ARTS

ARTS НАРЪЧНИК

2024-1-ES02-KA220-YOU-000257706

Проектът „Устойчивост на юношите чрез себеизразяване“ е стратегическо партньорство (Erasmus+ 2024-1-ES02-KA220-YOU-000257706, 2024-2026), осъществявано от пет организации от Испания, България, Словения и Словакия.

Съфинансирано от Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.

Този документ е само за електронно ползване. Моля, не го разпечатвайте.
© 2025. Това произведение е лицензирано под лиценз CC BY-SA 4.0.

Съдържание

Въведение 06

Модул 1 - Визуални изкуства за себепознание 08

Преглед на модула и основни концепции 09

Дейност 1 - Мандала на емоциите 11

Дейност 2 - Моят щит 14

Резюме и ресурси на модула 17

Модул 2 - Драма и сценично изкуство за самоосъзнаване 18

Преглед на модула и основни концепции 19

Дейност 1 - Огледало към вътрешния свят 21

Дейност 2 - История в три образа 24

Дейност 3 - По пътя на емоциите 27

Резюме и ресурси на модула 30

Съдържание

Модул 3 - Музика и звук за емоционално изразяване 31

Преглед на модула и основни концепции 32

Дейност 1 - Саундтрак за настроение 36

Дейност 2 - Звук на емоциите 39

Дейност 3 - Моята музикална хронология 41

Резюме и ресурси на модула 43

Модул 4 - Танц и движение за устойчивост 44

Преглед на модула и основни концепции 45

Дейност 1 - Карта на вътрешното време 48

Дейност 2 - Exo и поток 51

Дейност 3 - Компас на тялото 54

Резюме и ресурси на модула 57

Модул 5 - Информирани за травмата арт практики 58

Преглед на модула и основни концепции 59

Дейност 1 - Безопасни граници, безопасно пространство 62

Дейност 2 - Изследване на тектури 65

Дейност 3 - Диалог за споделени форми 68

Съдържание

Резюме и ресурси на модула 71

Ръководство за обучение на фасилитатори 72

Заключение 78

Благодарности 79

Партньори 80

ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в наръчника на ARTS за младежка работа

Този наръчник помага на младежките работници да използват изкуството като практичен инструмент за себеизразяване, емоционално благополучие и личностно развитие. Той обединява методи от визуални изкуства, драма, движение и съвместно творчество, предлагайки дейности, които са лесни за използване и адаптиране в различни условия за младежка работа.

Изкуството помага на младите хора да изразяват емоции, да изследват идентичността си и да се свързват с другите по начини, които надхвърлят думите. Чрез творчески дейности младежките работници могат да създадат безопасни пространства, където младите хора се чувстват уверени да споделят, размишляват и растат.

Инструментариумът е организиран в пет модула, всеки от които е фокусиран върху различен артистичен подход:

- **Модул 1 – Визуални изкуства за себепознание:** рисуване и прости визуални дейности, които подпомагат размисъл, емоционална осъзнатост и изследване на идентичността.
- **Модул 2 – Драма и сценично изкуство за самосъзнание:** ролева игра, разказване на истории и упражнения, базирани на представление, за изследване на чувства, взаимоотношения и вътрешни преживявания.
- **Модул 3 – Музика и звук за емоционално изразяване:** звукови дейности, които помагат на младите хора да разпознават, изразяват и разсъждават върху емоциите си чрез ритъм, музика и слушане.
- **Модул 4 – Танц и движение за устойчивост:** практики, фокусирани върху движението, които изграждат устойчивост, емоционална регулация и осъзнатост за връзката ум-тяло.
- **Модул 5 – Информирани за травмата АРТ практики:** чувствителни към травмата креативни подходи, които дават приоритет на безопасността, заземяването и подкрепящото изразяване с уважение.

Как да използвате този наръчник

Не са ви необходими специални артистични умения, за да използвате този наръчник. Дейностите се фокусират върху процеса, а не върху съвършенството, и могат да се използват като пълноценна програма или като самостоятелни сесии. Изберете какво е подходящо за вашата група, адаптирайте според нуждите и комбинирайте свободно методите.

Изкуството помага на младите хора да се изразяват, да управляват емоциите си и да изграждат увереност и връзка. За младежките работници то предлага гъвкав и ангажиращ начин за подкрепа на ученето, диалога и благополучието.

Доверявайте се на присъствието си повече, отколкото на метода - вашата откритост, грижа и любопитство са също толкова важни, колкото и самите дейности.

