



Meine Stärken



TAV  
Weiß  
TAV  
fleißig

Ornellen Farben  
TAV

Обучителна програма  
за самозастъпници -  
посредници

MINCE



**lebenshilfe**  
*Wege für Menschen*

[www.lebenshilfen-sd.at](http://www.lebenshilfen-sd.at)



[www.bapid.com](http://www.bapid.com)



[www.stephansstift.de](http://www.stephansstift.de)



[www.malidom.hr](http://www.malidom.hr)



[www.lodz.sa.edu.pl](http://www.lodz.sa.edu.pl)



[www.fenacerci.pt/web](http://www.fenacerci.pt/web)



[www.cudvcrna.si](http://www.cudvcrna.si)



Настоящата публикация е създадена с подкрепата на Европейската Комисия. Съдържанието отразява единствено вижданията на авторите и Комисията не може да бъде държана отговорна за начина, по който тази информация ще бъде използвана



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

MINCE – Model for Inclusive Community Education  
2015-1-AT01-KA204-005098  
Продължителност: Ноември 2015 – Октомври 2017

<http://www.mince-project.eu>

Въведение .....	4
1. Описание на програмата .....	7
2. Обучителна сесия 1 Същност на посредничеството.....	9
3. Обучителна сесия 2 Представяване на собствените интереси и тези на хората с тежки затруднения.....	15
4. Обучителна сесия 3 Комуникация и активно слушане .....	22
5. Обучителна сесия 4 Публична и лична информация.....	28
6. Обучителна сесия 5 Вземане на решение – за себе си, за другите .....	34
7. Обучителна сесия 6 Общност и участие .....	40
8. Обучителна сесия 7 Оценка.....	46
Използвана литература.....	52

## 1. Въведение

Тази обучителна програма е разработена от Българска асоциация за лица с интелектуални затруднения - БАЛИЗ по проект MINCE (Модел за включващо обучение в общността). Проектът е финансиран от Европейската комисия по програма Еразъм+. Основната цел на проекта MINCE е да се подобри социалното включване на хората с тежки интелектуални затруднения в общността. Тази група обхваща хора, чиито когнитивни, сензорни и речеви функции са нарушени и които могат да имат тежки физически, психологически и/или сетивни или множествени увреждания в допълнение към интелектуалните затруднения. Проектът се реализира от 7 неправителствени организации от Австрия (Лебенсхилфе Гратц и околностите - Войтсберг), България (Българска асоциация за лица с интелектуални затруднения), Германия (Щефанстифт, Резидентен образователен център за възрастни), Хърватия (Мали дом - Загреб, Дневен център за рехабилитация на деца и юноши), Полша (Социална академия на науките), Португалия (Националната федерация на кооперациите и социална солидарност) и Словения (Център за квалификациите, работа и социална грижа, Църна на Корошкем).

Основните дейности, включени в проекта, са свързани с разработване на материали за хора с интелектуални затруднения, които да бъдат самозастъпници - посредници (обучителна програма и наръчник), за професионалисти и институции.

Проектът е насочен и промотира ново измерение на самозастъпничеството. Основен подход и изходна позиция е повишаването на компетентността на самозастъпниците да имат посредническа роля между интересите и потребностите на хората с тежки затруднения и общността. Една от техните основни задачи е подкрепата на хората с тежки интелектуални затруднения и създаване на условия за насърчаване на включването в живота на общността.

С оглед постигане на тези задачи, Обучителната програма включва набор от теми, ориентирани не само към повишаване на знанията и уменията, но и развитие на способности за разпространяване на информация сред заинтересованите страни. В допълнение, в програмата са включени умения за наблюдение и оценка на включването в общността. Развитието на тези умения ще даде възможност за оценка на степента, в която общността отговаря на потребностите от включване и участие, както и условия за даване на предложения за подобряване.

Основен принцип на MINCE е доброволното участие. Само хора с интелектуални затруднения, които доброволно желаят да станат самозастъпници – посредници и възприемат себе си като подходящи за тази задача, ще получат възможност да участват в обученията.

Тази програма ще бъде използвана от професионалисти, които подкрепят хора с интелектуални затруднения да станат самозастъпници – посредници.

Развитието на умения е подкрепено с Помощен наръчник за самозастъпници – посредници. Основните теми в Наръчника съответстват на моделите в Обучителната програма и са насочени към разбирането на това Защо, Кой и Как може да стане посредник, какво означава да си самозастъпник – посредник и какви са отговорностите.

Наръчникът предлага полезни инструменти като помощен дневник и таблица „Аз съм самозастъпник – посредник“, които не само улесняват ученето, но и предоставят възможности за самооценка на личното развитие. Наръчникът е разработен в лесен за четене вариант и включва следните теми: Кои са самозастъпниците – посредници? Какво означава посредничеството? Защо да стана самозастъпник – посредник? Как да стана самозастъпник – посредник? Помощният дневник, част от Наръчника, включва темите: Права и застъпничество, Да се научим да слушаме, Да се научим да говорим с хората, Да се научим да помагаме.

## Основни цели и очаквани резултати

Обучителната програма помага на хората с интелектуални затруднения да се научат как да представяват собствените си интереси, както и тези на хората с тежки интелектуални затруднения. Друга цел на програмата е да предостави информация и такива умения, които да позволят на хората с интелектуални затруднения в бъдеще да включат своите интереси във включващото обучение в общността. В допълнение, обучението ще повиши капацитета на самозастъпниците да бъдат посредници между хората със сериозни интелектуални затруднения и обществото, така че техните интереси и потребности да бъдат представени.

Очакваните резултати, свързани с повишеното знание и умения на посредниците, са:

- \* Разбиране за ролята им на посредници
- \* Успешна комуникация
- \* Познаване на правата им
- \* Взимане на решения
- \* Осъществяване на връзка между хората и обществото.

Като финален резултат, посредниците ще могат да осигурят собственото си участие и да се застъпват за себе си и за хората с тежки интелектуални затруднения.

## Целева група

Основната целева група на обучителния процес са хора с леки интелектуални затруднения над 16-годишна възраст. Те трябва да имат опит в общността и да бъдат готови да станат посредници. Хората с интелектуални затруднения, които имат собствен опит, свързан с институционална помощ, всекидневни бариери или всекидневна дискриминация. Това им дава възможност да усетят съпричастност към други хора с интелектуални затруднения в различни ситуации. Този опит ще бъде използван и развит, за да се постигне представителство и застъпничество за хората с тежки интелектуални затруднения. Посредниците ще гарантират, че потребностите на хората с тежки затруднения ще бъдат адекватно посрещнати.

Прилагането на програмата трябва да бъде съпроводено с анализ на степента на разбиране на участниците, за да се осигури възможност за надграждане на опита във всяка конкретна ситуация. Обучителите, които ще използват програмата, трябва да бъдат гъвкави при прилагането ѝ и да адаптират темите към индивидуалните възможности и нивото на предходни обучения за самозастъпничество.

## Обучителни методи

С оглед постигане на обучителните цели, основните методи, които ще се използват, са интерактивни и ориентирани към конкретните нужди на обучаемите. Основните предпоставки, които определят избора на подход, са:

- Участниците учат най-добре, когато са активно ангажирани.
- Основният подход е учене чрез действие.
- Задаването на въпроси и обсъждането на различни теми допринася за по-доброто разбиране.
- Осъществяването на връзка с реалния живот и опит на участниците „съживява теорията“ – и я прави релевантна.
- Работната атмосфера и чувството за комфорт и сигурност на участниците в групата играят основна роля в създаването на емоционална ангажираност и осъществяването на по-ефективно обучение.
- Развитие на умения и компетентности чрез практикуване.
- Участниците учат един от друг толкова, колкото научават от учителя.

Тези предпоставки помагат да се създаде дизайна на обучителните сесии и курса като цяло: всяка сесия се състои от комбинация от информиране и възможности за дискусия и активно участие. Основните методи, които са използвани, са ролеви игри, „игри за разчупване на леда“, мозъчна атака, използване на въображението, игри формиращи група, опознавателни игри, постоянна обратна връзка и дискусия. Представените казуси и използваните игри са примерни. По време на прилагането на програмата, обучителите ще имат възможност да вземат решение относно използването на игрови методи, в зависимост от специфичните нужди на обучаемите.





Описание  
на програмата

## 1. Описание на програмата

Обучителната програма съдържа 7 обучителни сесии, всяка с 2-3 часова продължителност или общо 21 часа. Обучителните сесии са планирани за група от 6-8 участника.

