спомни времето, когато нещо се счупи във Вашия дом? Какво направихте?
- Включват кухненската мивка и водата не потича. Вашата тоалетна трябва да бъде отпушена. Къщата Ви гъмжи от насекоми. Какво правите във всяка от тези ситуации?

4-6.5: Как да запазите Вашия дом чист - примерен график

Седмица 1	Седмица 2	Седмица 3	Седмица 4
Понеделник	Понеделник	Понеделник	Понеделник
Пране + легла	Пране + легла	Пране + легла	Пране + легла
Парцал	Парцал	Парцал	Парцал
Бани	Бани	Бани	Бани
Вторник	Вторник	Вторник	Вторник
Спални	Спални	Спални	Спални
Прахоосукиране	Прахоосукиране	Прахоосукиране	Прахоосукиране
Домашен офис	Почистване на местата за занимания по интереси	Домашен офис	Почистване на местата за занимания по интереси
Сряда	Сряда	Сряда	Сряда
Кухня - общо почистване	Кухня - общо почистване	Кухня - общо почистване	Кухня - общо почистване
Кухня – почистване хладилник	Кухня - почистване на печката горна част	Кухня - почистване микровълнова	Кухня - почистване на фурната
Кухня - горни шкафове	Кухня - долни шкафове	Кухня - стени и прозорци	Кухня - малки уреди
Четвъртък	Четвъртък	Четвъртък	Четвъртък
Дневна	Семейна стая	Стая за пране	Шкафове
Стени на коридора, входна врата	Прахоосукачка на дивани		
Прах	Лавици с книги		
Петък	Петък	Петък	Петък
Бани	Бани	Бани	Бани
Избършете стените и вратите	Главен душ	Изчистване на рафтове с играчки	Гараж
Събота	Събота	Събота	Събота
Почистване на верандата	Почистване на верандата	Почистване на верандата	Почистване на верандата
Парцал	Парцал	Парцал	Парцал
Дневни напомняния	Месечни напомняния		
Упражнение	Съдове	Баланс на чековата книжка	Проверете въздушния филтър
Изметете	Разчистете/ подредете	Тествайте детекторите за дим	Инвентар, презареждане килер
Пране	Сортиране на пощата	Сменете крушките	

Източник: House Cleaning Schedule Template © 2014 Vertex42 LLC
<https://www.vertex42.com/ExcelTemplates/house-cleaning-schedule-checklist.html>

4-7: Финансова грамотност

4-7.1: Месечна извадка от личен бюджет: Уроци от опита на Конкордия

<p>а. Инструкции за разработване на бюджет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Попълнете таблицата по-долу в разделите Приходи и данъци и Разходи със суми, специфични за Вашата ситуация - Отбележете с кръстче в графата "Необходими" всички разходи, от които се нуждаете за ежедневните си разходи за живот - Отбележете с кръстче в графата "Добре е да имате" всички тези разходи, които по-скоро отразяват Вашите желания, отколкото Вашите нужди - Отбележете с кръстче в графата "Мога да се откажа" всички тези разходи, които могат да бъдат елиминирани в случай на извънредни ситуации/непредвидени разходи, без да се нарушава ежедневието ви 				
Точка от бюджета	Оценка			Прогнозна сума
	Необходимо	Добре е да го има	Може да се откаже	
Приходи и данъци				
Брутен доход - общата сума на парите, които сте спечелили				
Изваждане: Социални осигуровки				
Изваждане: Здравни осигуровки				
Изваждане: Пенсионни осигуровки				
Изваждане: Данъци				
Нетен доход - сумата, която остава за дома				
Категории разходи				
Храна				
Наем/Ипотeka				
Комунални услуги (газ, електричество, вода)				
Телефон, интернет, кабелна				
Застраховка на дома				
Здравна застраховка				
Използване на автомобил (застраховка, кредит, гориво)				
Обществен транспорт				
Лекарства				
Разходи за здравеопазване				
Дрехи				
Хигиенни продукти (напр. шампоан, сапун, почистващи препарати, прахове за пране)				
Учебни пособия и други				
Компютър				
Друго оборудване				
Обзавеждане				
Забавление/отдых				
Други - непредвидени				
Общо разходи				
<p>б. Инструкции за анализ на бюджета</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прегледайте и анализирайте бюджета си, за да определите дали има възможности за спестяване или дали той създава дълг - Уверете се, че сте включили всички източници на доходи и всички категории разходи, приложими за Вашия случай - Извадете нетната печалба от общите разходи - Определете дали текущото Ви бюджетно планиране води до спестявания или дългове - Обяснете как планирате да използвате спестяванията и как планирате да се борите с дълга 				
Общи разходи - нетен доход =	спестявания (ако разликата показва плюс)			
	Дълг (ако разликата е с минус)			

4-7.2: Седмични лични бюджетни дейности: уроци от опита на Конкордия

Представете си, че през седмицата трябва сами да се разпореждате с парите, за да покриете ежедневните нужди на къщата. Ще получите определена сума от счетоводството, но за да получите пари в началото на седмицата, трябва да направите бюджетен списък (възможно най-подробен), включващ всички разходи, които ще имате през седмицата. Трябва убедително да се погрижите за искането си, така че счетоводителят да одобри исканите средства. Моля, не се колебайте да добавите раздели и бюджетни статии, които са приложими за Вашите обстоятелства.

Бланка за седмичен личен бюджет

Раздел 1 – Храна

Описание на артикула	Брой	Цена за брой	Обща цена
Напр. мляко	2	2 Евро	4 Евро
ОБЩО 1			

Раздел 2 – Облекло

Описание на артикула	Брой	Цена за брой	Обща цена
Тениска	3	4 Евро	12 Евро
ОБЩО 2			

Раздел 3 – Продукти за лична хигиена и почистване

Описание на артикула	Брой	Цена за брой	Обща цена
напр., паста за зъби	1	3 евро	3 евро
Препарат за миене на съдове	3	1 евро	3 евро
ОБЩО 3			

Раздел 4 – Комунални Услуги/други

Описание на артикула	Брой	Цена за брой	Обща цена
Мобилен телефон	1	3 евро	3 евро
Електричество	3	1 евро	3 евро
Вода			
Кабелна телевизия и интернет			
Транспорт			
Издръжка			
ОБЩО 4			

Раздел 5 – Други

Описание на артикула	Брой	Цена за брой	Обща цена
Лекарства	1	3 евро	3 евро
Канцеларски материали	3	1 евро	3 евро
Непредвидени разходи			
Свободно време			
ОБЩО 5			
ОБЩО Необходим седмичен бюджет = T1+T2+T3+T4+T5			

4-7.3: Упражнение за определяне на ценности

Цел: да помогне на младежите да определят кои са основните им ценности.

Продължителност: 20 минути

Стъпка 1: От списъка по-долу изберете 25 значения, които смятате, че са представителни за Вашите лични характеристики, и ги групирайте по такъв начин, че да имат смисъл за Вас. Помислете за нещата, които намирате за смислени. Включете идеали, чувства и действия. Разделете участниците на 5 групи. Не мислете дълго в избора си. Ако мислите за ценност, която притежавате, но която не е в списъка, не забравяйте да я запишете.

1. Изобилие	2. Предизвикателност	3. Интуиция	4. Проактивност
5. Приемане	6. Решимост	7. Радост	8. Професионализъм
9. Отчетност	10. Отдаденост	11. Доброта	12. Точност
13. Постигане	14. Зависимост	15. Познание	16. Признание
17. Развитие	18. Разнообразие	19. Лидерство	20. Взаимоотношения
21. Приключение	22. Емпатия	23. Обучение	24. Надеждност
25. Активизъм	26. Насърчаване	27. Обич	28. Устойчивост и адаптивност
29. Амбиция	30. Ентузиазъм	31. Вярност	32. Изобретателност
33. Благодарност	34. Етика	35. Промяна	36. Отговорност
37. Привлекателност	38. Постигане	39. Осъзнатост	40. Откликване
41. Автономия	42. Изразителност	43. Мотивация	44. Безопасност
45. Баланс	46. Справедливост	47. Оптимизъм	48. Самоконтрол
49. Да бъдеш най-добрият	50. Семейство	51. Отворено съзнание	52. Самоотверженост
53. Любезност	54. Приятелство	55. Оригиналност	56. Простота
57. Кураж	58. Гъвкавост	59. Страст	60. Стабилност
61. Брилянтност	62. Свобода	63. Производителност	64. Успех
65. Спокойствие	66. Забавление	67. Личностно израстване	68. Работа в екип
69. Грижовност	70. Щедрост	71. Проактивност	72. Признателност
73. Предизвикателство	74. Елегантност	75. Професионализъм	76. Съобразителност
77. Благотворителност	78. Растеж	79. Качество	80. Традиционализъм
81. Веселие	82. Гъвкавост	83. Осъзнаване на рисковете	84. Надеждност
85. Интелигентност	86. Щастие	87. Вземане	88. Разбиране
89. Общност	90. Здраве	91. Сигурност	92. Уникалност
93. Ниво на ангажираност	94. Честност	95. Безопасност	96. Полза
97. Съчувствие	98. Смирение	99. Услуга	100. Гъвкавост
101. Съдействие	102. Хумор	103. Духовност	104. Визия
105. Колаборация	106. Приобщаване	107. Стабилност и мир	108. Топлина
109. Постоянство	110. Независимост	111. Усъвършенстване	112. Богатство
113. Принос	114. Индивидуалност	115. Игривост	116. Благосъстояние
117. Креативност	118. Иновативност	119. Популярност	120. Мъдрост
121. Доверие	122. Вдъхновение	123. Сила	124. Устрем
125. Любознателност	126. Интелигентност	127. Готовност	

Стъпка 2: Във всяка от петте групи изберете двете най-важни стойности за вас и зачеркнете останалите.

Стъпка 3: Във всяка от петте групи изберете най-важната стойност от останалите две и избройте първите пет стойности в реда на приоритет. Тук няма правилни или грешни отговори. Вие определяте правилния отговор за себе си.

Може би току-що сте идентифицирали личните си основни ценности за първи път или това упражнение е повтарящо се твърдение за нещо, което вече сте знаели. Вашият списък с приоритети за ценности е важен, защото Ви определя в момента. Нашите основни ценности са истинското представяне на нашата истинска личност.

Храна за размисъл

ЕВ кратко изявление, моля, обяснете какво означава всяка ценност за Вас. Има ли съответствие между Вашите лични основни ценности днес и истинското Ви поведение? Ако не, къде мислите, че са тези пропуски? Какво ще направите за това?

Адаптирано по TAPROOT. Carr, B. (2013). *Live Your Core Value*

<https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>

4-7.4: Упражнение за рефлексия: Постигане на личните цели

Теми за рефлексия	Описание
<p>Цел (и)</p> <p>Характеристики</p> <ul style="list-style-type: none"> • Специфична • Измерима • Постижима • Реалистична • Ограничена във времето 	<p><i>Краткосрочна перспектива: Къде се виждаш след една година?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Цел 1: • Цел 2: • Цел 3: <p><i>Средносрочна перспектива: Къде се виждаш след три години?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Цел 1: • Цел 2: • Цел 3: <p><i>Дългосрочна перспектива: Къде се виждаш след десет години?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Цел 1: • Цел 2: • Цел 3:
<p>Възможни пречки и решения</p> <p>За всяка група запишете пречките, дори ако те се повтарят</p>	<p>Краткосрочни: през следващата година</p> <p>Пречки:</p> <p>Решения:</p> <p>Средносрочни: през следващите три години</p> <p>Пречки:</p> <p>Решения:</p> <p>Дългосрочни: през следващите десет години</p> <p>Пречки:</p> <p>Решения:</p>
<p>Храна за размисъл</p>	<p>Ако някой ми даде 1000 евро, ще използвам парите, за:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 2: 3: <p>Ако трябваше да намаля разходите си, за да увелича шансовете си да постигна краткосрочните, средносрочните и дългосрочните си цели, щях да намаля следните разходи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Краткосрочни: X, Y, Z и др. • Средносрочни: X, Y, Z и др. • Дългосрочни: X, Y, Z и др. <p>Едно нещо, което ще направя през следващите 24 часа, което ще ми помогне да "вляза в релси" с моя бюджет, е</p>

Адаптирано от Brughla, M. 2015. EVA'S FINANCIAL LITERACY TOOLKIT Facilitator's Manual
<https://29h4v619iobk25zvb72c6a37-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2018/11/Evas-Facilitators-Manual.pdf>

Адаптирано от Project LIFE, You and Your Money Quiz
<https://www.vaprojectlife.org/wp-content/uploads/sites/3/2015/12/You-and-Your-Money-Quiz-1.pdf>

4-8: Здраве, благополучие и лична грижа

4-8.1: Колело “Грижа за себе си”



Източник: Olga Phoenix Project: Healing for Social Change (2013). Посветено на всички специалисти, които се занимават с травми по света <https://www.olgaphoenix.com/key-offerings/self-care-wheel/>

Колелото на грижата за себе си е вдъхновено и адаптирано от "Self-Care Assessment Worksheet" from Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization by Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996).

4-8.2: Контролен списък за готовност за прехода към самостоятелен живот –Здраве

Твърдение, показващо готовност	Оценка					
	Да, правя го	Уча се как да го правя	Трябва да се науча как да го правя	Някой трябва да ме научи как да го правя – кой?	Не ме интересува	Не се отнася за мен
Имам здравна карта/книжка						
Имам личен лекар						
Имам зъболекар						
Имам очен лекар						
Готов/а съм да взимам решения за здравето си						
Мога да опиша здравословните си проблеми (симптомите и какво правя за тяхното облекчаване)						
Мога да назова назначеното лечение и лекарствата, които взимам и да обясня на другите за какво са предназначени.						
Ако се разболея, знам на кого да се обадя или как да получа помощ						
Знам какво да правя, ако имам нужда от спешна медицинска помощ						
Следя кога имам записан час при лекаря						
Пазя важна медицинска информация						
Взимам си лекарствата						
Знам по колко трябва да взема от всяко лекарство						
Знам какво да правя, ако пропусна доза от лекарството си						
Знам страничните ефекти на моите лекарства и какво да правя, ако получа тези странични ефекти						
Нося здравната си карта/книжка в портфейла си						
Знам, че трябва да нося своята важна медицинска информация, когато отида на лекар или в спешното отделение						
Знам имената на моите лекари и други медицински специалисти						
Обаждам се, за да си запиша час при лекаря						
Преди всяка среща с лекар правя списък с въпроси, които искам да задам						
Мога да кажа на моя лекар какво ми трябва по време на медицинското посещение						
Знам, че мога да говоря с лекаря си за секс и взаимоотношения						
Знам, че здравословното ми състояние може да повлияе на живота ми и бъдещето ми						
Знам как да намеря повече информация по теми, свързани със здравето						
Знам как да се грижа за здравето си (напр. грижа за зъбите, здравословно хранене и физически упражнения)						
Знам как да се предпазя и да избегна риска						
Получавам помощ от лицето, което се грижи за мен						
Правя планове за бъдещето си с лицето, което се грижи за мен						

Изготвен от Transition Tools and Resources: Surrey Place Centre. (2014). Обединено Кралство.
http://www.surreyplace.ca/documents/Resources/TransitionTool_WebVersion_English_July_2014.pdf

Приложение 5. Наръчник с инструменти за социални умения

5-1: Силове на комуникация – упражнение

Цел: да помогне на младежите да идентифицират доминиращия си стил на комуникация и да идентифицират областите, над които трябва да работят допълнително. Твърденията, изброени по-долу са предназначени да помогнат на участниците да разберат различните стилове на комуникация и да изберат този, който най-добре пасва на характера и личните им качества.