ВЪВЕДЕНИЕ

Ако започвате да изследвате уменията за фасилитиране и обучение и търсите практически инструменти в подкрепа на обучението си, ви каним да прегледате наръчника за обучение по внедряване, разработен специално за този проект:

МОДУЛ 1

Визуални изкуства за себепознание

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА

Съдържание на модула

Този модул запознава младежките работници с използването на визуални изкуства - рисуване, живопис и колаж - като инструменти за себеизразяване и себепознание. Участниците ще проучат как тези дейности могат да помогнат на подрастващите да разсъждават върху своята идентичност, емоции и лични истории в безопасна и подкрепяща среда.

Защо е важно

Юношеството е критичен период за формиране на идентичността и емоционалното развитие. Визуалните изкуства предоставят невербален, творчески начин за младите хора да обработват чувства, да изследват лични преживявания и да съобщават вътрешни състояния, които може да са трудни за изразяване само с думи. Интегрирането на изкуството в младежката работа подкрепя емоционалната грамотност, устойчивостта и благополучието.

Какво ще научите

След завършване на този модул, младежките работници ще:

Открийте терапевтичния потенциал на визуалните изкуства в развитието на младежите

- Разберете как рисуването, живописта и колажът могат да помогнат на подрастващите да изследват своите емоции, идентичности и лични преживявания.
- Научете защо творческото изразяване е ефективен инструмент за изграждане на емоционална грамотност, устойчивост и самосъзнание.
- Оценете ролята на визуалните изкуства в по-широкия контекст на арт терапията и младежката работа, свързвайки креативността с психологическото и социалното развитие.

Младежките работници ще придобият практически стратегии за водене на творчески сесии с млади хора. Това включва достъп до подробни планове за дейности, които могат да се използват веднага в младежки програми. Те ще знаят как да проектират сесии, които ангажират участниците, подкрепят различни нива на умения и уважават различния произход.

Те ще разработят и техники за насърчаване на размисъл, дискусия и разказване на истории чрез изкуство, като по този начин ще се гарантира, че дейностите са едновременно приятни и смислени. Най-важното е, че ще се научат да наблюдават и подкрепят емоционалното изразяване чрез визуални средства, включително как да забелязват невербални знаци, емоционални сигнали и теми, които се появяват в произведенията на изкуството на младите хора.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Основна теория:

Визуалните изкуства позволяват на младите хора да изразяват вътрешните си преживявания, улеснявайки самосъзнанието и емоционалната регулация. Художественото творчество може да действа като огледало за изследване на идентичността, помагайки на подрастващите да артикулират мисли и емоции, които може да не разбират напълно или да не могат да изразят вербално.

Занимаването с визуални изкуства подобрява когнитивната и емоционалната интеграция, младите хора се учат да разпознават модели в чувствата си, да свързват преживяванията с емоциите и да споделят тези прозрения с другите. Изкуството служи и като неосъждащо пространство за обработка на трудни преживявания, намаляване на стреса и подкрепа на психичното здраве.

Защо е важно за емоционалното развитие на младите хора:

- Насърчава размисъл върху самоидентичността и личните разкази
- Подобрява емоционалната интелигентност чрез назоваване и визуализиране на чувствата
- Насърчава самочувствието и автономността чрез креативно вземане на решения
- Осигурява безопасно пространство за изследване на предизвикателни емоции и преживявания

Връзка с арт терапията:

- Визуалните изкуства са едно от четирите основни направления на арт терапията в младежката работа, наред с музиката, драмата и танца/движението.
- Дейностите са предназначени да бъдат терапевтични, рефлективни и изразителни, не само артистични
- Подпомага цялостното развитие: емоционални, когнитивни и социални умения

Казус / кратък пример от реалния живот:

По време на сесия по визуални изкуства в младежки център, 16-годишно момиче създава автопортрет, използвайки техники за колаж. Наслоените изображения на семейството, училището и личните хобита предизвикват дискусия за тяхната идентичност, стресови фактори и стремежи. Чрез произведението на изкуството, фасилитаторът наблюдава скритите тревоги и насочва подрастващия да размишлява върху стратегиите за справяне.

ДЕЙНОСТ 1

Име и продължителност

Мандала на емоциите - 45 минути

Целева емоция / умение

Емоционална осъзнатост и регулация

Цели на обучението

1. Участниците ще могат да идентифицират и обозначат текущите си емоции чрез визуално представяне

2.Участниците ще практикуват осъзнатост и емоционална регулация, като се занимават с фокусирана, творческа дейност.