Дизайнът на всяка сесия включва цели, дейности, инструкции за учителите, учебен план и необходими ресурси. При провеждането на обучителните сесии ще бъде необходимо използването на карти в лесен за четене вариант: Зелен цвят – Съгласен съм, Жълт цвят – Имам въпрос/Говорете по-бавно и Червен цвят – Спри/Имам нужда от обяснение.

Всяка сесия има кратко обобщение в лесен за четене формат, съдържащо информация относно целите и основните теми на обучителната сесия.

Съдържанието на всяка обучителна сесия е обсъдено по време на фокус групи с хора с интелектуални затруднения.

Темите на обучителните сесии са:

- Какво е посредничество? – Ролята на самозастъпника – посредник/Права и задължения.
- Представяване на собствените интереси/Представяване на интересите на хората с тежки интелектуални затруднения.
- Наблюдение, интерпретация, разбиране/Комуникация и активно слушане.
- Публична и лична информация – каква е разликата?
- Вземане на решение – за мен, за другите.
- Общество и участие.
- Оценка.

Тази последователност на темите не е задължителна. Когато използваме програмата, в зависимост от членовете на групата, учителите могат лесно да променят последователността, ако смятат, че това ще улесни научаването. Същото се отнася до продължителността на дейностите във всяка сесия. Предлагаме пример за това, а ролята и задачата на учителя е да постигне баланс между продължителността / подредбата на дейностите и нуждите, и възможностите на групата.



**lebenshilfe**  
Wege für Menschen



### IDEEN- & BESCHWERDEHEFT

Name \_\_\_\_\_

Einrichtung \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_

**Същност на  
посредничеството**

## 2. Обучителна сесия 1: Същност на посредничеството

### Обобщение

Тази сесия поставя началото и свързва темата с контекста на обучителната програма. Тя предоставя информация относно целия курс, въвежда ключовите идеи и дава възможност на участниците да се опознаят взаимно.

Тази сесия се фокусира върху формирането на групата и предоставя информация за разбиране на понятието посредничество. В този смисъл от съществено значение е да се даде възможност на участниците да разберат, че това е процес, при които хора с леки затруднения осъществяват подкрепа за включване в обществото на хора с тежки затруднения. В тази сесия може да се представи Наръчника за самозастъпници – посредници. Неговото използване ще подпомогне процеса.

### Цели

- Запознаване със същността на посредничеството
- Предоставяне информация за ролята на самозастъпника – посредник, неговите/нейните права и задължения
- Създаване умения за работа в малки и по-големи групи
- Предоставяне възможност на участниците да се чувстват комфортно един с друг и да дискутират чувствата си по отношение на курса.

### План на сесията

1	Добре дошли: Въведение, кратко представяне на курса и сесията	30 мин.
2	Игра „Моето име е“	20 мин.
3	Мозъчна атака относно разбирането на „посредничеството“, какво е самозастъпничество – посредничество и какво не е	20 мин.
4	Представяне: ролята на самозастъпника – посредник, права и задължения	20 мин.
5	Сляпа баба/Игра със завързани очи	30 мин.
6	Групова работа: Причини и препятствия „Да бъда самозастъпник – посредник“	40 мин.
7	Обратна връзка/дискусия в голяма група	20 мин.

### Подготовка и необходими материали

Хартия за флипчарт, маркери, презентация, материали за играта на сляпа баба

### Протичане на сесията

**Добре дошли: Въведение, кратко представяне на курса и сесията**

**Бележки**

*Използвайте първите 20 мин, за да поздравите участниците, да представите обучителите и да обясните ключовите послания на съдържанието, целите и методите на работа по време на обучението.*

**Инструкции за обучителите**

Представете се и поздравете участниците.

Представете съдържанието на обучението и обяснете целите.

При обяснението на съдържанието трябва да насочите вниманието към правата на хората със затруднения.

Обяснете, че правата ще бъдат посочвани и обяснявани по време на целия курс.

Обяснете как се използват картите в лесен за четене формат: Зелена – Съгласен съм, Жълта – Говорете по-бавно/Имам въпрос, Червена – Спрете/Имам нужда от обяснение.

Разработете правилата на групата чрез мозъчна атака.

Попитайте участниците дали имат въпроси и дискутирайте, ако има такива.

**Игра „Моето име е“****Бележки**

*Предоставете възможност за участниците да се запознаят по игрови начин.*

**Инструкции за обучителите**

Помолете участниците всеки да каже името си и да добави към него прилагателно, което обяснява нейните/неговите основни характеристики, но също да започва с първата буква от името му. Например: Иван – искрен, Мария – модерна, Върбинка – вярна и пр.

Напишете ги на хартия и ги използвайте до края на сесията или на цялото обучение, в зависимост от желанието на участниците.

**Мозъчна атака относно разбирането на „посредничеството“, какво е самозастъпничество – посредничество и какво не е****Бележки**

*Използвайте мозъчна атака, за да разберете какво знаят участниците за самозастъпничеството и доразвийте по този начин идеята за посредничество. Дефинирайте заедно самозастъпничество – посредничество*

**Инструкции за обучителите**

Дискутирайте следните два въпроса с групата: Какво е посредничество и конкретно какво е самозастъпничество – посредничество? + Какво не е самозастъпничество – посредничество? Вторият въпрос трябва да следва естествено след първия. Например – посредничеството не е задължение, посредничеството не е същото като да дадеш съвет – то е споделяне на опит; посредничеството не е приятелство, застъпничество, посредничеството не може да се предоставя от хора, които нямат увреждане.

Записвайте всички мнения на флипчарт в две колони.

Дискутирайте и обобщете информацията.

## Представяне: роля на самозастъпниците – посредници, права и задължения

### Бележки

*Представете информация за посредничеството, ролята и отговорността на самозастъпниците- посредници.*

### Инструкции за учителите

Предложете дефиниция на самозастъпничеството – посредничество – когато неформално споделяме нещо, което знаем от собствен опит, с някой, който има сходни, но и по тежки затруднения. Някои хора го описват като споделяне с някой, който е минал по този път.

Обяснете как посредничеството помага на хората със затруднения – Хората със затруднения са най-добрите експерти и най-добре знаят кое е добро за тях. Самозастъпникът - посредник прави следните неща – слуша това, което хората със затруднения имат да кажат, дава съвет, споделя житейски опит, предлага помощ при вземане на решения, помага на хората с интелектуални затруднения да постигнат различни неща в живота си, показва им какво е възможно да постигнат.

Попитайте дали има въпроси и заедно потърсете отговори.

## Сляпа баба/Игра със завързани очи

### Бележки

*Използвайте упражнението, за да демонстрирате взаимодействието между самозастъпниците – посредници и хората с тежки затруднения. Тази връзка се представя като отношение на подкрепен и подкрепящ. Покажете, че отношението е равноправно и какво един човек може да направи за друг и какво не може да направи.*

### Инструкции за учителите

Създайте безопасна среда с малки препятствия в стаята.

Разделете хората на двойки. Завържете очите на единия от двойката.

Заедно те трябва да обиколят стаята, като участникът с незавързани очи трябва да води този, който е със завързани.

Дискутирайте – Виждахте ли къде отивате? Кой водеше? Кой е добрият начин да бъдете воден? Искате ли посредника да определя темпото или предпочитате вие да го направите? Какво е отношението между посредника и подкрепяния човек? Как може да се постигне равнопоставяне, когато вие искате да направите нещо, а подкрепяният човек не иска същото?

## Група работа: Причини и препятствия „Да бъда самозастъпник – посредник“

### Бележки

*Използвайте груповата работа, за да дискутирате и постигнете съгласие относно причините и основните препятствия пред самозастъпника-посредник.*

### Инструкции за учителите

Разделете участниците на две малки групи.

Дайте на всяка група флипчарт хартия и маркери.

Първата група има за задача да напише основните причини за това да бъдеш самозастъпник – посредник, а втората да изпише препятствията. Например: „Това ме кара да се чувствам важен.“ -> „Това означава много работа “-> „Мога да помагам на хората “. -> „Мога да стана досаден “.

Представяне и дискутиране в голяма група.

Представете Наръчника за самозастъпници – посредници, неговите основни цели и послания: “Този Наръчник ще ти помогне. Можеш да го ползваш, за да се научиш как да помагаш на хората като посредник. Да си записваш различни неща.”

### **Обратна връзка/дискусия в голяма група**

#### *Бележки*

*В края на сесията отделете време, за да поговорите дали участниците са разбрали основните теми и как са се чувствали по време на сесията.*

### **Инструкции за учителите**

- На три листа от флипчарт напишете следните въпроси: Какво научих? Как се чувствам? Как работих с другите?
- Дайте възможност на участниците да помислят, запишете отговорите и дискутирайте.
- След това участниците получават възможност да анализират отговорите и да ги оценят по скалата – Много съм доволен, Доволен съм, Не съм доволен, Не знам. Можете да използвате емотикони, за да онагледите отговорите.