Резултати от ученето:

- осъзнаване на силните и слабите страни в комуникативните умения на участниците
- подкрепа при осмислянето на техния доминиращ стил на комуникация чрез рефлексия

Тип упражнение: смесен подход, съчетаващ индивидуална работа с групови упражнения или работа по двойки

Продължителност: 10 минути за индивидуална работа, 10 минути за работа в малки групи и 10 минути за обсъждане в голямата група

Инструкции:

- Помолете участниците да отговорят с "ДА" и "НЕ" на всеки въпрос.
- Помолете участниците да преброят на колко въпроси са отговорили с "ДА" и на колко с "НЕ" и да запишат резултатите си.
- Открийте техния стил на комуникация, като определите кои от стиловете, описани по-долу има най-много отговори "ДА".
- Помолете участниците да се запознаят с особеностите на различните стилове на комуникация (таблица ХХХ – Силове на комуникация) и да помислят върху резултатите си. След това ги помолете да идентифицират две области, над които трябва да работят допълнително.
- Помолете участниците да сравнят резултатите си с другите членове на тяхната група или в двойка и да идентифицират 3-4 причини, които могат да обяснят разликите или приликите.

Въпроси за определяне на стила на комуникация

Пасивна комуникация: Обикновено тези хора избягват да изразяват чувствата си, тъй като смятат, че тяхното мнение и идеи могат да изчакат или че другите няма да ги вземат предвид. Те позволяват на другите да повдигат различни въпроси и просто тихо се съгласяват с тях, като кимат с глава. Когато имат различна гледна точка, те предпочитат да не я отстояват и си мълчат. Черти на характера: отлични слушатели, учтив характер, мек тон, често срамежливи, избягват да гледат другите в очите, ниско самочувствие, тревожност за бъдещето. Отрицателно въздействие: чувство на негодувание, тъй като техните нужди се пренебрегват от другите и от самите тях.

По-голямата част от тези характеристики описват ли те? Спри и помисли. Ако е така, тогава можеш да избереш този стил на комуникация.

- а. Въпроси за определяне на пасивен стил на комуникация
- Опитваш ли се да потиснеш чувствата си, вместо да ги изразяваш пред другите?
 - Притесняваш ли се, че себеизразяването ти ще предизвика гняв в другите или няма да им хареса?
 - Често ли казваш: "не ми пука "или" няма значение за мен", когато наистина те е грижа и нещо наистина има значение за теб?
 - Опитваш ли се да не "мътиш водата", като си замълчаваш, за да не разочароваш другите?
 - Често ли се съгласяваш с мнението на другите, защото не искаш да бъдеш различен/а?

Асертивна комуникация: Хората с асертивен стил на комуникация знаят правата си, директни са и могат публично да изразяват своето мнение, идеи и чувства без много притеснения. Те решават проблемите на момента, когато възникнат. Те защитават своите нужди и идеи, ясни са по отношение на личния си избор и не могат лесно да се поддадат на влиянието на други хора. Хората с асертивен стил на комуникация не само отстояват себе си, но имат и смелостта да посочват на другите какво е правилно или грешно. Черти на характера: активни слушатели, толерантни към околните, спокоен тон, високо самочувствие, добър визуален контакт с хората, спокойна поза на тялото, защитават себе си и другите, отворени за критика, винаги контролират своите емоции и събитията, засягащи живота им. Отрицателно въздействие: вярата, че те могат да защитят себе си и другите, без да навредят и да компрометират взаимоотношенията си с другите.

По-голямата част от тези характеристики описват ли те? Спри и помисли. Ако е така, тогава можеш да избереш този стил на комуникация.

- b. Въпроси за определяне на асертивен стил на комуникация
- Важно ли е за теб да получиш, онова което искаш, без значение как това се отразява на другите?
 - Често ли се случва да викаш, псуваш или да използваш други агресивни средства за комуникация?
 - Приятелите ти често ли се страхуват от теб?
 - Безразлично ли ти е дали другите получават това, от което се нуждаят, ако твоите нужди са удовлетворени?
 - Смяташ ли, че имаш право да изразяваш мнението и емоциите си?
 - Когато не си съгласен/а с някого, можеш ли да изразиш мнението и емоциите си ясно и искрено?
 - Отнасяш ли се към другите с уважение и уважаваш ли себе си, докато общуваш?

Пасивно-агресивна комуникация: Хората с пасивно-агресивен стил на комуникация изразяват много директно своето мнение, чувства и идеи, но показват своето възмущение и неодобрение по непряк начин. Трудно им е да признаят гнева си. С други думи, те може да изглеждат кооперативни, но това не е така. Те наистина се противопоставят на нещата, но зациклят докато показват или съобщават директно намеренията си. Черти на характера: саркастични, резки, "винаги са прави", знаят всичко, прекъсват, говорят през другите, критикуват, рядко гледат в очите, карат хората да се чувстват блокирани, безсилни и обидени. Отрицателно въздействие: често могат да наранят другите със своя сарказъм и оплакване.

По-голямата част от тези характеристики описват ли те? Спри и помисли. Ако е така, тогава можеш да избереш този стил на комуникация.

- c. Въпроси за определяне на пасивно-агресивен стил на комуникация
- Склонен/а ли си към сарказъм в разговорите с други хора?
 - Наказваш ли хората с мълчание, когато си им ядосан/а?
 - Често ли се улавяш да казваш едно нещо, а всъщност да мислиш съвсем друго?
 - Склонен/а ли си вместо да изразяваш емоциите си с думи, често да прибегваш до агресивно поведение, като например затръшване на врати?
 - Предпочиташ ли да оформиш мнението си, преди да чуеш внимателно какво казват другите хора?
 - Концентрираш ли се върху задоволяването на собствените си нужди, без да се опитваш да разбереш какво те отличава от другите хора със същите нужди?

Други въпроси за рефлексия, които могат да бъдат обсъдени в малки групи: Притесняваш ли се да посещаваш социални събития? Изчервяваш ли се, потиш ли се или изпитваш други физиологични симптоми в ситуации, в които се налага да общуваш с хора? Страхуваш ли се да не би да бъдеш съден/а, да изглеждаш "глупаво" или да не знаеш какво да кажеш? Избягваш ли да говориш на срещи, да правиш презентации? Бориш ли се с управлението на емоциите си? Чувстваш ли се самотен/а и искаш отношения ти с другите да бъдат по-пълноценни? Имаш ли импулсивно поведение и би ли искал/а да промениш това? Разделете участниците на малки групи и ги помолете да споделят своя опит с групата си. В зависимост от това, което са обсъждали в групата ги помолете: 1) да обяснят защо мислят, че реагират по конкретния начин; 2) да идентифицират предимствата и недостатъците на техните реакции; и 3) да определят какво могат да направят в случая.

5-2: Активно слушане – как да покажем, че сме активни слушатели и да задаваме въпроси, които насърчават активното слушане

Понякога може да не знаете как да дадете отговор, от който си личи, че сте слушали активно, особено когато за първи път започнете да използвате това умение. Следните техники за започване на изречения могат да Ви помогнат да формулирате отговора си.

5-2.1: Техники за започване на изречения, които показват че сте активен слушател

Това те кара да се чувстваш	Доколкото чувам си
Това може да накара човек да се чувства	Това те кара да се чувстваш
Би искал/а	Това, което чувстваш най-много е
Би искал/а да промениш	Значи, както го виждаш
Наранява те това, че	Доколкото разбрах, казваш
Имаш нужда от разрешение, за да	Това, което мисля че чувам, е
Очакваш с нетърпение да	Не съм сигурен/а, че те разбирам правилно,но
Най-трудното нещо във всичко това е...	Някак си усещам това, което може би ти чувстваш
Не си и очаквал/а	Усещаш
Притеснява те това, че	Наистина усещам, че искаш да кажеш
Не си сигурен/а	Чудя се дали изразяваш загриженост, че
Разочарован/а си от това	Това звучи така, сякаш се тревожиш
Притесняваш/тревожиш се, че	Чудя се дали искаш да кажеш

Имаш/имаше нужда	Отдаваш голямо значение на
Когато не получи това, от което се нуждаеше, тогава...	Струва ти се
Изглежда несправедливо...	Сякаш точно сега вярваш
Не можеш да разбереш	Често го чувстваш
Мислиш ли, че другият човек се чувства/се нуждае/тревожи за/ се опитва/ очаква...	Вероятно усещаш, че
Напрежението изглежда идва от...	Мисля, че се чувстваш
Решението, което виждаш, е да...	Изглежда ти
Объркването изглежда е, че...	От това, което чувам ти
Изглежда за теб това означава...	Така че, от твоята гледна точка
Това, което мислиш, че може да се случи поради това, е...	Чувството ти се сега е
Ако можеше да е различно, щеше да почувстваш	Разбирам, че казваш
Това, което разбирам е	Понякога ти
Доколкото разбирам си се чувствал/а	Посланието ти изглежда е
Нещо като чувството	Слушайки те да говориш така, сякаш
Нещо като	Разбирам
Като чувството да	Значи, в твоя свят
Ако съм те чул правилно	Внушаваш усещането
За мен това е почти да казваш, че	

Източник: *The Counseling Team International, San Bernardino, CA.*

26 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://thecounselingteam.com/wp-content/uploads/2015/04/Active-Listening.pdf>

5-2.2: Въпроси с отворен край

С Разкажи ми повече за това как ти се вижда...?	С Ако трябваше да правиш всичко отначало, какво щеше да направиш различно...?
С Как възприемаш ситуацията...?	С Какви други възможности има...?
С Помогни ми да разбера ситуацията...?	С До какво ще доведе това...?
С Би ли ми разказал/а повече за това...?	С Какви могат да са някои от последиците...?
С Какви са алтернативите, за които се сещаш...?	С Какви са нещата, които доведоха до това...?
С Как реши, че...?	С Как стигна до това решение...?
С Какво искаш да кажеш с това...?	С Какво направи с тази идея...?
С Какви са добрите страни на тази идея...?	С Обясни ми го отново...Трудно ми е да го разбера...?
С Как мога да ти помогна да направиш нещо по въпроса...?	С Къде би искал/а да стигнеш с тази идея...?
С В какъв смисъл това е важно за теб...?	С Какви са другите варианти, за които си мислил/а...?
С Дай пример за нещо, което искаш да кажеш ...?	

Източник: *The Counseling Team International, San Bernardino, CA.*

26 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://thecounselingteam.com/wp-content/uploads/2015/04/Active-Listening.pdf>

5-2.3: Как да покажеш, че слушаш активно – съвети

N Бъди заинтересован/а и го демонстрирай. Искрената загриженост и живото любопитство насърчват другите да говорят свободно. Интересът също така изостря вниманието ни и ни позволява да надграждаме разговора.
N Настрой се да слушаш човека отсреща. Опитай се да разбереш неговата/нейната гледна точка, желания, нужди и вярвания.
N Бъди сдържан/а. Избягвай да си видиш прибрзани заключения. Изслушай човека, който говори. Планирай отговора си само след като си сигурен/а, че си разбрал/а правилно другата страна.
N Потърси кое е най-важното в казаното. Избягвай да се разсейваш от детайлите. Фокусирай се върху ключовите моменти. Може да се наложи да помислиш по-задълбочено, за да ги намериш.
N Следи за изразени чувства. Често говорят, за да "свалят някаква тежест от гърдите си." Основното послание могат да бъдат чувствата, а не фактите.
N Следи собствените си чувства и гледна точка. Всеки от нас слуша по различен начин. Нашите вярвания и емоции филтрират, дори изкривяват, това, което чуваме. Осъзнай какви са собствените ти нагласи, предразсъдъци, съкровени вярвания и емоционална реакция към казаното.
N Обърни внимание на невербалната комуникация. Свиването на рамене, усмивката, нервният смях, жестовете, изражението на лицето и позицията на тялото могат да кажат много. Започни да ги "четеш".
N Не съди предварително човека отсреща. Често влизаме в даден разговор с едно наум, въз основа на опита, който имаме. Предразсъдъците могат да блокират комуникацията.
N Работи върху уменията си да слушаш. Слухът е пасивен. Нашата нервна система върши цялата работа. Слушането е активен процес. То изисква усилия и внимание.
N Дай обратна връзка. Увери се, че наистина слушаш. Задавай въпроси. Потвърди с говорещия, че разбираш това, което каза.

Източник: *The Counseling Team International, San Bernardino, CA.*

26 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: <https://thecounselingteam.com/wp-content/uploads/2015/04/Active-Listening.pdf>

5-3: Казуси за формулиране на отговори

Моля, упражни комуникативните си умения, като съставиш три отговора за всяка описана ситуация (асертивен, агресивен и пасивен). Моля, избери отговора, който ще дадеш, ако това се случи наистина, и обясни избора си, като подчертаеш предимствата, недостатъците, свързаните с тях рискове и последици.

Казус #1: Твоят шеф те моли да останеш до късно за трети път тази седмица, докато всички останали служители напускат навреме. Имаш планове за вечерта.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус #2: Чакаш на опашка пред касата в магазин и някой те изпреварва.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус #3: Някой на работа разказва неуместни вицове, които намиращ за обидни.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус #4: Твоят съквартирант постоянно оставя мръсните си съдове в мивката, което ти пречи да готвиш.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус # 5: Подготвяш се за важен изпит и най-добрият ти приятел се появява без предупреждение и иска да излезете.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус # 6: Излизаш на вечеря с приятели и след като дълго сте чакали да Ви донесат храната, сервитьорът Ви казва, че поръчката Ви никога не е била направена.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус # 7: Работиш по групов проект с още трима души и току-що сте осъзнали, че един от членовете на групата няма да може да спазва срока, защото вечно отлага нещата.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус # 8: На работното място един колега непрекъснато говори с теб, вместо да върши работата си, и това ти пречи да вършиш своята.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус # 9: Напуснал/а си училище в шести клас и сега си на 17 години. Изкарваш добри пари от работата си като сервитьор/ка. Знаеш обаче, че късметът ти с добри доходи може да е временен, така че мислиш да започнеш живот в друга европейска страна. Твоят най-добър приятел, с когото сте израснали в резидентна социална услуга, откакто сте били на 5 години, решава да се върне в училище и да получи диплома за средно образование. Завършил е 9 клас. Той те моли да направиш същото.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Казус # 10: Твоят нов най-добър приятел (познаваш го от три месеца) те моли да му/ дадеш назаем малко пари и да отидете заедно на приключение в Испания, където има няколко приятели. Той ти обещава добра работа там, но се нуждае от твоята помощ с 1000 евро джобни пари, докато не спечели малко пари.

АСЕРТИВНА РЕАКЦИЯ:

АГРЕСИВНА РЕАКЦИЯ:

ПАСИВНА РЕАКЦИЯ:

Избран отговор:

- Предимства на твоя избор
- Недостатъци на твоя избор
- Съществуват ли някакви рискове?
- Какви могат да бъдат последиците от твоя избор?

Източник: Казусите са адаптирани от практиката на КОНКОРДИЯ (Румъния и България). Имената и разпознаваемата информация са променени, за да се запази поверителността на клиентите.

За всеки от изброените казуси посочи и следното:

- Какво беше най-трудно да се направи в тази ситуация?
- Как взе решението си?
- Какви бяха алтернативите, от които се отказа?
- Каква поука си вадиш от тази ситуация?
- Какво би ти помогнало при избора?

5-4: Какво прави дадени взаимоотношения здрави?

5-4.1: Съвети за разпознаване на здрави взаимоотношения

- **Взаимно уважение.** Уважението в отношенията означава, че всеки човек оценява другия и разбира — и никога няма да оспори — границите на другия човек. Дали твоят партньор чува, когато казваш, че не се чувстваш комфортно да правиш нещо, а след това веднага се отдръпваш?
- **Доверие.** Доверието е основата, върху която взаимоотношенията между хората оцеляват в най-трудните моменти. Това означава, че имаш доверие и да вярваш в хората, участващи в отношенията, и да се чувстваш сигурно с тях — физически и емоционално. Доколко може да ти се довери човек? Този човек пази ли ти гърба?
- **Честност.** Честността върви ръка за ръка с доверието, защото е трудно да се довериш на някого, когато един от вас не е честен. Хвашал/а ли сте някога приятел в лъжа? Как те накара да се почувстваш това? Как се възстанови емоционално?