Материали

- Хартия, маркери, цветни моливи
- Допълнителни материали за колаж или отпечатани мандали, ако е необходимо

Инструкции стъпка по стъпка

1. Въведение (5 минути)

- Приветствайте участниците и обяснете целта на дейността: да изследват и изразяват емоциите си визуално.
- Представете концепцията за мандала: кръгъл, балансиран дизайн, често използван за размисъл и осъзнатост.
- Напомнете на групата, че няма „правилен“ или „грешен“ начин за създаване на мандала – става въпрос по-скоро за личностно изразяване.

2. Рефлексия и емоционална осъзнатост (5 минути)

- Помолете участниците да отделят малко време, за да помислят как се чувстват в момента. Можете да използвате подкани като:
- „Кои емоции са най-силни за теб днес?“ „Има ли чувства, които задържаш в себе си?“

Насърчете участниците тихо да определят 3–5 ключови емоции, които искат да изразят.

3. Създаване на мандала (25 минути)

- Осигурете на всеки участник шаблон или празен лист хартия, за да създаде своя собствена мандала.
- Инструктирайте ги да присвоят цвят, форма или символ на всяка емоция, която са идентифицирали.
- Обикаляйте и наблюдавайте без да прекъсвате и предлагайте насоки, ако някой не е сигурен как да започне.

4. Споделяне и размисъл (5–10 минути)

- Поканете участниците да споделят своите мандали с групата, ако се чувстват удобно.
- Водете кратка дискусия:
- „Кои емоции бяха най-лесни за представяне?“
- „Изненада ли те нещо, докато създаваше мандалата си?“
- Подчертайте, че споделянето е по избор и е важно да се спазва поверителността.

5. Завършване (2–5 минути)

- Завършете, като обобщите целта: самоосъзнаване, осъзнатост и емоционална регулация чрез творческо изразяване.
- Насърчете участниците да вземат своите мандали вкъщи или да ги запазят като ориентир за размисъл върху бъдещи емоции.

Вариации

Версия с ограничени ресурси / времеви ограничения (25–30 минути):

Използвайте празен лист хартия или тетрадка вместо кръгъл шаблон.
Помолете участниците да нарисуват обикновен кръг или форми в свободна форма, които да представят емоциите.
Използвайте каквито и да е налични материали - химикалки, моливи или дори приложения за дигитално рисуване.
Пропуснете незадължителния кръг за споделяне; участниците могат да разсъждават индивидуално писмено или като водят дневник до рисунката си.

Въпроси за размисъл

Какво беше усещането от създаването на мандалата? Кои емоции бяха най-лесни или най-трудни за изразяване?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Насърчавайте индивидуалното темпо; позволете на всеки участник да работи бавно или бързо, в зависимост от нивото му на комфорт.
- Наблюдавайте невербалните сигнали за емоционални затруднения, като например отдръпване, внезапна тишина, безпокойство или фрустрация.
- Предложете деликатно насоки, без да тълкувате произведението на изкуството за участника.
- Използвайте отворени, ненавеждащи въпроси като „Как беше този процес за вас?“ или „Има ли нещо, което бихте искали да споделите за вашите цветове или форми?“
- Създайте спокойна атмосфера с минимален натиск - напомнете на участниците, че няма „правилен“ или „грешен“ начин за създаване на мандала.
- Направете споделянето незадължително, за да уважавате поверителността и емоционалните граници.

Съвети за фасилитатори

Позволете на участниците да пропускат раздели, ако се чувстват неудобно; осигурете подкрепяща среда за дискусия.

ДЕЙНОСТ 2

Име и продължителност

Моят щит - 40 до 60 минути

Целева емоция / умение

Самочувствие, устойчивост, осъзнаване на идентичността

Цели на обучението

Определете личните си силни страни и положителни черти

1. Повишаване на увереността и самоприемането
2. Използвайте символичен дизайн, за да изразите вътрешните си ресурси

Материали

- Шаблон за щит (или празен лист A4)
- Маркери, цветни моливи
- По избор: стикери, маркери или химикалки

Инструкции стъпка по стъпка

Въведение (5 минути)

Започнете с обяснение на концепцията за „щит на силните страни“, като се вдъхновите от традиционните семейни гербове, средновековните щитове или съвременните емблеми на супергерои.

- Подчертайте, че щитовете често представляват идентичност, защита, сила и лични качества.
- Кажете на участниците, че днес ще създадат свой собствен символичен щит, който да отразява силните страни и положителните черти, които им помагат да се ориентират в живота.