## Какво е самозастъпничество – посредничество?

## Кои са самозастъпниците – посредници?

### Обобщение на обучителна сесия 1:

В тази сесия ще научите:

- Какво е посредничество.
- Какво самозастъпникът - посредник може да прави и какво не.
- Как самозастъпникът - посредник работи с другите хора.

### Програма

Добре дошли	30 мин.
Моето име е	20 мин.
Какво прави самозастъпникът - посредник и какво не	20 мин.
Роля на посредниците, права и задължения	20 мин.
Игра със завързани очи	30 мин.
Причини и препятствия да бъде самозастъпник - посредник	40 мин.
Обобщение и дискусия	20 мин.





Представяване  
на собствените  
интереси и тези на  
хората с тежки  
интелектуални  
затруднения

### 3. Обучителна сесия 2: Представяване на собствените интереси и тези на хората с тежки интелектуални затруднения

#### Обобщение

Тази сесия е свързана с базови понятия като правата на хората със затруднения, техните интереси и начина, по който се представяват. Тя е насочена към предоставяне на информация и формиране умения за представяване и защитаване на интересите на хората с интелектуални затруднения и комплексни нужди. Освен това се формират и умения за работа в екип, комуникация, толерантност и убедителност. Тези умения са от съществено значение за самозастъпниците – посредници, за да предоставят подкрепа за включване в общността на хората с комплексни нужди. В тази сесия е добре да се използва Наръчника за самозастъпници – посредници в частта права и застъпничество.

#### Цели

- Предоставяне информация за правата на хората.
- Формиране умения за представяне и защита на правата, собствените и на другите.
- Формиране умения за работа в екип и толерантност.
- Формиране умения за поемане на отговорност към другите.

#### План на сесията

1	Откриване на сесията, представяне на целите и протичането. Договаряне на правила за работа.	30 мин
2	Игра „Кой съм аз“	30 мин
3	Работа в малки групи „Моите права“	40 мин
4	Мозъчна атака „Какво означава да защитавам правата на другите?“	20 мин
5	Ролеви игри „Как представявам правата на другите“	40 мин
6	Обратна връзка/Дискусия в голяма група	40 мин

#### Подготовка и необходими материали

Хартия за флипчарт, маркери, презентация, разработена ролева игра, видео камера

#### Обобщение

**Добре дошли: Откриване на сесията, представяне на целите и протичането. Договаряне на правила за работа.**

#### Бележки

*Използвайте първата част на сесията, за да представите целите и начина на протичане. Договорете правила за работа. Добре е да ги запишете на флипчарт и да ги закачите на стената.*

## Инструкции за учителите

Поздравете участниците.

Представете обща информация за целите на сесията.

Можете да напомните правата на хората с увреждания като част от тази обща информация.

Припомнете как се използват картите в лесен за четене формат.

Повторете правилата за групова работа и ако е необходимо ги допълнете.

Окуражете участниците да говорят за основните теми, дискутирани в предходната сесия: ролята и задачите на самозастъпниците – посредници.

Попитайте дали има въпроси и заедно потърсете отговор.

## Игра „Кой съм аз“

### Бележки

*Дайте възможност на участниците да се представят индивидуално, но също насърчете груповото взаимодействие и се запознайте с очакванията..*

## Инструкции за учителите

Предварително подгответе листа за флипчарт, които ще използвате, за да въведете играта. Броят на листата е колкото са и участниците. Разделете листата на 4 равни части и напишете следното: горна лява част – име и организация, горна дясна част- моята представа за мен самия, долна лява част – от какво се нуждая, долна дясна част – какво мога да предложа.

Име и организация	Моята представа за мен самия
От какво се нуждая	Какво мога да предложа

Обяснете на участниците, че един от начините да разберем себе си и другите е като рисуваме чувствата, предпочитанията и мечтите си.

Представете това, което сте подготвили предварително – разграфените на 4 листа от флипчарт.

Дайте по един лист на всеки участник и определете време за рисуване. Задачата е всеки участник да напише или нарисува каквото прецени, за да отговори на поставените теми.

Предложете на участниците да представят своите рисунки пред групата. Всеки участник има определено време.

Останалите участници могат да задават въпроси.

Дискутирайте и обобщете, като свържете представеното с темата на сесията.

## Работа в малки групи „Моите права“

### Бележки

*Използвайте работа в малки групи, за да предоставите възможност участниците да споделят това, което знаят за правата и да работят съвместно. Това упражнение трябва да се използва и за екипна работа, комуникация и толерантност.*

### Инструкции за учителите

Разделете участниците на 2 или 3 групи. Разделянето може да стане с броене, с цветни листчета, залепени на столовете или с раздаване на роли (например Червената шапчица, вълкът и бабата, Спящата красавица, принцът и пр.).

Инструктирайте групите да работят по темата „Моите права“ като се опитат да нарисуват на лист хартия от флипчарт правата, които познават.

Раздайте по лист хартия, маркери и определете време за работа, например 10 минути.

Насърчете участниците да работят заедно и дискутират, но трябва да вземат общо решение, което да изпишат на листа.

След определеното време дайте възможност на всяка група да представи, това което са написали или нарисували.

Дайте възможност на участниците от другата група да допълват.

Проведете дискусия за правата, които са идентифицирани, например: имаш право да се отнасят с теб както към другите хора, имаш право на сигурност, имаш право на лична собственост, имаш право да имаш приятели, имаш право на безопасна среда, на лично пространство и др. Ако се налага, добавете още права, които не са написани от групите, но е нужно да се добавят.

Проведете дискусия относно това как са работили в групата, как са взели решение, кое им е било трудно и кое е било лесно.

Обобщете информацията по темите: всички хора имат права, работа в група, комуникация и презентиране.

## Мозъчна атака „Какво означава да защитавам правата на другите хора?“

### Бележки

*Използвайте метода мозъчна атака, за да дадете възможност на участниците да споделят своята представа, но и сами да достигнат до смисъла и практическото проявление на подкрепата и представянето на правата на другите.*

### Инструкции за учителите

Помолете участниците да помислят и да споделят какво според тях означава да защитават правата на другите

Окуражете и дайте конкретни практически примери от всекидневието, за да помогнете. Например, какво на практика означава да защитиш правото на мнение на човек с комплексни нужди или правото на лично пространство.

Окуражете участниците да дават конкретни примери и да разказват истории.

Записвайте всичко на флипчарт и онагледявайте възможно най-пълно, включително с рисуване.

Дискутирайте всяко твърдение и се опитвайте да постигнете общо съгласие.

Направете обобщение.

### **Ролева игра “Как представлявам правата на другите”**

#### *Бележки*

*Използвайте ролеви игри, за да предоставите възможност на участниците да подобрят разбирането си за процеса на представяване на правата на другите и да практикуват уменията си. Казусите, които ще се използват могат да бъдат разнообразени с такива от личния опит на участниците.*

#### **Инструкции за учителите**

Представете даден казус пред голямата група. Например: Марк е момче с интелектуално затруднение и комплексни нужди. Той живее с баба си. Има желание да се премести да живее в защитено жилище, но не знае какво трябва да направи и към кого да се обърне. Пита приятелката си Лили. Лили организира среща между бабата, социален работник от защитеното жилище и Марк, на която ще се дискутира темата за преместването.

Разпределете ролите – Марк, Лили, бабата и социалния работник – по желание. Ако няма желаещи, проведете дискусия и се опитайте да намерите доброволци.

Поговорете с всеки участник в ролевата игра като му обясните ролята.

Дайте време на участниците в ролевата игра да обсъдят протичането на играта.

Помолете тези, които нямат роли, да наблюдават внимателно – разделете ги на две групи: наблюдаващи Марк и наблюдаващи Лили. Поставете им задача да отговорят на въпросите: Как се чувстваш ...? Какво е трудно ....? Какво е лесно ....?

Помолете участниците, които имат роли, да разиграят казуса, а останалите да наблюдават.

След разиграването дискутирайте на две нива: с участниците в роли как са се чувствали, какво им е било трудно, дали са постигнали целта на Марк и пр. и с участниците-наблюдатели за ролята на Лили и представяването на правата на Марк.

Ако имате възможност заснемете играта и после изгледайте отново заедно и дискутирайте по същите въпроси. Предварително поискайте разрешение за заснемане.