- **Подкрепа.** В едни здрави взаимоотношения другият човек предлага рамо, на което можеш да поплачеш, когато се окажеш в трудна ситуация и чувстваш, че целият свят се разпада. Той/тя също така е на линия, за да празнува с теб, когато се случват хубави неща в живота ти. Взаимоотношенията, в които има подкрепа, те насърчават да бъдеш себе си, да развиваш силните си страни и да реализирате пълния си потенциал. Мога ли да бъда себе си в тази връзка? Или чувствам, че трябва да бъда някой друг, за да се впиша?
- **Справедливост/равенство, отделни личности.** В отношенията си трябва да имаш усещането, че даваш и получаваш. Нещата много бързо се влошават, когато връзката се превърне в борба за власт, когато един човек непрекъснато се бори да постигне своето. Човек не трябва да се преструва, че харесва нещо, ако това не е така, или да спре да се среща с приятелите си, или да се откаже от нещата, които обича да прави. Човек трябва да се чувства свободен/а да продължи да развива нови таланти или интереси, да завързва нови приятели и да се движи напред. В рамките на едни здрави взаимоотношения всеки трябва да прави компромиси. Това не означава, че хората трябва да се чувстват така, сякаш губят възможността да бъдат себе си. Редувате ли в правенето на компромиси? Каква е целта на компромисите? Какво ще стане, ако кажеш "не"?
- **Добра комуникация.** Човек не трябва да потиска чувствата си, защото се страхува от реакцията на другия. Също така, ако някой се нуждае от известно време, за да помисли върху нещо, преди да е готов/а да говори за него, правилният човек ще му/й даде малко пространство, за да го направи. Можете ли да говорите помежду си и да споделяте чувствата, които са важни за вас?

5-4.2: Сравнение между здравите и нездравите взаимоотношения

Здрави взаимоотношения	Нездрави взаимоотношения
Чувстваш се добре, когато си близо до другия човек.	Чувстваш тъга, гняв, страх или безпокойство.
Не се опитвате да се контролирате взаимно. Във взаимоотношенията Ви има баланс между това, което всеки дава и получава.	Чувстваш, че обръщаш повече внимание на другия, отколкото той/тя на теб. Усещаш се контролиран/а.
Чувствате се сигурни и усещате доверие един в друг, за да си споделяте тайни. Това изисква да се изслушвате.	Вие не общувате, не споделяте и не се доверявате един на друг.
Обичате да прекарвате време заедно, но също така обичате да правите неща отделно.	Чувстваш натиск да прекарвате време заедно и се чувстваш виновен/а, когато се разделяте.
Лесно е да бъдеш себе си, когато си с другия.	Усещаш се принуден/а да бъдеш някой или нещо, което не си.
Взаимно уважавате мнението си. Слушаш и се опитваш да разбереш гледна точка на другия, дори ако не си съгласен/а.	Чувстваш, че липсва уважение към теб или мнение ти. Не можеш да изкажеш несъгласие.
Във връзката Ви няма страх.	Усещаш страх.

5-5: Дейност за рефлексия: Взаимоотношението между младеж, напускащ алтернативната грижа и възрастен

- Помислете за характеристиките на здравословните взаимоотношения и изберете тези, които са важни за теб. Класирай ги въз основа на това колко важни са те за теб, като под номер 1 поставиш най-важното.
- Помисли за лицето, което се грижи за теб/служител, с когото си взаимодействал/а и с когото би искал/а да поддържаш дълготрайни взаимоотношения. Отговори на следните въпроси:
 - Какво трябва да направиш, за да остане този човек в живота ти, след като напуснеш резидентната услуга?
 - Какви са плюсовете за теб от изграждането на здрави взаимоотношения с този човек?
 - Какви качества и поведение оценяваш в този човек?
 - Изброй ги по ред на важност, като под номер 1 поставиш най-важното.
 - Какъв вид поведение и действия не би искал/а да има този човек?
 - Изброй ги по ред на важност, като под номер 1 поставиш най-важното.
 - Какви качества и поведение би искал/а да внесеш в тези взаимоотношения?
 - Изброй ги по ред на важност, като под номер 1 поставиш най-важното.
 - Какви качества и поведение не би искал/а да внасяш в тези взаимоотношения?
 - Изброй ги по ред на важност, като под номер 1 поставиш най-важното.

Какво очакват младите хора?

Какви са плюсовете за теб от изграждането на здрави взаимоотношения с лицето, което се грижи за теб или други служители, с които си взаимодействаш?

Характеристики на здравите взаимоотношения (подредени по важност)	Качествата и поведението, които цениш в този човек (подредени по важност)	Поведението и действията, които не искаш да присъстват в отношенията ти с този човек (подредени по важност)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Какво предлагат младите хора?

Качествата и поведението, които искаш да внесеш в тези взаимоотношения (подредени по важност)	Поведението и действията, които не искаш да внасяш в тези взаимоотношения (подредени по важност)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Адаптирано от 4-H Youth Development Building Bridges Curriculum – Teaching Resources for Youth Educators, Building Strong Relationships https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachgResPg49_64.pdf

5-5.1: Допълнителна помощ: Качества, които трябва да притежава добрия приятел

Част А: Прегледай Колона А и добави други качества, които смяташ, че трябва да са в списъка. След това използвай тази скала, за да прецениш колко важно е твоите приятели да притежават тези качества 1–изключително важно 2–важно 3–не много важно 4–абсолютно без значение

Част В: Прегледай качества, изброени в Колона Б и добави всички други, които смяташ, че трябва да са в списъка. След това използвай същата скала, за да оцениш качества, които ти самият/самата притежаваш. Те същите ли са като тези, които си оценил/а високо в Колона А?

Колона А: Качества, които трябва да притежава някой, за да ти бъде приятел	Колона Б: Качества, които притежаваш ти
___ забавен	___ забавен
___ с общи интереси	___ с общи интереси
___ щедър	___ щедър
___ безкористен	___ безкористен
___ авантюристичен	___ авантюристичен
___ благонадежден	___ благонадежден
___ с чувство за хумор	___ с чувство за хумор
___ верен	___ верен
___ външен вид (изглежда готино)	___ външен вид (изглеждам готино)
___ честен	___ честен
___ добър слушател	___ добър слушател
___ с позитивно отношение	___ с позитивно отношение
___ смел	___ смел
___ мил	___ мил
___ зачита правата на другите	___ зачитам правата на другите
___ популярен	___ популярен
___ интелигентен	___ интелигентен
___ има добър характер	___ имам добър характер
___ притежава знания	___ притежавам знания
___ креативен	___ креативен
___ прям	___ прям
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____

Източник: *Building Strong Relationships*,
https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachResPg49_64.pdf

5-5.2: Допълнителна помощ: бариери пред приятелството

Част А: Прегледай Колона А и добави всичко останало, което смяташ, че пречи на приятелството. След това използвай тази скала, за да прецениш колко тези неща могат да бъдат проблем пред приятелството. 1–голям проблем 2–малък проблем 3–почти не е проблем 4–не е никакъв проблем.

Част В: Прегледай изброеното в Колона Б и добави всичко друго, което смяташ, че трябва да е в списъка. Маркирай всичко, което вероятно се отнася за теб. (Бъди честен/а!) Мислиш ли, че и другите хора също са забелязали тези неща? Какво трябва да направиш?

Колонa А: Вярно, ако някой ти е приятел	Колонa Б: Вярно за теб
___ властен	___ властен
___ егоистичен	___ егоистичен
___ има лош характер	___ имам лош характер
___ суетен	___ суетен
___ егоцентричен	___ егоцентричен
___ твърде критичен	___ твърде критичен
___ спори и се бие	___ споря и се бия
___ настоява нещата да се случват по неговия/нейния начин	___ настоявам нещата да се случват по моя начин
___ действа грубо	___ действам грубо
___ сменя си настроенията	___ сменям си настроенията
___ много се оплаква	___ много се оплаквам
___ несигурен	___ несигурен
___ депресиран	___ депресиран
___ говори през цялото време	___ говоря през цялото време
___ опитва да накара другите да направят това, което той/тя не иска да го направи	___ опитам се да накарам другите да направят нещо, което аз не искам да направя
___ няма да те изслуша	___ няма да те изслушам
___ не може да му се вярва	___ не може да ми се вярва
___ злобен	___ злобен
___ разглезен	___ разглезен
___ саркастичен	___ саркастичен съм
___ лъже	___ лъжа
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____
___ _____	___ _____

Източник: *Building Strong Relationships*,
https://fyi.extension.wisc.edu/wi4hpublications/files/2015/10/8_TeachResPg49_64.pdf

5-6: Дейност за рефлексия: Тествай комуникационната си интелигентност.

Посочи дали смяташ следните твърдения за верни (В) или неверни (Н).

- _____ 1. Комуникацията може да бъде съзнателна и несъзнателна.
- _____ 2. Невъзможно е хората да не общуват.
- _____ 3. Както всеки друг процес, комуникацията е обратима.
- _____ 4. Смисълът е в самите думи.
- _____ 5. Физическата заобикаляща среда има малко отражение върху комуникацията.
- _____ 6. По-добре е да има повече комуникация, отколкото да няма никаква комуникация.

_____ 7. Комуникацията няма да реши всички проблеми.

_____ 8. Комуникацията е вродено умение.

_____ 9. Личната комуникация е от голямо значение за доброто състояние на човека.

_____ 10. Това, което се случва по време на общуването, може да бъде пресъздадено с абсолютна точност.

Отговори

Твърдение 1 е вярно. Комуникацията може да бъде съзнателна и несъзнателна. В идеалния случай мислим за това, което искаме да кажем, особено ако искаме да дадем съвет или да дадем конструктивна критика. Но понякога казваме неща, без да мислим, и в крайна сметка често съжаляваме за това. Същото може да се каже и за невербалната комуникация. Например, скучното изражение на лицето или неспокойното движение и погледът към стенния часовник показват на другия човек, че по-скоро искаме да правим нещо друго.

Твърдение 2 е вярно. Невъзможно е хората да не общуват. Говоренето или мълчанието, противопоставянето или избягването на другия човек, усмивката или пълната липса на емоции— всичко това дава информация за нашите мисли и чувства. Винаги, когато сме с друг човек, комуникираме по един или друг начин. Понякога телата ни и това, което правим с тях, комуникират дори по-силно от думите. Нашите дрехи, бижута, прически и дори парфюма или одеколона, с който се пръскаме, изпращат послания на другите хора. Това обяснява защо дори най-странните модни тенденции стават важни за тийнейджърите, които искат да изразят нещо от себе си, което не винаги може да бъде изразено с думи.

Твърдение 3 не е вярно. Комуникацията е окончателна. След като нещо е изразено, то вече не може да бъде изтрито. Дори ако съжаляваме за това, което е казано или направено, не можем да се върнем назад и да го поправим. Разбира се, винаги можем да се извиним и дори да се опитаме да се измъкнем от недоразумението с обяснения. Но никакви обяснения или извинения не могат да изтрият това, което вече е било казано или направено.

Твърдение 4 не е вярно. Смисълът не е само в думите. Погрешно е да вярваме, че думите, които избираме, предават точно това, което се опитваме да кажем. Това е така, защото една и съща дума може да означава много различни неща. Много зависи от това как говорещият използва тази дума и как тя се интерпретира от човека, който я чува.

Твърдение 5 не е вярно. Физическата заобикаляща среда има голямо отражение върху комуникацията. Ние говорим и се държим по различен начин в зависимост от това къде се намираме в дадения момент. Например, докато стоим на опашка на касата в магазина за хранителни стоки, може да не говорим за неща, за които говорим, докато сме в църква или синагога. Други неща в нашата заобикаляща среда влияят върху начина, по който общуваме. Уютните мебели и мекото осветление могат да ни помогнат да се отпуснем и да се чувстваме комфортно да говорим с друг човек. От друга страна, претъпканата аудитория, изпълнена със звуците и вълнението на едно спортно събитие, вероятно не е най-доброто място, на което да споделим нещо важно на друг човек.

Твърдение 6 не е вярно. Не винаги е по-добре да има повече комуникация. Макар че е важно да се поддържат линиите на комуникация отворени, твърде много разговори могат да влошат нещата—особено ако човек е склонен да се заяжда. Понякога е по-добре да не казваш нищо. Например, когато сме ядосани или обидени, винаги има шанс да кажем нещо, за което ще съжаляваме по-късно. Най-добре е да отделим за известно време, за да изчакаме да се охладят страстите, докато имаме възможност да помислим какво трябва да кажем и да направим, преди да се опитаме да говорим с другия човек.

Твърдение 7 е вярно. Комуникацията няма да реши всички проблеми. Да бъдеш внимателен и да подбиращ това, което казваш, не е гаранция, че обсъждането на даден проблем автоматично ще го реши—особено ако е свързан с вземането на трудни и емоционални решения. Но разговорът може да помогне да се разкрият чувства и притеснения. Често първата стъпка към решаването на подобни проблеми е да осъзнаем колко сериозни са те и да определим кога е време да потърсим помощ за решаването им. Също така е важно да се предвидят последиците от “бруталната честност” що се отнася до това, което казваме на другия човек. Представи си, че една приятелка те пита какво мислиш за новата и прическа. Не е нужно да изтъкваш, че тя прави ушите и да стърчат и носът и да изглежда по-голям. Вместо това можеш честно да и кажеш, че ти харесва повече, когато е с по-дълга коса.

Твърдение 8 не е вярно. Умението да комуникираме не е вродено. Дори ако почти всеки може да комуникира, това не означава, че те са перфектни в това. Хората често вярват, че умението да общуваш “идва от само себе си” и затова няма нужда да се работи по усъвършенстването му. Но като всяко друго умение, то може да бъде подоброено чрез обучение и практика.

Твърдение 9 е вярно. Личната комуникация е много важна за нашето благополучие, защото трябва да общуваме с хората, за да създаваме приятелства и да се сближим с онези, за които ни е грижа. Без такъв тип взаимоотношения нашето физическо и емоционално здраве ще бъде нарушено. Медицинските изследвания показват, че липсата на близки, лични взаимоотношения може да доведе до широк спектър от здравословни проблеми, включително високо кръвно налягане. Удовлетворяващите взаимоотношения са важен аспект на здравословния начин на живот, а личната комуникация е това, което прави такива взаимоотношения възможни.

Твърдение 10 не е вярно. Това, което се случва по време на общуването, не може да бъде пресъздадено с абсолютна точност. Въпреки че можем да си спомним някои от нещата, които са казани, не можем да си спомним всичко. Например, как можеш да възпроизведеш тона на гласа на друг човек или колко нервен си бил по време на разговора? Да разкажеш на някого какво се е случило по време на разговор, който сте преживели не е същото, като той/тя да го е изпитала на собствения си гръб.

Последваща дискусия – Използвайте този материал, за да помогнете на участниците да преразгледат отговорите, които да дали на въпросите от теста за комуникационна интелигентност.

1. Комуникацията може да бъде съзнателна и несъзнателна.

Припомнете си случай, когато казахте нещо без да мислите и в крайна сметка после съжалявахте за това. Как се почувствахте и как думите Ви повлияха на другия човек? Намерихте ли някога възможност да се извините? (Не карайте участниците да споделят, ако самите те не искат. • Помолете някои от участниците доброволно да демонстрират често срещани невербални послания. Нека останалите се опитат да познаят какво означава всяко послание.

2. Невъзможно е да не общуваме.