2. Разделяне на щита на 4 части (10 минути)

- Осигурете контур на празен щит (или ги накарайте да нарисуват такъв).
- Помолете участниците да разделят щита си на четири равни части, всяка от които представлява важна част от самите тях.
- Разгледайте предложените теми, като дадете прости примери:

1. **Сила, с която се гордея**
- Пример: слънце за позитивност, планина за постоянство.
2. **Предизвикателство, което преодолях**
- Пример: мост за преход, скъсана верига за свобода, вълни за трудни емоции.
3. **Ценност, която ме интересува**
- Пример: сърце за доброта, везни за справедливост, дърво за растеж.
4. **Мечта за моето бъдеще**
- Пример: звезди за цели, път за бъдещи пътища, крила за амбиция.

3. Рисуване и декорация (20–25 мин.)

- Поканете участниците да започнат да работят върху своите щитове.
- Насърчете ги да отделят време и да избират материали, които им помагат да се изразят автентично - смели цветове за силни емоции, меки цветове за спокойствие, абстрактни форми за сложни чувства.
- Фасилитаторите могат да се разхождат, за да предложат подкрепа, да задават нежни въпроси („Какво означава този символ за вас?“) или да помагат на участниците, които се чувстват затруднени, като предлагат прости подкани или примери.
- Участниците могат да добавят:

1. Цветове
2. Символи
3. Прости рисунки
4. Кратки думи или фрази
5. Модели или бордюри

4. Кръг на споделяне (10 мин.)

- Поканете участниците да представят една част от щита си, която се чувстват комфортно да обсъждат – това прави дейността безопасна и без напрежение.
- Насърчавайте уважителното слушане
- Благодарете на всички за споделянето, независимо дали са споделили устно или просто са участвали чрез своите произведения на изкуството.

Вариации

Версия с ограничени ресурси / времеви ограничения (25–30 минути):

- Ако няма налични разпечатани шаблони за щитове или художествени материали, участниците могат просто да нарисуват кръг, квадрат или всякаква форма, която да разделят на четири части.
- Фокусът остава върху символиката, а не върху самата форма.
- Насърчете ги да използват молив или един химикал, ако цветните материали са ограничени.
- Тази версия е идеална за дейности на открито, спешни посещения или групи с ограничени запаси.
- За групи, които са използват технологии, участниците могат да създадат своя щит дигитално, използвайки инструменти като Canva, Google Drawings или просто приложение за рисуване на таблет или телефон.

Въпроси за размисъл

- Коя сила беше най-трудна за идентифициране?
- Какво открихте за себе си?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- От участниците никога не трябва да се изисква да обясняват лични символи, предизвикателства или емоции.
- Уверете се, че „времето за споделяне“ е доброволно и формулирано като покана, а не като очакване.

Съвети за фасилитатори

- Създайте спокойно, приветливо пространство с ясни инструкции и подкрепящ тон.
- Насърчавайте участниците да работят със собствено темпо – без бързане или сравняване на произведения на изкуството.
- Използвайте отворени въпроси
- Вместо да интерпретирате произведението на изкуството, задавайте въпроси като:
- „Какво означава този символ за теб?“
- „Коя част от тази рисунка ти се струва най-важна?“
- Това запазва фокуса върху смисъла на младия човек, а не върху предположенията на фасилитатора.

ОБОБЩЕНИЕ НА МОДУЛА

Ключови изводи:

Визуалните изкуства предлагат на младите хора смислен начин да изразят себе си, да изследват своята идентичност и да разберат емоциите си. Фасилитаторите трябва да се съсредоточат върху създаването на безопасна и приобщаваща среда и да насърчават размисъл по време на цялата сесия. Дори много прости художествени дейности могат да предоставят дълбока представа за мислите и чувствата на подрастващия.

Предложена дейност за обсъждане:

След сесията, фасилитаторите трябва да отделят малко време, за да помислят върху това, което участниците са изразили и как дейността е повлияла на груповата атмосфера. Тази рефлексия може да помогне за идентифициране на нови начини за по-редовно включване на визуалните изкуства в младежките програми.

Насочващи въпроси за бъдеща употреба:

- Как дейностите по визуално изкуство могат да помогнат на младите хора да изразят чувства, които е трудно да се опишат с думи?
- Кои дейности работят най-добре с различни размери на групите и нива на наличните материали?
- Как фасилитаторите могат по-добре да забелязват и реагират на емоционалните сигнали, които се появяват по време на творческа работа?

РЕСУРСИ

- Наръчник за инструменти за експресивни изкуства – Университет на Мемфис

Колекция от интервенции, свързани с експресивни изкуства, за преподаватели/младежки работници (включва изкуство, колаж, работа с идентичност, упражнения за чувства) Университет на Мемфис,
Изтеглете PDF файла

- Арт терапия за юноши – ArtTherapyResources.com.au

Безплатни упражнения за арт терапия, специално разработени за юноши, с обяснение на техниките, които можете да изтеглите.
Ресурси за арт терапия
Изтеглете ръководството

- Арт терапии с деца и юноши — Под ред. на Дафна Регев.