Направете обобщение относно представяването и защитата на правата и ролята на самозастъпника - посредник.

### **Обратна връзка/дискусия в голяма група**

#### *Бележки*

*В края на сесията отделете време, за да поговорите дали участниците са разбрали основните теми и как са се чувствали по време на сесията.*

#### **Инструкции за учителите**

На три листа от флипчарт напишете следните въпроси: Какво научих? Как се чувствам? Как работих с другите?

Дайте възможност за отговори, запишете и дискутирайте.

В края участниците получават възможност да анализират отговорите и да ги оценят по скалата – Много съм доволен, Доволен съм, Не съм доволен, Не знам. Можете да използвате емотикони, за да онагледите отговорите.



## Права и застъпничество

### Обобщение на обучителна сесия 2:

В тази сесия ще научите:

- Повече за човешките права.
- Как да се застъпваме за правата на другите хора.
- Как да работим в екип.
- Какво означава да си отговорен за други хора?

### Програма

Добре дошли Правила за работа	30 мин
Кой съм аз	30 мин
Моите права	40 мин
Какво означава да защитаваш правата на другите хора	20 мин
Как да се застъпваме за правата на другите хора	40 мин
Обобщение / дискусия	20 мин



Комуникация и  
активно  
слушане



## 4. Обучителна сесия 3: Комуникация и активно слушане

### Обобщение

Сесията фокусира върху основни умения за комуникиране и разбиране на нуждите на хората с интелектуални затруднения. Тези умения представляват основа за осъществяване на подкрепа и изразяване на волята и желанията. Допълнително се затвърждават уменията за работа в екип и толерантност.

По време на тази сесия е необходимо да се акцентира на уменията за комуникация като особено важни за осъществяване на посредничество и защитаване на интересите на хората с тежки затруднения. Добре е да се използва и Наръчника за самозастъпници – посредници (Да се науча да слушам, Да се науча да говоря с другите хора), за да се улесни формирането на умения и разбирането.

### Цели

- Предоставяне информация за начина на общуване и видове комуникация.
- Формиране умения за ефективна комуникация.
- Затвърждаване уменията за работа в екип и толерантност.
- Формиране умения за идентифициране и разбиране на потребностите на хората с комплексни нужди.

### План на сесията

1	Откриване на сесията, представяне на целите и протичането.	30 min
2	Игра „Чу ли какво ти казах?“ и „Видя ли какво направих?“	40 min
3	Презентиране на основните правила при общуване с хора със затруднения	30 min
4	Историята на моя живот	60 min
5	Обратна връзка/дискусия в голяма група	20 min

### Подготовка и необходими материали

Хартия за флипчарт, маркери, презентация, видеокамера, карти в лесен за четене формат

### Обобщение

**Добре дошли: Откриване на сесията, представяне на целите и протичането ѝ .**

#### Бележки

*Използвайте първата част на сесията, за да представите целите и начина на протичане. Припомнете правилата за работа, като е добре да ги запишете на флипчарт и да ги закачите на стената.*

## Инструкции за учителите

Поздравете участниците.

Дайте информация за сесията, целите ѝ и протичането.

Припомнете груповите правила.

Поговорете и припомнете наученото в предишната сесия по отношение на: представителство и отстаиване на правата на хората с тежки затруднения.

## Игра „Чу ли какво ти казах?“ и „Видя ли какво направих?“

### Бележки

*Играта се използва с оглед формиране на умения за активно слушане, наблюдение и разбиране. Освен това тя е възможност за индивидуална изява пред аудитория и групово взаимодействие.*

## Инструкции за учителите

Помолете участниците да седнат в кръг. Обяснете им правилата на играта. Помолете ги за разрешение, за да заснемете представянията.

Помолете един от участниците, доброволец, да представи своя интересна случка за 1 минута. Нека друг участник да следи времето и да спре представянето след като изтече времето.

Всички останали участници имат задача да слушат внимателно, за да могат също да разкажат историята.

След представянето наблюдателите се подканят да разкажат какво са разбрали.

Упражнението се повтаря няколко пъти.

Дискутира се дали е трудно или лесно да слушаш внимателно и разбираш. Какво помага и какво пречи?

Втората част от упражнението е свързано с представяне за 1 минута на история, но с мимика и жестове. Отново се избира доброволец да презентира и доброволец да следи времето.

На участниците се обяснява внимателно какво трябва да наблюдават.

След представянето се дискутира какво са видяли и разбрали от историята. Допълнителни въпроси: Какво ви помогна да разберете историята? Какво ви затрудни?

Записвайте всички отговори на флипчарт, защото това ще ви помогне във финалната дискусия. При дискутирането може да използвате и записа на представянията, като спирате на места записа и дискутирате.

Обобщете колко е важно не само да слушаш, но и да чуваш, не само да гледаш, но и да виждаш.

Дайте информация за видовете комуникация – вербална и невербална.

Проверете с въпроси, дали участниците са разбрали темата.

## Презентиране на основните правила за комуникация с хора със затруднения

### Бележки

Използвайте презентирание и работа с голямата група, за да припомните и представите някои основни правила при общуването с хора със затруднения. Презентирането може да бъде съпроводено и с мозъчна атака и дискусия за личния опит на участниците.

### Инструкции за учителите

Помолете участниците да помислят какво е необходимо да се спазва като правила при общуването с хора със затруднения.

Опитайте се заедно да попълните следната таблица: При общуването с хора със затруднения...

Записвайте всички отговори на флипчарт в таблицата. Направете обобщение и допълнете.

Правя	Не правя
Попитай преди да помогнеш!	Не помагай на човек с увреждане преди да го питаш. Например - не бутай инвалидна количка на някого, без да попиташ.
Говори директно на човека. Гледай го в очите.	Не игнорирай човека с увреждане като говориш само с неговия помощник, приятел или асистент.
Поставяй първо човека. Казвай «човек с увреждане или затруднение», а не «увреден човек или инвалид».	Не използвай стари термини като инвалид, осакатен и др.
Позволете на хората да имат лично пространство.	Не пипай никого, преди да си сигурен, че е съгласен.

Помолете участниците да споделят личен опит, както положителен, така и отрицателен.

Помолете участниците да споделят опит, ако имат такъв, когато са помагали на други хора със затруднения. Как са се чувствали? Дали е било лесно да се спазват правила? Кое е било най-трудно и как са се справили?

Обобщете информацията по темите комуникация, видове и правила.

### “Историята на моя живот”

#### Бележки

Използвайте това упражнение, за да дадете възможност на участниците да общуват помежду си и да затвърдят разбирането си относно ролята на посредници.

### Инструкции за учителите

Обяснете на участниците целта и протичането на обучението. Можете да използвате следния казус: Имате договореност с издателство да напишете автобиографията на свой приятел. Ето какви са основните стъпки, за да напишете автобиографията.

**Стъпка 1:** Вземете лист хартия от флипчарт и го сгънете на две, след това още веднъж на две, за да се получи книга. Дайте на всеки участник лист и маркери. Покажете как да се сгъне книгата.

**Стъпка 2:** Изберете чия автобиография ще пишете. Добре е изборът да стане по

предпочитания. Ако е трудно, тогава трябва да се използва случаен избор, например с броене, но целта е участниците да се групират по двама.

**Стъпка 3:** Започнете съвместна работа с приятеля си/партньора.

**Стъпка 4:** Помогнете/заедно с партньора изберете име на книгата, като за целта може да използвате любима песен, филм, герой и пр. Напишете я на корицата /на първата страница/

**Стъпка 5:** На втора страница помогнете на партньора си/заедно с него напишете или нарисуйте следната информация: Къде си роден?, Кой е любимият ти филм?, Най-интересното приключение в живота ти?

**Стъпка 6:** На трета страница помогнете на партньора си или заедно нарисуйте неговото семейство.

**Стъпка 7:** На последната страница напишете заедно за какво мечтае партньорът ви, къде иска да отиде и какво иска да направи, ако има време и възможност за това.

След като представите няколко пъти отделните стъпки /добре е да ги онагледите и да използвате картите в лесен за четене формат за целта/ и проверите дали са разбрани, дайте време за работа 20 – 25 минути.

След като приключи времето дайте възможност на всяка двойка да представи книгата. Нека изборът кой да представя бъде техен.

Проведете дискусия относно това как са работили заедно, дали е било лесно/трудно, кое е било лесно/трудно?

Направете обобщение за ролята на самозастъпника-посредник и за комуникацията като основно средство за получаване и предаване на информация.