Дайте някои примери за това как общуваме, докато мълчим?

Какво се разбира под термина "моден писък"? Какво казват за нас дрехите, прическите и т. н. ?

Какво волно и неволно послание могат да дадат за човек татуировките и обещите по тялото?

3. Комуникацията е необратим процес.

Припомнете си случай, в който сте искали да можете да вземете обратно думите си. (Няма нужда да споделяте тези примери с групата.)

Защо е трудно на някои хора да се извинят за обидните неща, които са казали или направили?

Защо е трудно на някои хора да простят, когато някой друг се извинява за нещо, което е казано или направено?

4. Смисълът не е в самите думи.

Поискайте от участниците да дадат примери за думи и фрази, които означават различни неща за различните хора.

Защо думи като "винаги", "никога" и "всеки" често водят до недоразумения и спорове?

5. Физическата среда има важно отражение върху общуването.

Споделете примери за това как общуваме по различен начин в зависимост от физическа среда, която ни заобикаля?

Ако искате да говорите сериозно с някого, къде бихте отишли за да се чувствате по-спокойни и благоразположени?

6. Не винаги е по-добре да има повече комуникация.

Как можем да разберете кога би било най-добре да замълчим за известно време?

Какви са някои от начините да реагираме, когато човека отсреща започва да казва неща, за които по-късно може да съжалява?

Какво можем да направим, когато разговорът е в задънена улица или е на път да доведе до спор?

7. Комуникацията няма да реши всички проблеми.

Какви проблеми не могат да бъдат решени с обикновен разговор?

Има ли моменти, когато трябва да кажем нещо на другия, дори ако знаем, че можем да го/я засегнем? Ако е така, как трябва да го направим?

8. Умението да комуникираме не е вродено.

Дайте няколко примера за това какво е да говориш с някой, който е развил добри комуникативни умения спрямо това да общуваш с някой, който не владее добре комуникацията.

9. Личната комуникация е от голямо значение за доброто състояние на човека.

Отделете време да мислите за някой, който прави живота Ви по-приятен и полезен. (Попитайте дали някой ще се чувства удобно да сподели пример.

Защо са необходими добри комуникативни умения за близки лични взаимоотношения?

10. Това, което се случва по време на общуването, не може да бъде пресъздадено с абсолютна точност.

Припомнете си случай, в който сте се опитали да разкажете за разговор, в който сте участвали, на някой друг. Какви неща пропуснахте, когато се опитвахте да пресъздадете разговора?

5-7: Дейност за рефлексия относно вземането на решения/решаването на проблеми

Уменията за вземане на решения и решаване на проблеми могат да помогнат на младите хора да правят по-добри избори в живота си. Това ще им помогне да разгледат всички налични възможности, да разберат плюсовете и минусите на всеки вариант, тяхното въздействие и последици и как те съответстват на интересите на различните участващи страни. Описаните по-долу ситуации могат да се използват за подпомагане на учението и практиката.

Казус 1:

17-годишно момче Той започва да злоупотребява с наркотици. Отделът за закрила на детето и полицията нямат процедури за такива случаи. Момчето става агресивно и губи интерес към всички предложени дейности и не участва в програмите, които се предлагат в социалната услуга. Започва да краде, за да си набавя наркотици.

Казус 2:

М. е 28-годишен мъж. Той не общува с роднините си, няма приятели. През лятото работи като строител, през зимата – в супермаркети. Той постоянно променя мястото си на работа – заплащането не е достатъчно, или има конфликт с ръководството. Поради нередовния си доход, също така, не може да наеме жилище в дългосрочен план.

Казус 3:

Помислете за личната си история и се съсредоточете върху това, което искате да промените в живота си.

Инструкции: Избери ситуация и следвай стъпките по-долу. Моля, имай предвид, че вземането на решения и решаването на проблеми са две различни неща.

Решаване на проблеми	Взимане на решения
<p>Стъпка 1: Запиши ясно и точно в какво се изразява проблема</p> <p>Фокусирай се върху проблема, а не върху емоциите.</p> <p>Опиши каква е причината за проблема, спешно ли трябва да бъде решен (какво мислиш, че може да се случи/кое е най-лошото нещо, което може да се случи, ако не бъде решен?) защо е толкова важно да бъде разрешен; какво те разстройва толкова.</p> <p>Например, нямам приятели, защото казват, че съм глупав/а; аз съм болен/а, защото нямам семеен лекар и пари за лекарства; нямам план за прехода към самостоятелен живот, защото не искам да напускам центъра и т.н.</p>	<p>Стъпка 1: Определи какво е решението, което трябва да вземеш Каква е сегашната ситуация?</p> <p>Какво се опитваш да решиш?</p> <p>Например, да разработя план за прехода; да си намеря работа; да променя ежедневието си и т. н.</p>
<p>Стъпка 2: Помисли за всички възможни решения</p> <p>Посочи всички възможности – и реалистичните, и не толкова реалистичните.</p> <p>Опитай се да измислиш най-малко пет възможни решения.</p>	<p>Стъпка 2: Опознай себе си</p> <p>Например, помисли какви са силните и слабите ти страни, умения, ценности и интереси. Какво е важно за теб?</p>

Решаване на проблеми	Взимане на решения
<p>Стъпка 3: Оцени решенията</p> <p>Разгледай решенията едно по едно, като обмислиш положителните и отрицателните страни на всяко едно от тях. Помисли за плюсовете преди да изброяваш минусите. Изтрий онези опции, при които отрицателното очевидно надделява над положителното. Сега оцени всяко решение от 0 (не е много добро) до 10 (жизненоважно е за справянето с проблема). Така ще се открият най-обещаващите решения.</p>	<p>Стъпка 3: Определи възможните варианти .</p> <p>Например, изброй различни опции, както положителните, така и отрицателните.</p> <p>Събери информация и данни за всеки вариант.</p>
<p>Стъпка 4: Избери най-доброто решение - това, което ти се струва най-приложимо (може бързо и лесно да се реализира; има най-голям брой преимущества и предимства и най-малко отрицателни въздействия и последици; изисква най-малко ресурси)</p>	<p>Стъпка 4: Оцени възможностите пред себе си - Помисли за плюсовете, минусите и рисковете, както и собствените си способности, ресурси, лични обстоятелства. Полезен инструмент е SWOT анализа.</p>
<p>Стъпка 5: Приведи решението си в действие - Планирай как точно ще проработи. Тази стъпка може да стане по-лесна, ако планът се запише и се включат отговорите на следните въпроси: Кой какво ще направи? Кога ще го направи? Какво е необходимо, за да се преведе решението в действие?</p>	<p>Стъпка 5: Избери най-добрия вариант – този, който ти се струва най-подходящ(може бързо и лесно да се реализира; има най-голям брой преимущества и предимства и най-малко отрицателни въздействия и последици; изисква най-малко ресурси).</p>
<p>Стъпка 6: Оцени резултатите - Какво работи добре? Какво не е проработило толкова добре? Какво би могло да се направи, за да заработи решението по-гладко?</p>	<p>Стъпка 6: Разработи план за действие – какви са следващите стъпки за изпълнение на избрания вариант и постигане на поставената цел.</p>
<p>Рефлексия: Какво научи от упражнението? Имаше ли усещане, че трябва да се върнеш и да преразгледаш проблема отново/да вземеш друго решение? Чувстваше ли се блокирал/а на някоя от стъпките? Какво би направил/а по различен начин?</p>	

5-7.1: Допълнителна помощ: Анализ на дървото на проблема/дървото на решенията

Цел: да насърчи младежите да идентифицират и разберат причините и последиците от даден проблем и неговата сложност.

Предимства: това е важен инструмент за планиране на взаимодействие с общността или дейности за промяна на поведението Той помага да се определи курсът на действие и най-подходящите интервенции.



Източник: © tools4dev™, 2014. All Rights Reserved. Practical Tools for International Development.

17 февруари 2020 г. Източникът е достъпен на:

<http://www.tools4dev.org/resources/how-to-design-a-new-program/>.

За повече информация относно анализа на дърво на проблемите/дърво на решенията и как да се проведе тази дейност, моля разгледайте онлайн ресурса на:

http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=134

5-7.2: Допълнителна помощ – SWOT анализ

Цел: SWOT анализът е инструмент, който подкрепя процеса на взимане на решения и помага при избора измежду набор от възможности. При извършване на SWOT анализ, мозъчната атака се ползва като основна техника за идентифициране на гледните точки на участниците и съставяне на списък с идеи/опции, от които да се избира.

Инструкции:

- Запитай се къде искаш да отидеш, как можеш да стигнеш до там – и какво може да ти попречи.
- Помисли какви поуки могат да се извлекат от настоящата ситуация.
- Разбери какво работи добре и какво не толкова добре.
- Създай списък (виж примера по-долу), който показва връзката между различните области на интерес.

Проблем	С какво се занимаваш сега?	Какво работи добре?	Какво не толкова?	Какво искаш да постигнеш?	Как ще го направиш?	Какво може да ти попречи?
напр. Работата ми е нископлатена	напр. Оплаквам се непрекъснато	В Конкордия винаги има някой, който може да те изслуша.	Искат от мен да направя нещо.	Повече пари.	Не знам.	Нямам никакви връзки.
	Правя компромис.	На работното ми място няма напрежение.	Изобщо не съм щастлив/а.	Искам да кажа това, което мисля, имам нужда от повече пари.	Като говоря с шефа ми.	Не знам как да го кажа, без да ме уволнят.
	Говоря с хора.	Поне някой ме слуша и ми казва какво мисли.	Страх ме е да направя нещо.	Искам да говоря с някого на работното ми място.	Намирам някой на работното ми място, който да ми помогне.	Не знам дали законно мога да печеля повече с това, което правя.



Източник: Уикипедия
https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis

Направи SWOT анализ, като отговориш на въпросите по-долу. Това далеч не е пълният списък с въпроси. Възможно е да се зададат допълнителни въпроси, отразяващи съществуващите обстоятелства, пред които са изправени служителите и младежите, напускащи алтернативна грижа. Запишете отговорите от всеки участник в съответната област на матрицата на SWOT анализа по-долу:

Лични силни страни/Силни страни на външната среда - подкрепа за избора ти

- Какви са твоите подходящи силни страни за справяне с този проблем/вземане на това решение?
- Какви според теб са силните страни, които другите виждат в теб?
- До какви ресурси имаш достъп?

Лични слаби страни/Слаби страни на външната среда – оказват отрицателно въздействие върху избора ти

- Какво би могъл/а да подобриш?
- Какво трябва да избягваш?
- Какви според теб са слабите страни, които другите виждат в теб?

Възможности – предимства на избора ти

- Какви са предимствата на това решение?
- Какви други фактори могат да ти помогнат? Други фактори включват промени в технологиите, в обществената политика, в социалните модели, профилите на населението, промените в начина на живот, местните събития.

Заплахи - минуси на избора ти

- Какви са минусите на избора от теб вариант?
- Какви препятствия срещаш?
- Може ли някоя от твоите слабости сериозно да застраши реализирането на избраната от теб опция?

Примерна ситуация за онагледяване:

17-годишно момче моли социалните работници да му помогнат да си намери работа. Той е категоричен, че иска да има работа и че ще положи всички усилия, за да се справи с трудностите. Работата е намерена, документите са попълнени и той започва работа. Само един ден по-късно момчето напуска.

5-8: Какво означава конфликтът за теб?

5-8.1: Рефлексия: Как да подходим към дадена конфликтна ситуация

Конфликтът в условията на резидентната алтернативна грижа има различно значение за различните хора. Определянето на това, което младежите разбират като конфликт (например, определение, причини, фактори на ескалацията и смекчавачи фактори, мерки за справяне с конфликта и т.н.) ще Ви помогне да определите какви трябва да са действията и реакциите им, когато се сблъскат с дадена конфликтна ситуация.

Част А – Моля, отговори на следните въпроси:

- Когато чуеш думата конфликт, какви думи изникват в съзнанието ти?
- Какви видове конфликти срещат младите хора в ежедневието?
- Какви са причините за тези конфликти?
- Какви са някои ефективни начини за разрешаване на тези конфликти?

Част В – Помисли за ситуация в миналото, когато си бил/а замесен/а в конфликт с някой друг (например, с връстници, колеги в работа, съученици, учители, други професионалисти и т.н.). Отдели няколко минути и запиши мислите си или ги обсъди с някой друг. Запиши отговорите си на следните въпроси:

- За какво беше конфликтът?
- Как се чувстваше ти в този конфликт?
- Какви бяха причините за този конфликт?
- Кои фактори изостриха конфликта? Кои фактори отслабиха конфликта?
- Как реагира ти на този конфликт?
- Струваше ли си този конфликт? Ако отговорът е да или не, защо? Какво беше постигнато накрая?

5-8.2: Рефлексия: Конфликт между връстници

- Помага ли ти, ако избягваш или пренебрегваш приятел, на когото си ядосан/а? Ако отговорът е да или не, защо?
- Би ли помогнало за разрешаването на конфликта, ако някой възрастен реши кой е прав? Ако отговорът е да или не, защо?
- Помагат ли ти разговорите и търсенето на съгласие? Как?

5-8.3: Връзки към ресурси за умения за разрешаване на конфликти

Следните допълнителни онлайн ресурси включват информация и инструменти, които могат да допринесат за ученето и развитието на уменията.

- » Parsons, M., Gaudet, J., and Sajjad, A. 2017. Conflict Resolution Resource Guide, A Guide for Residential Care Providers to Respond to Conflict Using Restorative Approaches. Lough Barnes Consulting Group and Ministry of Children and Youth Services (MCYS), Ontario, Canada.
<http://www.oacas.org/wp-content/uploads/2015/08/The-Conflict-Resolution-Resource-Guide.pdf>
- » United Nations. 2003. Conflict Negotiation Skills for Youth. Health and Development Section, Emerging Social Issues Division, ESCAP. ISBN: 92-1-120192-6
http://www.creducation.net/resources/Conflict_Negotiation_Skills_Youth_UNESCAP.pdf
- » Neil, K., și McNulty, K. 1994. Conflict Resolution. Syracuse University.
<https://www.maxwell.syr.edu/uploadedFiles/parcc/cmc/Conflict%20Resolution%20NK.pdf>
- » Helpguide.org. Conflict Resolution Skills.
<https://www.edcc.edu/counseling/documents/Conflict.pdf>
- » IREX și Foundation for Tolerance International (FTI). 2013. Conflict Resolution and Peer Mediation Toolkit.
<https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/conflict-resolution-and-peer-mediation-toolkit.pdf>

Приложение 6. Наръчник с инструменти за професионално ориентиране

6-1: Примерен формуляр за включване в младежката програма

Формуляр за включване в програмата

Информация за кандидата								
Фамилия	Име	Презиме	Дата на раждане	ЕГН	Документ за самоличност			
					Сериен номер	Номер на документа	Дата на издаване	Валидност
Адрес:					Телефон:		Имейл:	
Декларация								
<p>Аз, долуподписаният/а, желая да бъда включен/а в Програмата за трениране на уменията за работа за период от една година.</p> <p>С настоящото декларирам ангажимента си да участвам в "Програмата за професионално развитие" на КОНКОРДИЯ. Ще участвам в програмата според определения график и през целия учебен период. Наясно съм, че неявяването, с изключение на отсъствие, дължащо се непредвидени обстоятелства, ще доведе до наказателни такси и изключване от програмата.</p>								
Подпис на кандидата					Дата на подаване на формуляра			
					ГГГГ-ММ-ДД			
Подпис на длъжностното лице					Дата на одобрение			
					ГГГГ-ММ-ДД			