### **Обратна връзка/дискусия в голяма група**

#### *Бележки*

*В края на сесията отделете време, за да поговорите дали участниците са разбрали основните теми и как са се чувствали по време на сесията.*

### **Инструкции за учителите**

На три листа от флипчарт на пишете следните въпроси: Какво научих? Как се чувствам? Как работих с другите?

Дайте възможност за отговори, запишете отговорите и дискутирайте.

В края участниците получават възможност да анализират отговорите и да ги оценят по скалата – Много съм доволен, Доволен съм, Не съм доволен, Не знам. Можете да използвате емотикони, за да онагледите отговорите.



## Публична и лична информация

### Обобщение на обучителна сесия 3:

В тази сесия ще научите:

- Повече за комуникацията.
- Как да общувате.
- Как да разбирате хора, които не могат да говорят

### Програма

Добре дошли	
Правила за работа	30 мин
Развален телефон	20 мин
Лична и публична информация	40 мин
Аз имам тайна	40 мин
Ролеви игри	40 мин
Обобщение и дискусия	20 мин



Публична и  
лична  
информация

## 5. Обучителна сесия 4: Публична и лична информация

### Обобщение

Сесията представя основни знания и умения за различаване на лична и публична информация и комуникиране на тази информация. Тези умения, както и конфиденциалността, са ключови за установяване на отношения и доверие между хората, както и превенция на конфликтни ситуации.

Ролята на самозастъпниците - посредници предполага установяване на близки отношения и спазването на конфиденциалност. Уменията, представени в сесията, са важни, за да се постигнат доверителни връзки и да се улесни процеса на подкрепа на хората с тежки затруднения и посредничество за включването им в живота на общността.

### Цели

- Дефиниране на лична и публична информация
- Формиране умения за ефективна комуникация на тази база
- Формиране умения за конфиденциалност и създаване на доверителни отношения

### Работен план

1	Откриване на сесията, представяне на целите и протичането.	20 мин.
2	Игра „Развален телефон“	20 мин.
3	Работа в малки групи – лична и публична информация	40 мин.
4	Игра „Аз имам тайна“	40 мин.
5	Ролеви игри	40 мин.
6	Обратна връзка/дискусия в голяма група	20 мин.

### Подготовка и необходими материали

Флипчарт хартия, маркери, презентация, списания, лепило, ножици

### Протичане на сесията

**Добре дошли: Откриване на сесията, представяне на целите и протичането ѝ.**

#### *Бележки*

*Използвайте първата част на сесията, за да представите целите и начина на протичане. Припомнете правилата за работа, като е добре да ги запишете на флипчарт и да ги закачите на стената.*

#### **Инструкции за учителите**

Поздравете участниците.

Дайте информация за сесията, целите и протичането.

Припомнете груповите правила.

Поговорете за очакванията на участниците. Разговорът за очакванията е в тази сесия,

защото се предполага, че те вече имат информацията относно темите и могат да формират такива. Според преценка на учителите обсъждането на очакванията може да се случи и в предходните сесии.

Разделете ги на две групи и нека да работят заедно, за да обсъдят какво очакват да научат от тази сесия и до края на обучението. Обсъдете в голяма група.

Поговорете и припомнете наученото в предишната сесия по отношение на: общуване с хората с тежки затруднения и важноста на това умение за посредниците.

### **Игра „Развален телефон“**

#### *Бележки*

*Играта се използва за раздвижване и забавление в началото на сесията, но и с цел да се направи връзка с предходната сесия и да се проследи как се разпространява информацията.*

#### **Инструкции за учителите**

Представете условието на играта, а именно, че всеки участник трябва да повтори тихо на ухото на седящия до него, информацията, която е чул.

Измислете сложно изречение или поне две, три думи.

Кажете изречението тихо на ухото на първия участник, нека той го каже на втория и така до края на групата.

Последния участник съобщава на глас, това което е чул.

Можете да изиграте играта няколко пъти, в зависимост от това доколко последния участник предава вярно, това което е чул.

Дискутирайте и обобщете. Направете връзка с предаването на информация, както и с личната информация и конфиденциалността.

### **Работа в малки групи – Публична и лична информация**

#### *Бележки*

*Използвайте работата в малки групи, за да дадете възможност на участниците да споделят своето мнение и да им помогнете да разберат разликата и необходимостта от конфиденциалност.*

#### **Инструкции за учителите**

Разделете участниците в две групи. Разделянето може да направите по желание или с игрови подходи.

Поставете различни задачи на групите. Първата група трябва да помисли и опише коя информация е лична и да даде примери за това. Втората група трябва да работи по темата публична информация и да дадат примери за това. Възможно е да им предоставите възможност да рисуват или да направят колаж.

Дайте определено време за работа, например 10-15 минути.

След като времето свърши, помолете групите да представят своята работа.

Дискутирайте по темата коя информация е лична и на кого се казва/споделя и коя информация е публична и на кого се казва/споделя. Например при случай на насилие.



Направете обобщение и връзка с ролята на самозастъпника - посредник, които ще бъде в различни ситуации на избор дали и с кого да сподели информацията.

## Игра „Аз имам тайна”

### Бележки

*Използвайте играта, за да дадете възможност на участниците да разберат, че има информация, която е доверителна и те трябва внимателно да подхождат към разпространението ѝ.*

### Инструкции за учителите

Приканете всеки участник да си избере партньор, които не познава достатъчно добре.

След като се разпределят ги приканете да обосноват избора си, да обяснят какво означава да не познаваш добре партньора си. Запишете отговорите на флипчарт и дискутирайте.

Помолете участниците да намерят свое място в залата, място, където да бъдат сами с избрания партньор.

Помолете участниците да разговарят помежду си, като всеки сподели с другия една, две тайни, за които „никой друг не знае“. Дайте време за разговор и изграждане на доверие.

След като времето свърши, помолете участниците всеки да представи партньора си, като сподели поне една негова тайна, тази която преценява, че е най-публична, тайна, която може да се сподели и с другите. Редувайте участниците от двойките.

Дискутирайте заедно. Първо дайте право на партньора да каже дали наистина неговата тайна може да се сподели и как се чувства.

Дискутирайте по темата „тайна“ и на кого мога или не мога да я кажа. Обобщете и направете връзка с ролята на самозастъпника - посредник.

В края е добре да се направи обобщение на това коя информация е публична и коя лична и опасностите от споделянето на лична информация.

## Ролеве игри

### Бележки

*Използвайте ролевите игри, за да дадете възможност на участниците да разберат, коя информация е публична и коя лична и как трябва да се пази конфиденциалност.*

### Инструкции за учителите

Представете казуса - Марк е на 30 г., с интелектуални затруднения. Живее с майка си и са силно финансово затруднени. Имат кредити. Младежът получава предложение да се включи в проект и да премине стаж в компютърна фирма и след това да започне работа. По време на стажа Марк се оплаква, че му е много трудно да изпълнява задачите, усилията, които трябва да полага са „невъзможни“, а освен това седемето на стол в една и съща обстановка четири часа го „отегчава до смърт“. След започване работа на постоянно място, започват сериозните трудности на младежа - изискванията са високи, оплаква се от трудните задачи, закъснява, намира си други дейности в работно време. Трудовият договор на Марк е прекратен преждевременно.

Основните роли за играта са на Марк и на самозастъпника-посредник. Изберете участници и ги подканете да разиграят разговор между двамата, при който Марк да разкаже историята си и заедно да помислят какво да правят в тази ситуация.

Дискутирайте по темата, коя информация е лична и коя публична. Запишете мненията на флипчарт в две колони.

Лична информация	Публична информация

Обобщете дискусията и свържете с това, че личната информация не може да се споделя.

### Обратна връзка/дискусия в голяма група

#### Бележки

*В края на сесията отделете време, за да поговорите дали участниците са разбрали основните теми и как са се чувствали по време на сесията.*

### Инструкции за учителите

На три листа от флипчарт напишете следните въпроси: Какво научих? Как се чувствам? Как работих с другите?

Дайте им възможност да отговорят, запишете отговорите и дискутирайте.

В края участниците получават възможност да анализират отговорите и да ги оценят по скалата – Много съм доволен, Доволен съм, Не съм доволен, Не знам. Можете да използвате емотикони, за да онагледите отговорите.