6-2: Примерно интервю за включване в младежката програма

Интервю за прием в Младежката програма	
Име и фамилия:	
Дата на раждане	
Настоящ адрес	
Къде живееш?	
С кого живееш?	
Къде и с кого си израснал/а? (родители, братя/сестри, дом, етнически произход, език)?	
Родители:	
майка : _____	баща: _____
братя/сестри:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Други близки	
_____	_____
_____	_____
В кое училище сте учили? Колко време посещавахте училище? Имате ли диплома/степен?	
Какви интереси/хобита имате? Какво обичате да правите?	
Защо искате да научите този занаят? (хлебар/сладкар/готвач/сервитьор/дърводелец/фермер)	

6-3: Социално досие на младежи

Бланка за социално досие на младежи

Насочен от:		причината за насочването:		дата (ГГ-ММ-ДД):					
Информация за кандидата									
Фамилия	Име	Презиме	Дата на раждане	ЕГН	Документ за самоличност				
					Сериен номер	Номер на документа	Дата на издаване	Валидност	
Адрес:				Телефон:		Имейл:			
Гражданство: <input type="checkbox"/> Гражданин на Република България <input type="checkbox"/> Друго: _____		Семейно положение: <input type="checkbox"/> Женен/омъжена <input type="checkbox"/> В съжителство <input type="checkbox"/> Неженен/неомъжена <input type="checkbox"/> Разведен/а <input type="checkbox"/> Вдовец/вдовица <input type="checkbox"/> Разделен/а <input type="checkbox"/> Изоставен съпруг/а <input type="checkbox"/> Друг _____		Социален статус: <input type="checkbox"/> Студент <input type="checkbox"/> Безработен <input type="checkbox"/> Наето лице <input type="checkbox"/> Друга социална подкрепа <input type="checkbox"/> Доход от семейството <input type="checkbox"/> Други източници на доходи <input type="checkbox"/> Дете (деца), за което се грижа <input type="checkbox"/> Дете (дрен), за което не се грижа аз		Законово право за полагане на труд <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Не знам		Трудов опит, записан в националната система <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Не знам	
Забелявания: <input type="checkbox"/> Физически увреждания _____ <input type="checkbox"/> Прихични проблеми _____ <input type="checkbox"/> Хронични заболявания _____ <input type="checkbox"/> Операции _____ <input type="checkbox"/> Медицинско наблюдение _____ <input type="checkbox"/> Пристрастяване _____ <input type="checkbox"/> Назначено лечение _____		Проблеми, засягащи работоспособността <input type="checkbox"/> Нарушено зрение _____ <input type="checkbox"/> Проблеми със слуха _____ <input type="checkbox"/> Дефицит на вниманието _____ <input type="checkbox"/> Двигателни проблеми _____ <input type="checkbox"/> Ограничена физическа активност _____ <input type="checkbox"/> Проблеми с писането _____ <input type="checkbox"/> Неспособност за вдигане на тежести _____ <input type="checkbox"/> Проблеми с четенето _____ <input type="checkbox"/> Ограничена математическа и езикова грамотност _____		Компетенции <input type="checkbox"/> В обучение съм <input type="checkbox"/> Посещавам училище <input type="checkbox"/> Напуснах училище <input type="checkbox"/> Начално училище <input type="checkbox"/> Гимназия <input type="checkbox"/> Професионално обучение <input type="checkbox"/> Колеж <input type="checkbox"/> Студент <input type="checkbox"/> Университет <input type="checkbox"/> В момента посещавам					
<input type="checkbox"/> Професионална квалификация 1 <input type="checkbox"/> Професионална квалификация 2 <input type="checkbox"/> Професионална квалификация 3 <input type="checkbox"/> Професионална квалификация 4		<input type="checkbox"/> Трудов опит 1 <input type="checkbox"/> Трудов опит 2 <input type="checkbox"/> Трудов опит 3 <input type="checkbox"/> Трудов опит 4		<input type="checkbox"/> Без трудов опит и квалификации <input type="checkbox"/> Работник, с опит <input type="checkbox"/> Квалифициран специалист, без трудов опит					
Специални умения – Моля, обяснете подробно									
<input type="checkbox"/> IT: _____ _____ <input type="checkbox"/> Чужди езици: _____ _____		<input type="checkbox"/> работа с Интернет : _____ <input type="checkbox"/> Програмиране: _____ <input type="checkbox"/> Изкуство: _____ <input type="checkbox"/> Спорт: _____ <input type="checkbox"/> Други: _____		Шофьорска книжка <input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕ Професионална шофьорска книжка <input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕ Собствен автомобил <input type="checkbox"/> ДА <input type="checkbox"/> НЕ					

Професионален опит

Компания	Бизнес област и длъжност/задачи	От _____ до _____	Причина за напускане

Дейности за търсене на работа

<p><input type="radio"/> ДА <input type="radio"/> НЕ</p> <p>Резултат: _____</p> <p>Защо? _____</p> <p>Кога започна това? (ГГ-ММ-ДД)</p>	<p>Колко често?</p> <p><input type="radio"/> ежедневно <input type="radio"/> на всеки две седмици <input type="radio"/> на тримесечие <input type="radio"/> седмично <input type="radio"/> месечно <input type="radio"/> на всеки шест месеца <input type="radio"/> ежегодно <input type="radio"/> Всеки път, когато си спомня <input type="radio"/> Всеки път, когато имам шанс <input type="radio"/> Когато някой ме попита</p>	<p>Какви инструменти за търсене се използват в момента?</p> <p><input type="radio"/> Интернет <input type="radio"/> От уста на уста <input type="radio"/> Търговски пътник <input type="radio"/> Чрез връзки <input type="radio"/> Помощ от моите връстници <input type="radio"/> Помощ от КОНКОРДИЯ <input type="radio"/> Приятели <input type="radio"/> Училище <input type="radio"/> Друго: _____</p>
---	--	---

Какви са пречките пред намирането на работа?

Очакванията на младите хора по отношение на трудовата заетост

Предпочитана работа	Предпочитан работен график	Предпочитана заплата	Последната заплата (нетна за месеца) и източник

Дългове и месечни плащания

Наем	XXXX евро	Банков кредит	XXXX евро
Разходи за живот	XXXX евро	Кредитна карта	XXXX евро
Режийни	XXXX евро	Приятели / Семейство	XXXX евро
Транспорт	XXXX евро	Други	XXXX евро

Криминално досие

- ДА
 НЕ

Ако сте отговорили с "Да", моля пояснете:

Заклучения и препоръки

6-4: Стандартен Europass формат за автобиография(CV)

Автобиография (CV)		Посочете Име(имена) Фамилия			
ЛИЧНА ИНФОРМАЦИЯ					
Посочете Име(имена) Фамилия					
	Посочете наименование на улица, номер на улица, град, пощенски код, държава				
	Стационарен телефонен номер		Мобилен телефонен номер		
	Посочете електронна поща				
	Посочете личен адрес(и)				
	Добавете потребителски IM профил				
	Пол: Въведете пол		Дата на раждане ДД ММ / ГГ	Националност Въведете националност/и	
ПОЗИЦИЯ, ЗА КОЯТО ЗА КОЯТО КАНДИДАТСТВОТЕ					
ЛИЧНО ИЗЯВЛЕНИЕ					
ПРОФЕСИОНАЛЕН ОПИТ		Посочете професия или заемана длъжност			
ОТ ГГ-ММ-ДД		Посочете името и адреса на работодателя (ако е приложимо, пълен адрес и интернет адрес)			
ДО ГГ-ММ-ДД		Посочете основни дейности и отговорности			
ЛИЧНИ УМЕНИЯ					
Майчин език/ци	РАЗБИРАНЕ		ГОВОРЕНЕ		ПИСАНЕ
	Слушане	Четене	Участие в разговор	Самостоятелно устно изложение	
	ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*
Друг език/ци	Посочете наименованието на придобит сертификат. Посочете нивото, ако и Ве известно.				
	ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*
	Посочете наименованието на придобит сертификат. Посочете нивото, ако и Ве известно.				
	Ниво: A1/A2: Основно ниво на владеење - B1/B2: Самостоятелно ниво на владеење - C1/C2 Свободно ниво на владеење				
Комуникационни умения	Посочете своите комуникационни умения и Посочете в какъв контекст за придобити Пример: отлични комуникационни умения придобити в следствие на предишен опит като мениджър продажби				
Организационни управленски умения	Посочете Вашите организационни / управленски умения. Посочете в какъв контекст за придобити Пример: лидерски умения (в момента ръководя екип от 10 души)				
Професионални умения	Посочете професионални умения, които не сте посочили в други секции. Посочете в какъв контекст за придобити Пример: ефективност при управление на качеството (в момента отговарям за ефективен одит на качеството)				
Други умения	Посочете други подходящи умения, които все още не са споменати. Посочете в какъв контекст за придобити				

Дигитални умения		САМООЦЕНЯВАНЕ		
Обработка на информацията	Комуникация	Създаване на съдържание	Сигурност	Решаване на проблеми
ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*	*ПОСОЧЕТЕ НИВО НА ВЛАДЕЕНЕ*
Ниво: Основно ниво на владееене - Самостоятелно ниво на владееене - Свободно ниво на владееене				
Въведете име на ИКТ сертификати				
Опишете Вашите други дигитални умения. Посочете в какъв контекст за придобити				
Пример:				
<ul style="list-style-type: none"> • добро владееене на офис пакет (програма за обработка на текст, електронна таблица, програма на презентации) • добри познания на фото софтуер, придобити като любител фотограф. 				
Допълнителна информация				
Публикации	Посочете съответните публикации, презентации, проекти, конференции, отличия, награди, препоръки, цитати. Премахнете секциите вляво, които не са релевантни. Примерна публикация: Как да напишем успешна автобиография, New Associated Publishers, Лондон, 2002 Примерен проект: Новата обществена библиотека на Девън. Нова обществена библиотека: Главен архитект отговорен за проектирането, надзора, оферирането и строителството (2008-2012)			
Презентации				
Проекти				
Конференция				
Семинари				
Отличия и награди				
Членства				
Препоръки				
Отличия и награди				
Курсове				
Сертификати				
Приложения				
	Избройте всички приложения към автобиографията (копия от дипломи и квалификации, препоръки и уверения, публикации и др.) Примери: <ul style="list-style-type: none"> • копия на дипломи и квалификации • сертификат за работа или заетост. • Публикации или научни изследвания. 			

6-5: Дейности за планиране на професионалното развитие - твоето идеално работно място

За всяка характеристика на работното място от следващия списък помисли дали описва важен за теб фактор или си готов/а да направиш компромис въз основа на трудовия и житейския си опит досега.

Характеристика	Важно	Мога да направя компромис	Подреди по степен на важност
Местоположение			
На закрито			
На открито			
Стимулираща среда			
Работно време			
Заплащане			
Сигурна работа			
Размер и вид на организацията			
Оборудване, инструменти и обзавеждане			
Работа с други хора			

Характеристика	Важно	Мога да направя компромис	Подреди по степен на важност
Индивидуална работа			
Пряк надзор			
Независимост			
Ваканции и други ползи			
Естеството на работата			
Предизвикателство			
Приключение			
Пътуване			
Разнообразие в работата			
Да си част от екип			
Чувство за постижение			
Възможности за учене и напредък			
Ниво на отговорност			
Принос към процеса на взимане на решения			
Признаване			
Статус и уважение			
Възможности за коучинг на други служители			
Време за себе си или семейството си			
Възможности за ръководене на други служители			
Креативността се възнаграждава			
Социални взаимоотношения			
Извършвам умствен труд			
Работа с ръцете ми			
Организацията прави това, което обещава.			
Позитивни работни отношения			
Организацията балансира своите нужди с тези на служителите			
Организацията подкрепя професионалното развитие			
Практиката на управление е професионална и справедлива.			
Хората са третирани справедливо и с уважение.			
Обстановката е приятна и допринасят за производителността.			
Заплатите са привлекателни и отговарят на нивото на отговорност.			
Наличието на ръководител, който е добре информиран и компетентен.			
Наличието на ръководител, който третира всички справедливо.			
Наличието на ръководител, който делегира правомощия и отговорности.			
Наличието на ръководител, който ми дава достатъчна степен на контрол и автономия.			
Наличието на ръководител, който оценява добра работа.			
Наличието на ръководител, който осигурява конструктивна обратна връзка.			
Наличието на ръководител, който подкрепя персонала, ако е необходимо			
Наличието на ръководител, който е приятелски настроен и е благодарен на членовете на екипа.			
Наличието на ръководител, който има реалистични очаквания.			
Наличието на ръководител, който държи екипа информиран.			
Наличието на ръководител, който разпределя възнагражденията на членовете на екипа справедливо и по равно.			
Наличието на ръководител, който ми помага да се уча от грешките си.			
Наличието на ръководител, който е модел за подражание.			
Наличието на ръководител, който е честен човек			
Друго:			

Източник: Този материал е адаптиран от следните публикации в Интернет:
Doyle, A. 2020. How to Match Your Qualifications to a Job. 31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на:
<https://www.thebalancecareers.com/how-to-match-your-qualifications-to-a-job-2060941>
Burry, M. (2020). How to Decipher a Job Advertisement. 31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на:
<https://www.thebalancecareers.com/how-to-decode-a-job-advertisement-2061002>

6-6: Подготовка на автобиография: ключова информация и контролен списък

Част А: Информационен лист

Опознай себе си. Прегледай следните въпроси и се увери, че можеш да отговориш уверено и честно на всеки един от тях. Знаеш ли каква работа би искал/а да започнеш? Знаеш ли какви умения са необходими, за да завършиш задачите, които си набелязал/а? Знаеш ли какво образование или умения ще ти трябват, за да получиш желаната работа? Знаеш ли какви са твоите силни и слаби страни? Знаеш ли какво предлагат като добавена стойност твоите конкуренти за конкретната работа? Сравни с това какво можеш да предложиш ти. Ако отговорът на тези въпроси е "ДА", тогава си готов/а да подготвиш/адаптираш автобиографията си за работата, за която ще кандидатстваш.

Не забравяй, че е много важно да покажеш колко си подходящ/а за съответната позиция. Работодателите обикновено прекарват само няколко секунди, за да решат дали някой е достатъчно подходящ за работата. Ето защо е много важно да направиш така, че да е очевидно, че притежаваш много от уменията, опита и качествата, които те ценят най-високо и описват като търсени в обявата за работа. Добре написаната автобиография ще позволи на мениджъра, който отговаря за наемането на нови кадри, по-лесно да си те представи като кандидат, достоен за интервю. Колкото по-точно можеш да демонстрираш, че отговаряш на изискванията на длъжността и да покажеш на работодателя каква е добавената стойност, която ще внесеш в организацията, толкова по-големи са шансовете ти за успех в търсенето на работа.

Когато подготвяш автобиографията си, следвай за следните съвети.

- Внимателно анализирай подробностите за позицията, свързани с желаните квалификации, образование, трудов стаж, роли и отговорности, както и длъжностната характеристика.
- Докато разглеждаш длъжностната характеристика имай предвид, че най-важните елементи вероятно са изброени в горната част на списъка.
- Не забравяй, че съществуват толкова много позиции, ето защо е невъзможно един човек напълно да отговаря на всички изискванията за всяка една от тях. Така че, ако отговаряш на важна част от изискванията, но не и на някои от тях, все пак трябва да продължиш, да подготвиш автобиографията си и да кандидатстваш.
- Важно е да се съсредоточиш върху най-подходящите си умения и силни страни, които могат да привлекат вниманието на потенциалния работодател и да гарантират, че твоята кандидатура ще бъде избрана измежду многото други.

Научи се да четеш между редовете и да дешифрираш изискванията за работа.