## Публична и лична информация

### Обобщение на обучителна сесия 4:

В тази сесия ще научите:

- Повече за личната и публична информация.
- Как тази информация ще ви помогне да общувате по-добре.
- Какво е „конфиденциалност“ и „доверие“

### Програма

Добре дошли	
Правила за работа	20 мин
Развален телефон	20 мин
Лична и публична информация	40 мин
Аз имам тайна	40 мин
Ролеви игри	40 мин
Обобщение и дискусия	20 мин



**lebenshilfe**  
Wege für Menschen

Die Rechte  
der Kundinnen  
und der Kunden



**Вземане на  
решение –  
за себе си,  
за другите**



Präsidentin Ursula Venemartin sagt:  
„Die Rechte der Kundinnen und Kunden  
sind uns sehr wichtig.  
Deshalb haben wir sie aufgeschrieben.  
So, wie mich das ist, ist  
auch die in der Lebenshilfe noch geben haben.“



## 6. Обучителна сесия 5: Вземане на решение – за себе си, за другите

### Обобщение

Сесията е насочена към предоставяне на информация и формиране на умения за приемане на различията и вземане на решение. Тези умения са свързани с една от основните роли на самозастъпника – посредник. Освен това те са ключови за установяване на отношения и доверие между хората, както и превенция на конфликтни ситуации. Допълнително участниците затвърждават уменията си за съвместна работа.

Уменията, свързани с вземането на решения и подкрепата на другите хора в този процес, са важни с оглед постигането на посредничество между хората с тежки затруднения и общността.

### Цели

- Формиране умения за приемане на различията
- Предоставяне информация за процеса на вземане на решение
- Формиране умения за вземане на решение – за себе си и подкрепа на другите за това
- Затвърждаване уменията за работа в екип

### План на сесията

1	Откриване на сесията, представяне на целите и протичането.	20 мин
2	Игра „Да се опознаем по-добре“	40 мин
3	Мозъчна атака и презентирание: Избор и вземане на решение	50 мин
4	Игра „Вземане на решение“	50 мин
5	Обратна връзка/дискусия в голяма група	20 мин

### Подготовка и необходими материали

Флипчарт хартия, маркери, презентации, снимки и картини от места за ваканция

### Протичане на сесията

**Добре дошли: Откриване на сесията, представяне на целите и протичането.**

#### Бележки

*Използвайте първата част на сесията, за да представите целите и начина на протичане. Припомнете и потвърдете правилата на работа, като е добре да ги запишете на флипчарт и да ги закачите на стената.*

#### Инструкции за учителите

Поздравете участниците.

Представете информация за целите на сесията.

Припомнете правилата на работа от предходните сесии.

Поговорете за очакванията от тази среща. Разделете участниците на две групи и ги помолете да работят заедно и да помислят какво биха искали да научат от тази среща и от останалите сесии. Снемането на очаквания продължава в 5 сесия и до края на обучителната програма.

Дайте възможност за представяне в голяма група, дискутирайте и обобщете информацията.

Припомнете предходната сесия. Тъй като двете групи са вече формирани, можете да направите упражнение по групи с тема „Какво научихме до тази сесия?“

### **Игра „ Да се опознаем по-добре“**

#### *Бележки*

*Играта дава възможност за по-задълбочено опознаване на участниците и забавление в началото на сесията. Тя също има за цел участниците да видят общите неща помежду си, но и различията в интересите.*

#### **Инструкции за учителите**

Представете условието на играта, а именно, че всеки участник трябва да отговори на поставените въпроси. Всеки, който може да отговори утвърдително става прав и отива при другите, отговорили утвърдително. Групират се, след това отново отиват по местата си.

Обучителят пита участниците: Кой има сестра? Кой живее със своите родители?, Кой има куче? Кой кара колело? Кой има асистент? Кой обича да играе футбол?, Кой обича да плува?, Кой се страхува от мишки? Можете да изиграете играта няколко пъти, в зависимост от това доколко е интересно на участниците.

Обучителят обобщава: Хората имат много общи неща – сходни житейски ситуации, имат сходен опит, интереси. В същото време всеки е уникален и различен, живеем различно, обичаме различни неща. Това е нормално.

След това се прави обобщение. Няма единствен правилен начин на живот. Всеки сам избира как да живее, според нещата, които искаме и можем да правим. Ние уважаваме решението на всеки.

### **Мозъчна атака и презентиране: Избор и вземане на решение**

#### *Бележки*

*Използвайте мозъчната атака и презентирането на информация, за да използвате наличните знания, но и да дадете информация относно това какво е избор, какво е вземане на решение.*

#### **Инструкции за учителите**

Поставете въпрос пред голямата група участници, относно тяхното разбиране за избор и вземане на решения. Например: Какво е избор и какво е вземане на решения?

Запишете всички отговори на флипчарт. Дискутирайте всяко предложение.

Обобщете. Избор е когато направите предпочитание между две или повече неща. Избирате едно нещо, което харесвате. Избор е когато избираш едно нещо пред друго. Например, може да изберете да правите различни неща, да ядете различни храни, или да отидете на друго място. Помолете групата да даде примери за „избор“ и после дискутирайте.

Продължете дискусията. Решението е малко по-различно от избор. Решение е когато се

убедиш и решиш какво желаеш. Например, можеш да решиш да измиеш съдовете, да отидеш на кино или да останеш в леглото. Помолете групата да даде примери за „вземане на решение“ и после дискутирайте.

Направете обобщение и връзка с ролята на самозастъпника - посредник, който ще попадне в различни ситуации да осигури подкрепа при избор и вземане на решение.

### **Игра „Вземане на решение ”**

#### *Бележки*

*Участниците се научават и разбират, че за вземането на решение, те се нуждаят от информация, и че без информация могат да вземат грешно решение.*

### **Инструкции за учителите**

Работете с голямата група, като попитате участниците за тяхното решение в следните ситуации. Например: Представете си, че трябва да решите къде да отидете на почивка: да отидете със своите родители на море или с приятели на планина или със своя съквартирант на спа. Учителят може да покаже снимки от различни ваканционни места.

Участниците казват какво биха предпочели.

Поставете и обсъдете следните въпроси: Защо взехте това решение? От каква информация се нуждаехте, за да вземете това решение?

Обучителят пише важната информация на флипчарта и пита:

Продължителност и дати на ваканцията – подходящо ли е времето съобразно вашия календар и харесва ли ви периода?

Кой ще бъде там, кой ще ви придружава, ще има ли асистент – ще ви бъде ли забавно да бъдете там с него/нея?

Каква ще бъде програмата там – ще можете ли да участвате в тези дейности? Ще ви харесат ли, ще се забавлявате ли?

Колко ще струва това – можете ли да си го позволите?

Бихте ли сменили мнението си, ако имахте тази информация предварително?

Имате ли нужда от помощ, за да отговорите на тези въпроси? (да прецените време, дати, пари)

Кой може да ви помогне, за да решите?

От каква помощ се нуждаете, ако нямате необходимата информация, за да решите?

Спомняте ли си ситуации, когато не сте били доволни от решението си?

Ако участниците не се сетят за примери, учителят може да предложи такива.

### **Обратна връзка/дискусия в голяма група**

#### *Бележки*

*В края на сесията отделете време, за да поговорите дали участниците са разбрали основните теми и как са се чувствали по време на сесията.*

### **Инструкции за учителите**

На три листа от флипчарт напишете следните въпроси: Какво научих? Как се чувствам?

Как работих с другите?

Дайте им възможност да отговорят, запишете отговорите и дискутирайте.

В края участниците получават възможност да анализират отговорите и да ги оценят по скалата – Много съм доволен, Доволен съм, Не съм доволен, Не знам. Можете да използвате емотикони, за да онагледите отговорите.





## Вземане на решение

### Обобщение на обучителна сесия 5:

В тази сесия ще научите:

- Да приемате различията.
- Повече за вземането на решения.
- Как да вземате решения.
- Как да помагате на други хора да вземат решения.

### Program:

Добре дошли	
Правила за работа	20 мин.
Да се опознаем по-добре	40 мин.
Как да вземаме решение и правим избори	50 мин.
Вземане на решение	50 мин.
Обобщение и дискусия	20 мин.



**Общност  
и участие**

## 7. Обучителна сесия 6: Общност и участие

### Обобщение

Тази сесия е насочена към представяне на информация за възможности за участие в живота на общността и относно различни публични услуги. Освен това, се формират умения за подкрепа при вземане на решение и предоставяне на информация за публични услуги. Допълнително участниците затвърждават уменията си за съвместна работа. Процесът на участие в живота на общността за хората с тежки затруднения е необходимо да бъде подкрепен от самозастъпници - посредници и в този смисъл уменията, придобити в сесията, имат ключово значение.

### Цели

- Предоставяне информация относно включването в живота на общността
- Предоставяне информация относно публични услуги
- Формиране умения за вземане на решение
- Затвърждаване уменията за работа в екип

### Обобщение

1	Откриване на сесията, представяне на целите и протичането.	20 мин
2	Игра „Заплитане на мрежа“	30 мин
3	Игра „Какво е това там“	50 мин
4	Игра „Бинго“	20 мин
5	Игра „Една минута“	30 мин
6	Обратна връзка/дискусия в голяма група	20 мин

### Подготовка и необходими материали

Хартия за флипчарт, маркери, презентации, кълбо прежда, бинго карти, видео камера

### Обобщение

**Добре дошли: Откриване на сесията, представяне на целите и протичането**

#### Бележки

*Използвайте първата част на сесията, за да представите целите и начина на протичане. Припомнете правилата за работа, като е добре да ги запишете на флипчарт и да ги закачите на стената.*

## Инструкции за учителите

Поздравете участниците

Дайте информация за целите на сесията.

Припомнете правилата на работа от предходните сесии.

Поговорете за очакванията от тази среща. Разделете участниците на две групи и ги помолете да работят заедно и да помислят какво биха искали да научат от тази среща и от останалите сесии. Снемането на очаквания продължава в 6 сесия и до края на обучителната програма.

Дайте възможност за представяне в голяма група, дискутирайте и обобщете информацията.

Дискутирайте основните теми от предходната сесия. Дайте възможност на участниците да направят връзка и да споделят опит свързан с вземането на решение.

## Игра „Заплитане на мрежа“

### *Бележки*

*Играта дава възможност за забавление и концентрация, както и за възстановяване на груповата динамика. Освен това в контекста на сесията тази игра представя работата в мрежа и сътрудничеството в общността.*

## Инструкции за учителите

Помолете участниците да застанат в кръг.

Подайте кълбото с въже на първия участник и го помолете да предаде на следващия участник, който е срещу него.

Който получи въжето, трябва да го задържи в ръка, а кълбото да подаде нататък.

Идеята е да се заплете мрежа, като всеки участник държи една или няколко нишки от въжето.

После може да демонстрирате здравината на така получената мрежа, като се сложи някакъв предмет върху нея, например по-лек стол, кашон и др.

Обобщете упражнението в смисъл „заедно можем повече“.

## Игра “Какво е това там”

### *Бележки*

*Използвайте играта, за да получите и предоставите информация по забавен начин относно различни възможности и публични услуги в общността.*

## Инструкции за учителите

Поставете в трите ъгъла на стаята големи листа от флипчарт с написани следните въпроси: Флипчарт 1 Какви социални услуги има в моя град? Къде мога да намеря информация за тях? Флипчарт 2 Какви здравни услуги има в моя град? Къде мога да намеря информация за тях? Флипчарт 3 Какви образователни и професионални услуги има в моя град? Къде мога да намеря информация за тях?

Разделете участниците в три групи и ги помолете да се опитат да попълнят информацията. Дайте им време, например 5 мин.

След като времето изтече разменете групите, така че да работят по друга група въпроси. След следващите 5 мин. отново направете размяна, така че всяка група да е работила и по трите теми.

Помолете групите последователно да представят работата си. Допълвайте и дискутирайте.

Поставете допълнителни въпроси за обсъждане /възможно е да продължите работата в групи/: Какви възможности за групови дейности има в твоя град? Къде можеш да бъдеш доброволец в твоя град? и В какви групи/организации би искал да участваш?

Дискутирайте по темата Включване в живота на общността

## Игра „Бинго“

### Бележки

Използвайте играта, за да могат участниците по забавен начин да видят и разберат общите дейности и възможността да работят заедно в общността.

### Инструкции за учителите

Подгответе бинго карта за всеки участник и молив. Раздайте им ги.

Обяснете правилата на играта. Смисълът на тази Бинго игра е да се види кой в тази стая също се интересува от това, което вие харесвате в общността. Вие не трябва да споделяте информацията, която е неудобна за вас.

Попълнете всеки квадрат на вашата бинго карта. Например, ако си ходил на екскурзия близо до града, намери друг, който също е правил това. Убедете се, че във всяка двойка хората говорят за собствения си опит.

Ходи на кино	Доброволец в социална услуга	Обича да кара велосипед	Гласува на избори	Ходи в библиотека
Помага на възрастни хора	Има работа	Обича да играе карти	Посещава курсове	Обича да чете
Обича морето	Играе в спортен отбор	Моето име	Ходи на събрания в общината	Ходи на екскурзия
Обича да слуша музика	Харесва малки деца	Обича да се разхожда	Почиства градината	Обича кучета
Ходил в чужбина	Обича да отглежда цветя	Обича да плува	Обича планината	Ходи на фитнес

Когато попълниш 5 области на ред /намерил си хора, които обичат да правят същите неща/извикай „Бинго“.

Можете да повторите играта два или три пъти.

Дискутирайте като поставите следните въпроси: Колко от вас правят едни и същи неща?

Изненадахте ли се да намерите хора, с които имате общи неща?

Дайте примери, когато сте се чувствали част от някаква общност. Ако участниците не се сещат за такива, учителят им помага и дава примери.

### **Игра „Една минута“**

#### *Бележки*

*Използвайте играта, за да повишите информираността относно публичните услуги, както и да предоставите възможност за лична изява пред аудитория.*

#### **Инструкции за учителите**

Поставете задачата в голяма група. Целта е всеки участник да избере тема/услуга, която познава най-добре и да я представи за 1 минута пред останалите.

Областите, от които могат да избират, е добре да бъдат написани на флипчарт: здравни услуги, финансови услуги, юридически услуги, социални услуги, образователни услуги, услуги за свободното време, доброволен труд и др.

Дайте им време за подготовка и възможност да намерят самозастъпник-посредник сред останалите участници, който да им помогне.

След приключване на времето за подготовка, всеки участник представя услугата, като отговаря на следните въпроси: С какво се занимава услугата? Къде се намира? Има ли заплащане? Как се използва, каква е процедурата? Какво ще получа, ако я използвам? и пр. Възможно е представянето да се заснеме.

Участниците, които наблюдават, имат право да задават въпроси, ако не са разбрали информацията.

Дискутирайте след всяко представяне по въпросите: Как намери информация? Кое беше лесно? Кое беше трудно?

### **Обратна връзка/дискусия в голяма група**

#### *Бележки*

*В края на сесията отделете време, за да поговорите дали участниците са разбрали основните теми и как са се чувствали по време на сесията.*

#### **Инструкции за учителите**

На три листа от флипчарт напишете следните въпроси: Какво научих? Как се чувствам? Как работих с другите?

Дайте им възможност да отговорят, запишете отговорите и дискутирайте.

В края участниците получават възможност да анализират отговорите и да ги оценят по скалата – Много съм доволен, Доволен съм, Не съм доволен, Не знам. Можете да използвате емотикони, за да онагледите отговорите.



## Общност и участие

### Обобщение на обучителна сесия 6:

В тази сесия ще научите:

- Повече за общността и включването.
- Повече за услугите в общността.
- Повече за вземането на решение

### Програма

Добре дошли	
Правила за работа	20 мин
Заплитане на мрежа	30 мин
Какво е това там	50 мин
Бинго	30 мин
Една минута	20 мин
Обобщение и дискусия	20 мин



Оценка



## 8. Обучителна сесия 7: Оценка

### Обобщение

Сесията е насочена към предоставяне на информация и формиране на умения за включване на хора с комплексни нужди в процес на идентифициране на проблеми и съвместно търсене на решения относно качеството на подкрепата и очакваните резултати от нея. Допълнително участниците затвърждават уменията си за формулиране и поставяне на въпроси, както и за разбиране на информацията.

По време на тази сесия участниците могат да използват Наръчника за самозастъпници - посредници, за да повишат разбирането си за това какво означава процесът на оценка.

### Цели

- Формиране на умения за включване на хората с комплексни нужди в дебат относно качеството на услугите.
- Формиране на умения за задаване на въпроси.
- Формиране на умения за анализиране и използване на информация.
- Формиране на умения за идентифициране на реалните нужди на хората за осигуряване на качество на живот в общността.

### Работен план

1	Откриване на сесията, представяне на целите и протичането.	20 мин
2	Игра „Журналист“	40 мин
3	Мозъчна атака и презентирание: Включващо изследване	50 мин
4	Игра „През погледа на човека“	30 мин
5	Обратна връзка/дискусия в голяма група	40 мин

### Подготовка и необходими материали

Хартия за флипчарт, маркери, презентации, хартиени сърца, безопасни игли

### Обобщение

**Добре дошли: Откриване на сесията, представяне на целите и протичането**

#### Бележки

*Използвайте първата част на сесията, за да представите целите и начина на протичане. Припомнете правилата на работа, като е добре да ги запишете на флипчарт и да ги закачите на стената.*

## Инструкции за учителите

Поздравяване на участниците.