- Ако в обявата за работа в графата с квалификации е посочено, че се търси "самоинициативен човек", а в графата с описаните отговорности има изискване за "самостоятелна работа", то това показва, че от кандидатите се очаква да могат да работят без някой да ги надзирава и също така да могат да играят ръководна роля.
- Работата изисква ли "добро чувство за хумор"? Това може да означава, че в ежедневната работа изобилстват разочарованията.
- При позиции, изискващи "изпълнението на много задачи едновременно" и "работа с крайни срокове", кандидатите могат да се сблъскат със ситуации, в които могат да са претоварени и да им се налага да се справят с твърде много работа за един човек.

Анализирай и сравнявай. Ако работата е добра, тогава направи си списък с нужните квалификации, които трябва да притежава идеалният кандидат за позицията. Също така, направи списък на своите умения и квалификации и установи кои са съвпаденията между твоите умения и изискванията на работодателя.

Увери се, че разполагаш с достатъчно информация. Понякога обявите за работа са много кратки и не разкриват много за очакванията на работодателя. Опитайте се да разгледаш уебсайта на фирмата, тъй като може да има по-дълго описание в секцията за отворени позиции на уебсайта и.

Потърси помощ. Когато не си сигурен/а какви умения или качества трябва да включиш в автобиографията си или смяташ, че си блокирал/а, тогава потърси помощ.

Източник: Този материал е адаптиран от следните публикации в Интернет:
Doyle, A. 2020. How to Match Your Qualifications to a Job. 31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на:
<https://www.thebalancecareers.com/how-to-match-your-qualifications-to-a-job-2060941>
Burry, M. (2020). How to Decipher a Job Advertisement. 31 януари 2021 г. Източникът е достъпен на:
<https://www.thebalancecareers.com/how-to-decode-a-job-advertisement-2061002>

Част В: Определяне на постиженията

Стъпка 1: Прочети следните примери и посочи тези, които се отнасят до твоята ситуация. Ако е необходимо, добави към списъка и други.

Стъпка 2: Прегледай постиженията, които си отбелязал/а. Маркирай или постави звезда до петте постижения, които са най-подходящи за типа работа, която търсиш.

В работен план

- Изпълнявам задачите по-добре от колегите си
- Получавал/а съм награди или бонуси
- Пестя парите, времето и ресурсите на моята организация
- Не закъснявам/отсъствам
- Надминавам очакванията за производителност
- Заемал/а съм лидерска или ръководна длъжност, както краткосрочно, така и дългосрочно
- Улеснявам работата чрез опростяване на процедурата
- Помагал съм при разработването, внедряването или поддържането на нова система
- Повишена удовлетвореност на клиентите
- Участвал/а съм във взимането на решения за наемане на служители
- Ръководил съм проекти
- Разписвал/а съм политики, процедури, основни правила
- Споделям знанията си с колегите си
- Помагам на колегите си в работата им
- Друго _____

В личен план

- Поемал/а съм доброволно специални задачи или допълнителни отговорности
- Бил/а съм ментор или коуч на колеги
- Имам опит в мотивирането и убеждаването на другите
- Работил/а съм по няколко задачи едновременно
- Работил/а съм в кратки срокове
- Поемал/а съм отговорности, надхвърлящи тези, посочени в моята длъжностна характеристика
- Проявявам гъвкавост и адаптивност, за да допринеса за успеха на моя екип
- Бил/а съм медиатор в конфликтна ситуация
- Бил/а съм избиран/а от колегите си да ги представлявам
- Друго _____

Образование и професионално обучение

- Придобити специализирани знания
- Разполагам с препоръки, които ме правят по-ценен служител (посочете какви са тези препоръки)
- Квалификациите ми са повишени в области, свързани с моята сфера на дейност, благодарение на моята собствена инициатива
- Друго _____

Източник: Правителството на Алберта. 2019.

Източник: Правителството на Алберта. 2019. *Advanced Techniques for Work Search*.

19 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://alis.alberta.ca/media/697981/advancedtechniques.pdf>

Част С: Автобиография - контролен списък

Целта на този контролен списък е да служи като инструмент за самооценка, който може да ти помогне да анализираш критично и да подобриш автобиографията си.

Общ изглед		
Автобиографията ти изглежда ли професионално?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Информацията за контакт е ясно посочена в горната част на първата страница?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Включени ли са името и телефонния ти номер, както и друга информация за контакт под името ти?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Автобиографията ти създадена ли е с помощта на стандартен шрифт за обработка на текст?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
като например, Arial, Calibri, Times New Roman, или Courier?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Дали размерът на шрифта е от 10 до 12?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Балансирана ли е автобиографията ти по отношение на пространство, странични полета и т. н.?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Оформлението ѝ привлекателно и лесно за четене ли е?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
В автобиографията ти липсват ли граматически и правописни грешки?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Дължина		
Дали тази дължина е подходяща (не повече от три страници, в идеалния случай - две)?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Може ли да я съкратиш?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не

Съответствие/несъответствие с позицията		
Автобиографията ти подчертава ли квалификацията и уменията, които работодателят търси?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Квалификацията, уменията и образованието са подходящи ли са за целите на работата,	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
описанието и изискванията за позицията?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Имаш ли необходимия трудов опит, за да вършиш тази работа?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Имаш ли конкретни примери, чрез които докажеш уменията и постиженията си?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Притежаваш ли личните умения, които търси работодателя?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Подчерта ли добавената стойност, с която можеш да допринесеш за организацията?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Изброяването на уменията, постиженията и отговорностите започва ли с думи, изразяващи действие?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Яснота		
Използвани ли се съответстващи заглавия?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Заглавията ясно и последователно ли организират и подчертават информацията?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Има ли съкращения, които не са ключови думи или термини, които обикновено се използват?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не
Изчерпателност		
Автобиографията включва ли цялата твоя важна информация и подробности?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Не

Източник: Правителството на Алберта. 2019.

Източник: Правителството на Алберта. 2019. *Advanced Techniques for Work Search*. 19 декември 2019 г. Източникът е достъпен на: <https://alis.alberta.ca/media/697981/advancedtechniques.pdf>

6-7: Добри практики за запазване на работата

- Бъди винаги навреме. Обади се, ако знаеш, че ще закъснееш или ще отсъстваш. Повечето компании приемат отсъствията или закъсненията без предизвестие като сериозно нарушение.
- Покажи позитивно отношение. Никои не иска да бъде близо до някой, който е "губещ". Избягвай "забиването на нож в гърба", служебните клюки и разпространяването на слухове. Всеки уважава и цени повече хората, които не разпространяват истории наоколо.
- Спазвай правилата. Правилата съществуват, за дадат шанс на възможно най-голям брой хора да могат да работят добре заедно и да свършат работата.
- Потисни импулса, който те кара да критикуваш шефа си и компанията. Лесно е да се намери нещо нередно в други хора. Много по-трудно, но много по-полезно да се намерят конструктивни начини за решаването на проблемите. Когато дойде време за оценка на ефективността и повишаване на заплатите, работодателите се сецат най-често за онези служители, които са известни с доброто си отношение и полезни предложения. Не се поддавай на изкушението да критикуваш компанията, колегите или клиенти си в Интернет и социални мрежи като Facebook, Myspace, Twitter и различни блогове. Не забравяй, че всеки по света може да види какво публикуваш онлайн, и че работодателите могат да действат срещу всеки служител, чиито действия в Интернет по някакъв начин вредят на компанията или нейния бизнес.
- Предвиждай нещата. Винаги бъди една крачка напред в разбиране на проблемите и нуждите на управлението. Шефовете ти ще ти бъдат много благодарни.
- Оказвай подкрепа. Потърси възможности да обслужиш клиентите и да помагаш на колегите си. Тези, които искат да станат лидери, трябва да се научат да служат.
- Давай най-доброто от себе си. Винаги довършвай дадена задача, без значение колко силно искаш да правиш нещо друго. Винаги е добре да имаш какво да покажеш като резултат от времето, прекарано в работа.
- Доброволно се възползвай от възможности за обучение и нови задачи. Следи внимателно хората във твоята организация, които "се движат нагоре", и извлечи поуки от техния подход.
- Бъди добър член на екипа. Непрекъснатото фокусиране върху това, което те отличава от другите, а не върху това как се вписваш в екипа на компанията, те кара да изглеждаш като човек, който се поставя на първо място пред клиентите, екипа и компанията.
- Опитай се никога да не казва: "Това не е моя работа". Много мениджъри са стигнали до позициите си, като вършат работа, отхвърлена от колегите им, които са имали навика да казват това, и затова ценят служителите, които са готови да свършат дадена работа, без значение каква е тя.
- Покажи, че се гордееш със себе си и уважаваш останалите. Никога не си позволявай да изричаш обиди, свързани с малцинствата, или да използваш унижителни думи, за да описваш себе си или да се обръщаш към останалите. Използването на такива думи затвърждава нежеланите стереотипи и неизбежно обезпокоява на другите. Това също така кара другите да се съмняват в твоята зрялост и компетентност. Най-добрият начин да спечелиш уважение е да покажеш уважение към себе си и другите.
- Отличавай се от останалите. Избери едно или повече неща в работата си, които да можеш да правиш по-добре от всеки друг. Стани известен/а като човека, към когото се обръща всеки за това нещо. Това ще помогне на мениджърите да те запомнят добре в онези моменти, когато наистина се нуждаеш от запомняне.

Източник: Texas Workforce Commission. 2010. *Commandments of Keeping Your Job*.

8 януари 2020 г. Източникът е достъпен на: https://twc.texas.gov/news/efte/ten_commandments_of_keeping_your_job.html

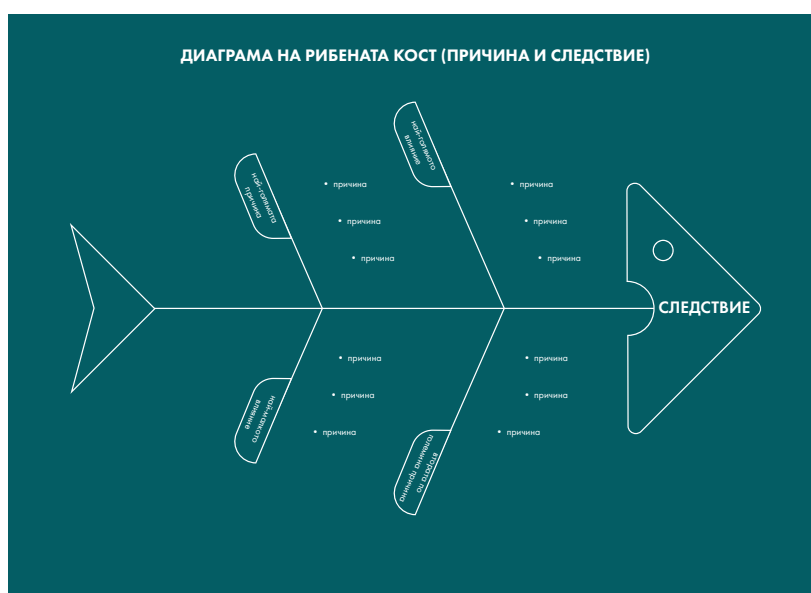
Приложение 7. Наръчник с инструменти за менторство

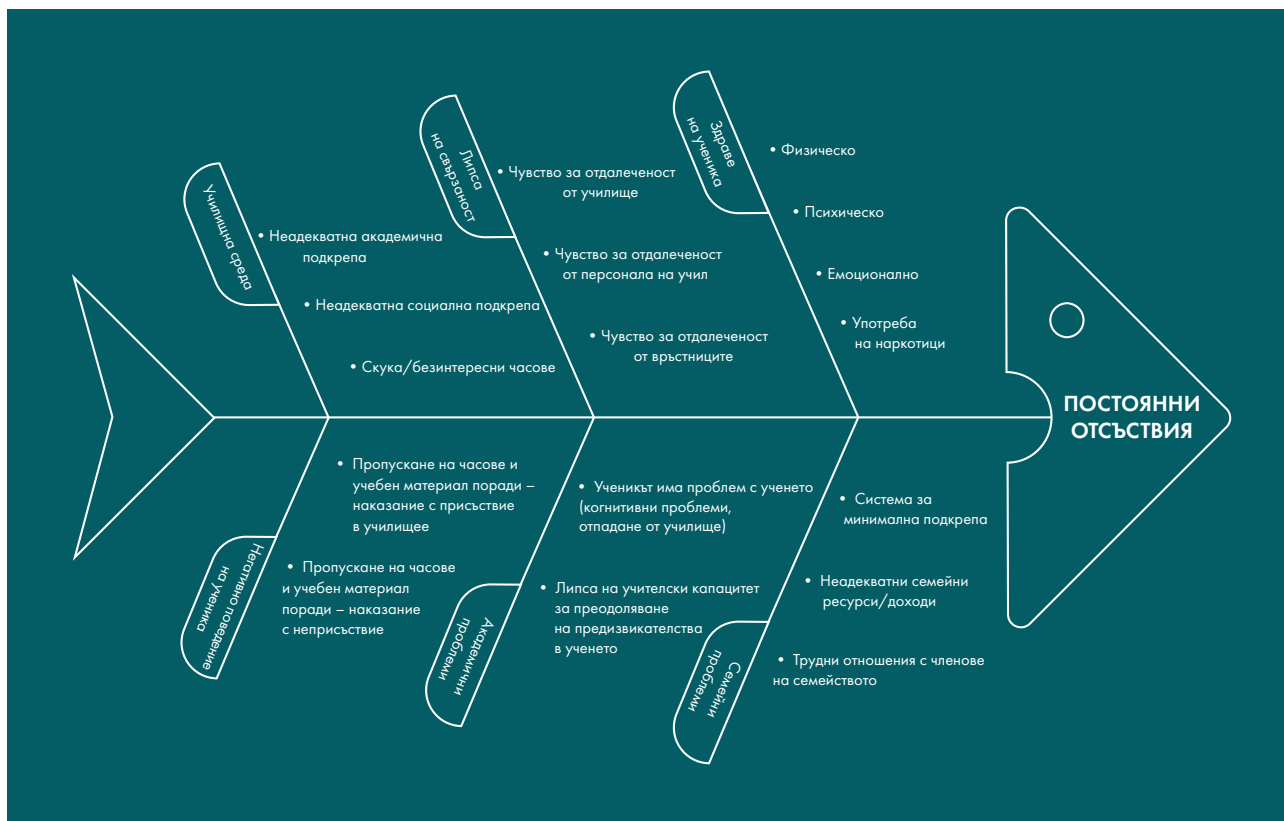
7-1: Менторство–модел на КОНКОРДИЯ

Менторът е:	Менторът не е:
<p>Приятел — Менторите и младежите, които имат ментори правят забавни неща заедно. Те също се учат един от друг, помагат си и са честни един с друг. Когато е необходимо, те обсъждат деликатни ситуации, които могат да предизвикат безпокойство и притеснения, както за ментора, така и за младежа.</p>	<p>Член на семейството, родител, брат, сестра — Може да бъде от полза, ако менторът познава миналото на младежа, когато наставлява, включително членове на семейството и приятелите му и знае за миналото на младежа. Въпреки това, менторът има за цел да помогне на младите хора да изградят успешно бъдеще, а не да поправят проблемите от миналото си.</p>
<p>Модел на подражание — Менторите са модели, защото те могат да предложат положителни примери за това как младите хора могат да водят успешен живот. Добрите ментори дават най-доброто от себе си, могат да установят положителни взаимоотношения, да помогнат на младите хора да развият самочувствие и са готови да инвестират време и енергия в развитието им. Добрият ментор е практичен, достъпен, конструктивен и подкрепящ човек. Когато е необходимо, добрите ментори посочват на младежите областите, които се нуждаят от подобрение, като винаги им помагат да намерят посока в живота, следвайки собствено си темпо, без да ги притискат. Добрият ментор използва личния си опит, за да помогне на младежите да избягват грешки и да се учат от добрите решения, но същевременно признава, когато е допуснал/а грешка и посочва какво е научил/а от нея и как младежите биха могли да използват това в бъдеще. Менторите не са идеални хора.</p>	<p>Обучители, социални асистенти, терапевти или лекари — Животът на младите хора, както на всички останали, е сложен. Менторите се грижат за успеха на своите младежи в училище, на работното място и в обществото, както и за тяхното личностно развитие. Те им дават напътствия как да изпълняват поставените задачи и да определят целите и приоритетите си, но те не са професионалисти. Ето защо менторите винаги търсят професионална помощ, когато е необходимо, и могат да свържат своите младежи с професионалисти или да ги насочат към други ресурси в общността.</p>
<p>Добър слушател, на когото може да се има доверие — Менторите винаги са на линия, за да подкрепят и помагат на младите хора, когато те имат нужда от тях. Менторът е там за младежа, който напуска алтернативната грижа, за да му/йпомогне да сподели надеждите, стремежите, страховете и грешките си.</p>	<p>“Вълшебник” (решава проблеми) — Менторът не се опитва да те промени. Той/тя се опитва да накара младите хора да видят своите силни страни, таланти и други личностни качества. Менторът помага на младежите да се себеоткрият и ги насърчава да се учат и усъвършенстват.</p>
<p>Човек, който се гордее с младежите, които наставлява — Менторите не само са успешни, но и допринасят за успеха на своите младежи. Менторите наблюдават всички качества и таланти, които младите хора притежават или са развили, и винаги признават постиженията им и насърчават напредъка и развитието.</p>	<p>Банка или банкомат — Менторът е там, за да даде на младите хора своето време и подкрепа. Менторите дават конкретни съвети за това, кое е направено добре или може да бъде коригирано, какво е постигнато и какви са ползите от различните действия. Менторът дава своето търпение и приятелство, но не и пари или други материални средства.</p>