Представете целите на тази сесия.

Припомнете правилата на работа от предходните сесии.

Поговорете за очакванията от тази среща. Разделете участниците на две групи и ги помолете да работят заедно и да помислят какво биха искали да научат от тази среща и от останалите сесии.

Дайте възможност за представяне в голяма група, дискутирайте и обобщете информацията.

## Игра „Журналист“

### Бележки

*Играта дава възможност на участниците да формулират и поставят въпроси на други хора, да вземат мини интервю и да интерпретират информацията.*

## Инструкции за учителите

Представете условието на играта, а именно, че всеки участник трябва да намери партньор и да формулира 5 въпроса, които би искал да му зададе, така че да се опита да напише историята на неговия живот.

Насърчете участниците всеки да вземе интервю от другия, като му зададе намислените 5 въпроса.

След 5-10 минути приканете участниците всеки да представи партньора си.

Дискутирайте с въпросите: Как са взели решение да зададат тези въпроси? Дали са получили отговори, които ги удовлетворяват? Достатъчна ли е информацията, за да напишат история на живота?

Направете обобщение и подсетете за упражнението от сесия 3, когато въпросите бяха поставени предварително. Дискутирайте дали е по-лесно когато въпросите са предварително известни или е по-лесно, когато ги формулираш сам.

## Мозъчна атака и презентирание: Включващо изследване

### Бележки

*Използвайте мозъчната атака и презентирането на информация, за да разберете какво е знанието по темата. Чрез презентирането се дава информацията относно същността и приложението на изследването при осъществяване на подкрепа.*

## Инструкции за учителите

Поставете въпрос пред голямата група участници относно тяхното разбиране за същността на изследването. Например: Какво е изследване, какво може да се изследва?

Направете дискусия в групата за идентифициране на теми за изследване. Участниците се подканят да споделят теми, които ги вълнуват и които могат да изследват сами. Идеите се записват на флипчарт и се обсъждат. Избира се тема, по която ще се направи изследване. Запишете всички отговори на флипчарт. Дискутирайте всяко предложение.

Обобщете и дайте информация. Например, че е особено важно, хората, които ще питаме за мнението им да са съгласни да участват. Друга важна тема е дали хората разбират

въпросите и как се задават те. Припомнете, например участието им във фокус групите, използването на картинки, карти в лесен за четене формат. Припомнете, това което сте говорили по време на сесията за комуникация. Дайте възможност за предложения от тяхна страна и запишете всичко на флипчарт. Дискутирайте.

Друга важна тема, на която трябва да обърнете внимание е, че е важно да дават време за отговор, да изслушват отговорите, да си водят записки, да бъдат любезни, да благодарят.

Направете обобщение и връзка с ролята на посредника, който ще бъде в различни ситуации на задаване на въпроси и разбиране на информацията.

### Игра „През погледа на човека“

#### Бележки

*Участниците ще направят преглед на възможностите за оценка с участието на човек с комплексни нужди. Допълнително те ще имат възможност да разберат, че участието при вземането на решение за живота на всеки човек е от ключово значение.*

#### Инструкции за учителите

Представете казуса - Марк е момче с интелектуално затруднение, което посещава Дневен център. От центъра му предлагат да се включи в курс по готварство и след това да започне работа. Включили са тази задача в индивидуалния му план, без да го попитат за мнението му. Той се колебае какво да направи.

Разделете участниците на две групи.

Помолете участниците в групите да помислят за възможностите на Марк и да попълнят следната таблица:

Какво иска да направи Марк?	Какво искат да направят хората от услугата?
Кои неща са важни за Марк?	Какво ни притеснява относно избора на хората от услугата?

Помолете участниците да помислят и дискутират за това как да включат Марк във вземането на решението. Подкрепете ги, ако решат, че няма достатъчно информация и биха искали да говорят с Марк. Формулирайте заедно въпросите и потърсете отговори.

Дискутирайте правото на участие при планирането на живота и ролята на самозастъпника - посредник.

### Обратна връзка/дискусия в голяма група

#### Бележки

*Използвайте последната част от сесията, за да обобщите и да оцените заедно с участниците какво са научили и от каква подкрепа в бъдеще се нуждаят. Тази част е комбинирана като обща дейност, оценка и закриване на обученето.*

#### Инструкции за учителите

Помолете участниците да нарисуват заедно картина. Дайте им лист от флипчарт и маркери и нека всеки последователно да рисува по един детайл, така че да се получи обща картина.

Дискутирайте какво е изобразено и как картината изразява техните постижения.

Поставете лист от флипчарт на стената, като го разделите на три части: Какво беше добре? Какво може да се подобри? и Каква идея ми хрумна?

Помолете участниците да напишат на лист или да изобразят отговори на тези въпроси, а след това да ги залепят на флипчарта.

Прегледайте отговорите, дискутирайте и обобщете информацията.

Раздайте на участниците по едно хартиено сърце и безопасна игла. Помолете ги да ги закрепят на гърба си с иглата или с хартиено тиксо.

Помолете участниците да вземат маркер и да напишат пожелание на гърба на друг човек от групата... всеки участник трябва да има нещо написано на гърба си.

След това нека всички си свалят хартиените сърца и прочетат пожеланията си.

Благодарим за участието!



## Оценка

### Обобщение на обучителна сесия 7:

- В тази сесия ще научите:
- Повече за включването на хората с тежки интелектуални затруднения.
- Повече за нуждите на тези хора.
- Как да задавате въпроси.
- Как да анализирате и използвате информацията.

## Програма

Добре дошли	
Правила за работа	20 мин
“Журналист”	40 мин
Включващо изследване	50 мин
През погледа на човека	30 мин
Обобщение и дискусия	40 мин

## Използвана литература

Amina Donna Kruck, Pam Whitaker Lee, Apri I Reed and others, (2010), Peer Support, IL NET, Houston, Retrieved from: [http://www.ilru.org/sites/default/files/Peer\\_Support.pdf](http://www.ilru.org/sites/default/files/Peer_Support.pdf)

Christiane Purcal, Katherine Evans, Ariella Meltzer, Kelley Johnson, Karen R. Fisher, Sally Robinson, Ngila Bevan, Rosemary Kayess (2015). Peer support with children and young people with intellectual disability: Literature review (Online Resource). Sydney: Social Policy Research Centre, UNSW Australia. SPRC Online Resource Peer Support with Children and Young People with Intellectual Disability Literature review INAL. Retrieved from: [https://www.sprc.unsw.edu.au/media/SPRCFile/SPRC\\_Online\\_Resource\\_Peer\\_Support\\_with\\_Children\\_and\\_Young\\_People\\_with\\_Intellectual\\_Disability\\_Literature\\_review\\_FINAL.pdf](https://www.sprc.unsw.edu.au/media/SPRCFile/SPRC_Online_Resource_Peer_Support_with_Children_and_Young_People_with_Intellectual_Disability_Literature_review_FINAL.pdf)

Doyle, J. (2009): A Practical Guide. Focus groups a practical guide, National Federation of Voluntary Bodies, Ireland. Retrieved from: [http://www.fedvol.ie/\\_fileupload/Research/focus%20groups%20a%20practical%20guide.pdf](http://www.fedvol.ie/_fileupload/Research/focus%20groups%20a%20practical%20guide.pdf)

Kevin, B., Janice C. and others, (2012). Peer Support, A guide to how people with a disability and carers can help each other to make the most of their disability supports, Department of Human Services State of Victoria, Australia. Retrieved from: [http://www.dhs.vic.gov.au/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/716463/peer-support-guide.pdf](http://www.dhs.vic.gov.au/__data/assets/pdf_file/0009/716463/peer-support-guide.pdf)

Knox, G. (2008): 40 Icebreakers for Small groups. Insight, UK. Retrieved from: <http://insight.typepad.co.uk/insight/2008/05/40-icebreakers.html>

Natacia Cordle, M.S., Janice L. Goforth, M.S., C.R.C. (2007) Peer Mentor Training Guide, Center for Emerging Leadership San Diego State University Research Foundation. Retrieved from: <http://interwork.sdsu.edu/cel/documents/CELPeerMentorTrainingGuide.DOC>

Shifting the Power, University of North Carolina, Chapel Hill, (2002): Being Part of your Communities, Participants Workbook, Green Mountain Self-Advocates, Vermont. Retrieved from: <http://www.gmsavt.org/self-advocacy-workshops/>.