7-2: Диаграма на рибената кост

Диаграмата на рибената кост е инструмент, който може да помогне за разбирането на сложни проблеми. Тя се състои в начертаване на централна линия и представяне на проблема и следствието, което е от основно значение за текущия анализ. Например “младежите, напускащи алтернативна грижа, се затрудняват в намирането на жилище”. Въз основа на това твърдение, продължете мисловната си линия, като зададете въпроса: “Защо?”. Една от причините е, че те не могат да си позволят да плащат месечен наем. Това ще бъде разклонение от главната линия. Продължавайте да задавате въпроси – защо не могат да си позволят месечен наем? Добавете всички причини. Всяка причина получава своя собствена линия и към всяка причина задайте въпроса “Защо?” още веднъж и отбележете отговора като още едно разклонение към всяка причина. Този подход помага да се разкрие проблемът и да се стигне до същността на посочения му. Той също така помага да се намерят решения на сложни проблеми. Примерите за Диаграма на рибената кост са представени по-долу.





Източник: Fishbone Diagram Illustrating Causes of Chronic Absenteeism. Maxwell, Reynolds, Lee, Subasic, & Bromhead (2017) recognize school climate cited by Kinsland Foerst, D and Hannah, W. 2018, in Encouraging Engagement: Mentoring Students with Chronic Absenteeism. 2018.; 3 Март 2020 г. Източникът е достъпен на: https://www.researchgate.net/publication/331843401_ENCOURAGING_ENGAGEMENT_MENTORING_STUDENTS_WITH_CHRONIC_ABSENTEEISM

7-3: Кои са твоите най-силно развити умения?

Важно е да имаш ясна представа за това какви умения се оценяват като силни страни и какви умения трябва да доразвиеш в бъдеще.

Част А – Въпросник за оценка на нуждите, работен лист на практикуващия специалист					
Информация за кандидата				Информация за формуляра	
Име	Фамилия	Възраст	Степен на образование (завършен клас)	Дата:	Място
Скала за оценка – Ниво на развитие					
Умение за самостоятелен живот	1 – Изобщо не е развито	2	3	4	5 – Много добре е развито
Готвене					
Лична хигиена					
Използване на домакински уреди (печка, хладилник, пералня и др.)					
Пране и гладене на дрехи					
Хигиена на жилищното пространство (почистване)					
Управление на времето (точност)					
Управление на парите (познаване на паричните знаци, управление на бюджет, плащане на сметки, пазаруване)					
Навигиране в града и използване на обществения транспорт					

Част А – Въпросник за оценка на нуждите, работен лист на практикуващия специалист

Сексуално образование (имаш партньор, от колко време и т. н.)					
Свободно време (срещи с приятели, спорт, кино, разходки, концерти и т. н.)					
Здравословен начин на живот (спорт, хранене)					
Поведение на обществени места (магазини, училище и др.)					
Използване на социалните медии					
Социални отношения (приятелства, семейство, съседни, колеги и др.)					
Менторство	1 – Изобщо не е развито	2	3	4	5 – Много добре е развито
Самочувствие					
Инициатива за личностно развитие					
Способност за определяне на силните и слабите страни					
Способност да се мобилизираш и да довършваш нещата					
Умения за работа в екип					
Гъвкавост					
Умения за решаване на проблеми					
Поставяне на цели					
Устойчивост и адаптивност					
Умение да поискаш помощ					
Отношение към промяната	Съпротивление	Колебливо	Неутрално	Отворено	Силна страна
Отношение към другите	Необщително	Колебливо	Неутрално	Общително	Силна страна
Отношение към училището/ученето	Съпротивление	Колебливо	Неутрално	Отворено	Силна страна
Професионално ориентиране	1 – Изобщо не е развито	2	3	4	5 – Много добре е развито
Качество на съдържанието на автобиографията (CV)					
Умения за добро представяне на интервюта, включително външен вид и комуникация					
Познаване на необходимата документация и правни изисквания					
Познаване на трудовите права (брутен и нетен доход, отпусък и т. н.)					
Търсене на работа (как и къде)					
Взаимоотношения на работното място					
Запазване на работата					
Допълнителна информация					

Част В: Въпросник за самооценка на уменията Работен лист на младежа за оценка на готовността за трудова заетост

Умение	Това не е умение, което практикувам често		→	Специалист съм в това	
	1	2		3	4
Организиране					
Работа в екип					
Презентиране					

Част В: Въпросник за самооценка на уменията
Работен лист на младежа за оценка на готовността за трудова заетост

Високи стремежи					
Решаване на проблеми					
Комуникационни умения					
Креативно мислене					
Математически умения					
Позитивна нагласа					
Взимане на решения					
Лидерство					
Аналитичност					
Устойчивост и адаптивност					
Проактивност					
Иновативност					

Помисли как можеш да докажеш оценката на уменията, които определяш като свои силни страни, като например дали имаш обратна връзка от някого или опит, на който можеш да се позовеш? Въведи доказателствата си тук

Топ умение	Доказателство	Как това умение ще ти бъде полезно в бъдеще на работното място?

Помислете за областите, които трябва да развиеш допълнително. Как би могъл/а да направиш това?

Умение, нуждаещо се от Усъвършенстване	Стратегии за развитие на умениято

Източник: Barclay. (2019). Recognizing skills for success in the workplace, Which skills are your strongest? <https://barclayslifefskills.com/media/1003/recognising-skills-for-success-in-the-workplace-lesson-plan.pdf>

7-4: Допълнителни ресурси за менторство

- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2005). How to Build A Successful Mentoring Program Using the Elements of Effective Practice.
27 декември 2019 г.
Източникът е достъпен на: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/Full_Toolkit.pdf
- » National Mentorship Partnership - Mentor. (2015). Elements of Effective Practice for Mentoring. Research-Informed and Practitioner Approved Best Practices for Creating and Sustaining Impactful Mentoring relationships and Strong Program Services.
27 декември 2019 г.
Източникът е достъпен на: https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2016/01/Final_Elements_Publication_Fourth.pdf
- » The Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania, Peer Mentor Handbook.
21 януари 2020 г.
Източникът е достъпен на:
<http://www.mentoringpittsburgh.org/media/W1siZiZlsljWMTcvMDkvMDYvYXpzZW5qNmwzX1BIZXJfTWVudG9yaW5nX0hhbmRib29rLnBkZiJdXQ/Peer%20Mentoring%20Handbook.pdf>
- » YouthBuild U.S.A. Mentor Pre-Match Training Toolkit A Guide for Staff.
29 януари 2020 г.
Източникът е достъпен на: http://youthbuildmentoringalliance.org/webfm_send/552

Приложение 8. Наръчник с инструменти за предприемачество

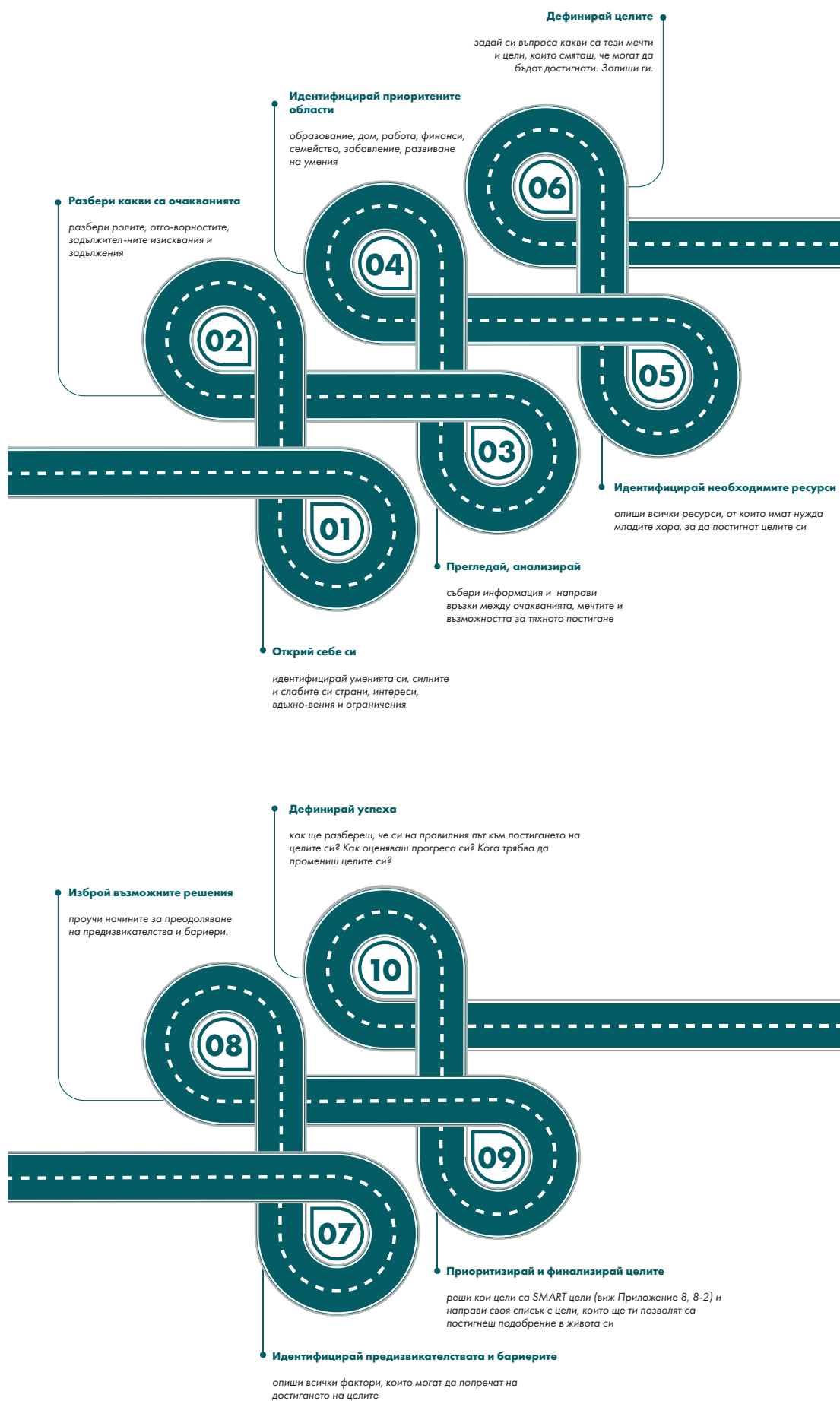
8-1: Характеристики на предприемача - инструмент за самооценка

До каква степен твърденията по-долу отговарят за теб? Моля, дай честната си оценка, като имаш предвид скалата посочена по-долу:

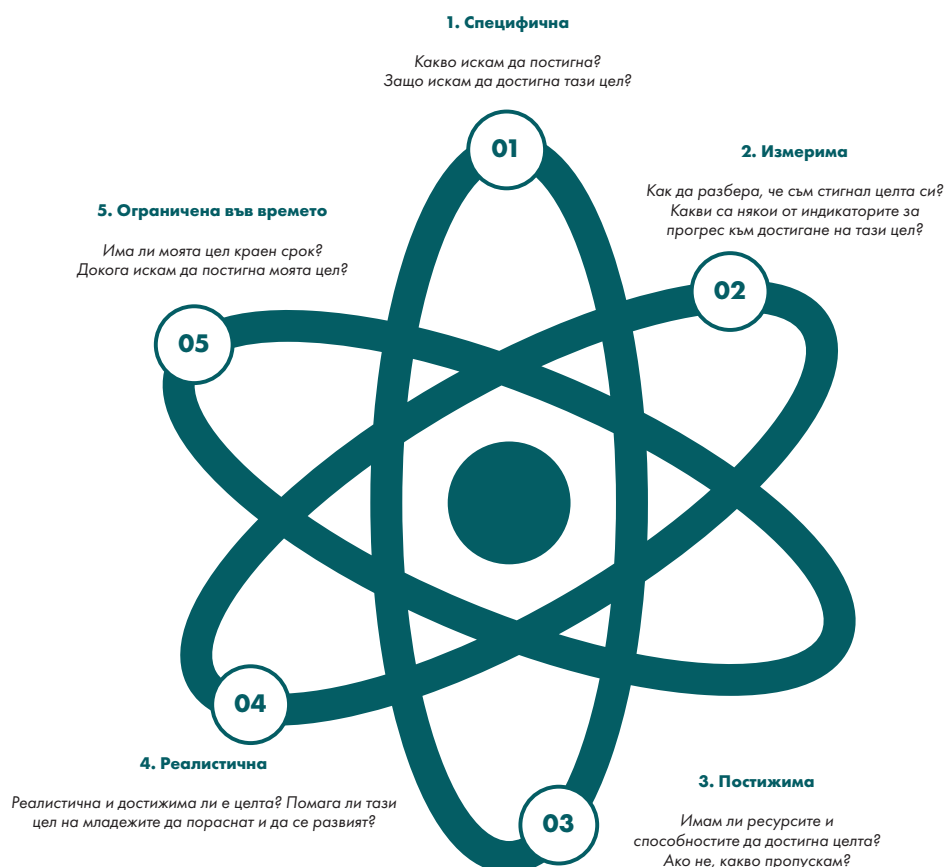
Твърдение	НЕ: Нямам мнение	1: Напълно не съм съгласен/а	2: До някъде не съм съгласен/а	3: До някъде съм съгласен/а	4: Напълно съм съгласен/а
		1	2	3	4
Харесва ми да работя упорито, за да постигна целите си.					
Повечето фирми са създадени от хора със знания.					
Предприемачите се нуждаят от творчески умения, за да намерят работещи решения.					
Никога да не показваш разочароването си – това е характеристика на успешния предприемач.					
Чувствам, че действам агресивно, когато реализирам идеите си.					
Обикновено се концентрирам добре и не се разсейвам толкова лесно.					
Самодисциплината е една от силните ми страни.					
Чувствам се най-добре, когато контролирам играта, дискусиата или ситуацията.					
Осигуряването на заетост ще бъде важен приоритет в моето бъдеще.					
Харесва ми, когато моите идеи се използват от други.					
Поемам голям риск.					
Обичам да работя дълги часове, ако знам, че ще ми бъде от полза.					
Мога да се справя с напрежението.					
Рядко имам рисково поведение.					
Обикновено поемам отговорност за действията си.					
Семейният живот е много важна идея за мен.					
Чувствам, че имам вътрешна мотивация.					
Чувствам, че мога лесно да се разбирам с другите.					
Лоялен съм към семейството и приятелите си.					
Физически се стремя към успеха.					
Вярвам в собствените си възможности.					
Иновациите са ключът към успеха в бизнеса.					
Предпочитам да работя за себе си.					
Мога да анализирам сложни ситуации и да правя логически изводи.					
Харесва ми да работя за някой друг.					
Мислено се стремя към успеха.					
Притежавам някои технически умения да започна собствен бизнес.					
Често насърчавам другите да направят всичко възможно.					
Мога ясно да се съсредоточа върху целите и задачите си.					
Част от успеха в бизнеса е чист късмет.					
Проблемите за мен са по-скоро предизвикателство, отколкото разочарование.					
Харесва ми да бъда победител в светлината на прожекторите.					
Обичам да общувам с хора от всички възрасти.					
Искам да притежавам и управлявам собствен бизнес в бъдеще.					

Източник: адаптирано от Employability and Entrepreneurship E-guide, Get Ready for Opportunities in the World of Work- GROWW Strategies and Initiatives New in Education to Reinforce Grounding in Employability and Entrepreneurship SINERGEE 2016-1-BG01-KA219 - 023639, ЕРАЗЪМ+, КА 2

8-2: Основни стъпки в целеполагането



8-3: Поставяне на SMART цели – резюме



01	Целта е специфична, когато: показва че младите имат добро разбиране за това, което искат да постигнат. Младежите ясно заявяват своите цели, които отразяват нещо, което наистина искат да направят, не нещо, което усещат, че трябва да направят.
02	Целта е измерима, когато: е определена по такъв начин, който позволява прогреса да се наблюдава и измерва. В същото време, тя показва, че младежите вярват, че могат да достигнат своята цел(и). Те трябва да измерват резултатите и записват промените, които считат, че са необходими.
03	Целта е постижима, когато: е набелязана като се имат предвид силните страни и способностите на младежите и наличността на необходимите ресурси.
04	Целта е реалистична, когато: е свързана с житейската траектория на младежите и да им помага да израснат. Още повече, достигането на целта не трябва да зависи от някой друг. Например, намирането на работа може да зависи от пазара на работа. Въпреки това, изготвянето на добро CV, подготовката за интервюта, проучването на различни варианти, включително самонаемане и развитието на заменяеми умения са неща, които младежите могат да контролират и да използват в помощ на изпълнението на установените цели.
05	Целта е ограничена във времето, когато: има ясно определен график, включва начална дата и крайна дата. Целта създава усещане за спешност и подпомага измерването на прогреса във времето.

Sursa: *The Community Tool Box, The Center for Community Health and Development at the University of Kansas, USA.*
<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/youth-mentoring/youth-goal-setting/main>

8-4: Съвети към младите хора как да вземат решения с увереност

Съвети към практикуващите специалисти

- **Бъдете пример.** Като човек, който се грижи за даден младеж и професионалист, работещ с младежи, разговаряйки с младежите за техните нужди и мечти и показвайки им как балансирате работата и личния си живот, можете да ги накарате да осъзнаят някои реалности, с които ще се сблъскат, когато станат самостоятелни.
- **Насърчавайте груповите занимания.** Насърчавайте участието на младите хора в групови дейности като организиране на малки събития (като например рожден ден на приятел, приготвяне на масата за закуска, обяд, вечеря и т.н.), участие в спортове или влизане в училищната музикална група и т.н. Тези дейности ще помогнат на младите хора да научат ценни уроци за екипната работа.
- **Помогнете на младежите да избират и да приоритизират избраните опции.** Младежите могат да бъдат объркани, когато пред тях има твърде много възможности за избор, независимо дали става дума за това да трябва да решат какво да правят следобеда или кой филм да гледат. Те трябва да бъдат научени да претеглят плюсовете и минусите на всеки вариант и да използват тази информация, за да сведат множеството възможности до две или

три, за да вземат възможно най-информираното решение. Това ще им помогне да правят правилните решения в ежедневието.

- **Помогнете на младите хора да участват по-активно при взимането на важни решения, свързани с живота им.** Изследвания, основани на добрите практики, показват че насърчаването на овластяването, устойчивостта и осигуряването на подкрепа и възможност за избор избор, са най-добрите подходи за гарантиране на участието на младите хора във всички аспекти на живота им. Освен това, изключително важно е за младежите, които се намират в алтернативна грижа, да са по-добре осведомени за наличните възможности и насочвани към обществените и подкрепящи услуги. Всичко това може да помогне на младежите в намирането на решения на проблемите и предизвикателствата, с които те се сблъскват на различните етапи от пътя им към самостоятелността.

Съвети към младежите

- **Настрой психиката си или си подготви резервен план Б.** Разбери какво ти помага да постигнеш баланс (например, физическите упражнения, прекарването на време с важни за теб хора, посещението на предпочитано място ти дава енергия и вдъхновение, участието в определени дейности ти помагат да си върнеш фокуса и т.н.)
- **Избягвай взимането на емоционални решения.** Това е когато решаваш нещо под властта на емоциите си, веднага след като се случи нещо негативно. Това поведение често е вредно за теб. Дори ако трябва да се отдръпнеш от ситуацията за пет минути, за да събереш мислите си, си струва. Взимането на рационални, а не емоционални решения предотвратява усложненията.
- **Изгради си стабилна мрежа за подкрепа.** Заобиколи се с приятели, семейство и ментори, които могат да те подкрепят и вдъхновяват в трудните моменти. Те могат да те предпазят от чувство на изолация. Може да почувстваш, че си сам/а на този свят (в личен план, на работа, училище и т.н.), но ако се заобиколиш от хора наоколо, те прави обичан/а и повдига настроението ти. Тези хора също могат да бъдат чудесен източник на съвети или обратна връзка, полезни при взимането на ключови решения.
- **Преразгледай ситуацията си.** Трябва да си зададеш въпроса защо си провалил/а, как те кара да се чувстваш това и какво трябва да направиш по-нататък. Ако това се дължи на факта, че не си вложил/а достатъчно труд, трябва да си зададеш въпроса, дали наистина те е грижа за това, което правиш. Неуспехът може да е знак, че това, което правиш, не е за теб. Ако обаче смяташ, че това, което правиш, е най-доброто за теб, тогава е изключително важно да преодолееш неуспеха с постоянство.
- **Вземи си поука от неуспеха.** Да се учиш от грешките си и как можеш да станеш по-добър следващия път е една от най-трудните страни на неуспеха. Задай си трудни въпроси и бъди честен/а със себе си за грешките, които си допуснал/а. Такъв честен подход би могъл да ти спести доста енергия и да ти помогне да продължиш напред.

Източник: адаптирано от онлайн публикация: *Entrepreneur*. Wissman, B. (2017). *10 Strategies for Entrepreneurs Dealing With Failure*. <https://www.entrepreneur.com/article/304948>

8-5: Съвети за справяне с чувството на разочарование и неуспех

Често, въпреки всички наши усилия, мечтите ни не се сбъдват или се сбъдват само частично – не можем да намерим приятелите, съучениците, учебната програма, дома, работата, партньора в живота, всичко онова за което винаги сме мечтали. Взаимоотношенията могат да приключат, въпреки нашите упорити усилия да ги накараме да проработят, хората могат да ни предадат, може да не получим признанието, което смятаме, че заслужаваме в училище, на работа и в живота. Понякога работим усилено, а не можем да получим повишението, към което се стремим, да постигнем успех в интервюта за работа или децата ни може да не са толкова мотивирани, колкото искаме. Неуспехите и разочарованията са част от живота и е трудно да се справим с тях. Бъдете подготвени, че понякога ще чувствате тъга или гняв и несигурност за това какви да са следващите Ви стъпки. По-долу са изброени някои практически начини за справяне с разочарованието и неуспеха, предложени от психолози (*Psychology Today*, Greenberg, M., 2015).

- **Погледни истината в очите в дадената ситуация.** Отричането на реалността в дадена лоша ситуация или избягването на мисълта за нея изобщо я прави още по-лоша или ни държи в застой, докато в същото време е можело да работим за решаването на проблема. Осъзнаването е първа стъпка към промяната. Помисли добре, за да разбереш какво чувстваш и как да реагираш по-добре, а след това се съсредоточи върху нещо по-положително.
- **Дай си време да се простиш с изгубените мечти.** Разликата между начина, по който искаме да се развият нещата и как всъщност са се развили, може да доведе до тъга и съжаление. Скръбта е стъпка към преминаването нататък. Отдели време, за да се погрижиш за чувствата си. Записването на това как се чувстваш или разговорът с доверен приятел може да помогне.
- **Не попадай в капана на чувството, че си жертва.** Каквато и да е ситуацията, в която се намираме, винаги имаме избор и умения да се справим с нея. Помисли за други ситуации, с които си се справял успешно, и как бихте могъл/а да приложиш същите умения към тази ситуация. Ако някой се отнася зле с теб, недей да си мълчиш или си тръгнеш. Ако не можеш да тръгнеш точно сега, работи, за да станеш по-независим/а или да

намериш други възможности.

- **Проверете колко реалистични са очаквания ти.** 21-ви век ни сблъсква с нови реалности, включително по-малко работни места и повече конкуренция. Няма гаранции и може да ни се наложи да избираме алтернативни пътища към целите си. Така може да отнеме месеци или години, за да получим работата, която наистина искаме, или да получим заплата, която смятаме, че заслужаваме. Освен това, дори и най-добрите взаимоотношения имат своите недостатъци, дори и твоята “сродна душа” има своите недостатъци. Когато нещо не се получава, не е задължително да сме направили нещо нередно. Може да ти бъде отказана работа, ако хората, които те наемат си представят, че някой друг е по-подходящ за позицията. Важно е да обмислиш ситуацията, за да видиш какво може да научиш, да подходиш с разбиране, вместо да се самообвиняваш, за да зацikliш в това състояние.
- **Остани любопитен/а и отворен/а за учене и развитие, както и готов/а да опиташ нещо различно.** Запитай се каква е тази нова възможност, която ситуацията предоставя? Има ли шанс да придобиеш нови умения, да промениш приоритетите си, да задълбочиш взаимоотношенията си някого или да израснеш като личност? Както някога е казал Александър Грeъм Бел: “Когато една врата се затвори, друга се отваря; но ние често гледаме тол ова дълго и с та ова съжаление затворената врата, че не виждаме другата, оято се е отворила зад нас.” Ако това, което правиш, не работи, може да се наложи да направиш нещо различно. За да успеете като предприемач, може да се наложи да подобриш своя продукт или услуга, маркетинговата си стратегия или междуличностните си умения. Ако няма пазар за услуги, които предлагаш, може да се наложи да преоткриеш себе си. Ако не срещаш подходящия тип романтични партньори, може да се наложи да опиташ други дейности или да отидеш на различни места. Ако партньорът ти не се променя и не отговаря на твоите нужди, може да се съсредоточиш повече върху намирането на собственото си щастие. Получаването на това, което искаме, често означава да излезем от зоната си на комфорт и да приемем загубата, риска и несигурността.
- **Постоянството и решителността са поне толкова важни за успеха, колкото и интелигентността.** Хората, които са отдадени на целите си, които подхождат със страст, добросъвестност и упоритост към нещо за дълъг период от време, са по-склонни да предприемат по-конструктивни действия, водещи до положителни резултати и успех. Когато стоиш и се самообвиняваш само влошаваш нещата и потискаш мотивацията си за конструктивни действия. С търпение, можеш да се върнеш на правилния път и да изградиш живота, който искаш.
- **Изгради система за подкрепа, която ще поддържа мотивацията ти, докато правиш сложни и стратегически промени.** Приятелите и значимите хора в живота ти могат да ти припомнят, че притежаваш стойността и способностите, които ще ти позволят да успееш или да ти предложат материална или практическа помощ.

Рефлексия: Справяне с чувството на разочарование и неуспех

История: Животът е махало

“Когато живееш в алтернативна грижа, докато осъзнаеш, че трябва да мислиш за бъдещето си, времето минава и трябва да напуснеш това, което е било твой дом. Твоят дом всъщност вече не е твой дом. Това е дом, предлаган от КОНКОРДИЯ или държавата. Когато имаш родители, ако животът не върви по план, винаги можеш да се прибереш. В нашия случай, ако нещата не вървят както трябва, нямаме възможност да се върнем в у дома и да помолим за помощ. Така че трябва сами да намерим изход. Понякога постигах успех, понякога се провалих. Когато се провалиш, имаш силно желание да напуснеш страната и да опиташ късмета си някъде другаде в Европа, защото няма към кого да се обърнеш”

Млад мъж на 23 години, КОНКОРДИЯ

Инструкции:

- Помолете участниците да определят какви трудности изпитва младежът в тази ситуация.
- Помолете ги да определят какви чувства изпитват, когато четат историята на младежа.
- Помолете ги да определят какво харесват или не харесват в тази ситуация.
- Попитайте участниците какво биха препоръчали на младежите, които споделят този опит.
- Помолете участниците да определят какво биха направили в подобна ситуация.

Рефлексия: Развитие на уменията да отстояваш мнението си

Опорни точки: Самоутвърждаването/асертивността е важно умение, което младите хора се научават да развиват в юношеството. Самоутвърждаването е самоувереност, разбиране на собствените нужди и положително чувство за себестойност. То включва самоуважение, уважение към другите, добра комуникация и гаранция, че отговаряме на собствените си нужди, но не за сметка на другите. Асертивността ще помогне на младите хора успешно преминат към

зряла възраст. Някои хора по естествен начин развиват необходимите умения за самоутвърждаване, но на мнозина им се налага да се научат как да бъдат асертивни.

Обобщение на асертивните умения:

- Да бъдем верни на себе си.
- Да знаем какво харесваме и какво не.
- Способността ясно да формулираме желания и намерения си, да правим избор, да договаряме приемливи условия, да общуваме и да слушаме.
- Да запазваме спокойствие, когато сме изправени пред различни гледни точки и мнения.
- Да бъдем позитивни и да се стремим към създаването на нови възможности.

Асертивността може да помогне на младите хора в следните области:

- Да определят това кога и как да потърсят помощ без срам.
- Да контролират физическите си граници.
- Да управляват ежедневните си взаимоотношения, интеракции и емоционални граници.
- Да казват "Не" на експлоатационните отношения.
- Да получават достъп до ресурси като пари, жилище, образование, професионално обучение, възможности за работа и отдих.

Как младите хора могат да практикуват и прилагат асертивност в реалния свят?

Обсъдете следните ситуации и примери:

- Току-що сте се преместил/а в нов апартамент и твоите приятели те посещават, за да празнувате. Става късно и трябва да станеш рано за работа; твоите приятели не трябва да работят утре. Какво бих направил/а или казал/а?
- Не обичаш да пиеш алкохол, но на парти някои приятели непрекъснато се опитват да те накарат да пиеш и да ти се подиграват, че не искаш да се напиеш. Какво бих направил/а или казал/а?
- Най-добрият ти приятел ти идва на гости и остава два часа, което те кара да закъснееш за училище. Какво бих направил/а или казал/а?
- Съквартирантът ти те моли да му дадеш пари назаем. Какво бих направил/а или казал/а?
- Съседката ти се оплаква от твоята музика, която според нея е много силна. Какво бих направил/а или казал/а?
- Колегата ти моли да му/и помогнеш със задача, която изисква много специални умения, които не притежаваш. Би искал/а да помогнеш, но осъзнаваш, че ако се согласиш, тогава безопасността ти ще бъде изложена на риск. Какво бих направил/а или казал/а?