Това е научна колекция, обхващаща визуална арт терапия, музика, драма, танци и други, по-специално в детски и юношески контекст.
Изтеглете PDF файла

МОДУЛ 2

Драма и сценично изкуство за самоосъзнаване

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА

Съдържание на модула

Този модул изследва как драмата, ролевите игри и сценичните изкуства могат да помогнат на младите хора да разберат себе си, да изразяват емоциите си безопасно и да изградят увереност в себе си.

Основните елементи включват:

- Ролева игра и изследване на идентичността – експериментиране с герои, за да се разсъждава върху личните преживявания.
- Импровизация за емоционално освобождаване – използване на спонтанни действия и диалог за безопасно и креативно изразяване.
- Разказване на истории – превръщане на лични или въображаеми истории в кратки сцени, за да се изследва значението, изборите и последствията.
- Присъствие и изграждане на увереност – развиване на глас, стойка и преодоляване на срамежливост чрез прости практики за изпълнение.

Основан на принципи от драматерапията, приложния театър и експерименталното обучение, този модул предлага практически инструменти, които подкрепят емоционалното разбиране, социалната връзка и психологическата устойчивост.

Защо е важно

Младите хора често носят емоции, които не могат лесно да назоват или за които да говорят. Драматичните представления предоставят игриво пространство с нисък риск, където те могат да експериментират с нови начини за себеизразяване и да изследват ситуации, които отразяват техните реални житейски предизвикателства.

Използването на методи, базирани на резултатите, помага на младите хора:

- Да изразяват чувствата, без да се чувстват изложени на показ.
- Да изграждат емпатия, като въплъщават различни гледни точки.
- Да намалят социалната тревожност, като практикуват присъствие и комуникация в подкрепяща група.
- Да укрепят идентичността си чрез креативност, спонтанност и себепознание.

Какво ще научите

• Да водите безопасни, приобщаващи драматични и импровизационни дейности, които помагат на младите хора да изразяват емоции и да изграждат самосъзнание.

• Да използвате прости ролеви игри, за да изследвате ситуации от реалния живот по подкрепящ начин.

• Да разпознавате емоционалните сигнали в историите, жестовете и изпълненията на младите хора и съответно да адаптирате фасилитирането.

• Да комбинирате драма с други творчески методи (движение, изкуство, музика), за да задълбочите размисъла, доверието и груповата сплотеност.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Представянето като емоционална регулация

Ролевите игри и импровизацията дават на младите хора безопасен начин да изразят емоционалната си интензивност, без да бъдат претоварени. Изследванията в драматерапията (Jones, 2007; Emunah, 2015) показват, че превключването между експресивни действия и рефлективни паузи помага за регулиране на нервната система, подобно на титрацията/пендулацията, описани в Somatic Experiencing (Levine, 2010). Безопасното изразяване на чувства учи младите хора да разпознават нарастващото напрежение и да се връщат към спокойствие.

Въплътено самосъзнание и възприемане на перспектива

Драмата превръща вътрешните състояния във видими жестове, тон и история. Изследвания в приложния театър (Hughes & Wilson, 2004; Bannerman, 2012) подчертават как вживяването в герой изгражда въплътено самосъзнание – младите хора забелязват какво е „чувството“ за увереност, страх или тъга в тялото. Разказването на истории също така подкрепя емпатията: приемането на различни роли помага на подрастващите да разбират перспективи извън собствените си, подобрявайки социалното прозрение и комуникацията.

Увереност, присъствие и изследване на идентичността

Изпълнението засилва увереността, като ангажира проприоцепцията - осъзнаване на собственото тяло в пространството. Изследвания върху въплъщението (Porges, 2011; Koch et al., 2014) показват, че заземената поза, движението и гласовата проекция намаляват тревожността и подкрепят чувството за контрол. Драмата се превръща в площадка за изследване на идентичността, позволявайки на младите хора да изпробват роли и поведения без реални последици, което подкрепя здравословното саморазвитие.

Методите, базирани на драма, предоставят структуриран, но и игрив начин за младите хора да се справят с предизвикателствата от реалния живот. Изследвания в младежкия театър и приложната драма (Neelands, 2009; Nicholson, 2014) показват, че измислените сценарии създават достатъчна емоционална дистанция за подрастващите, за да изследват чувствителни теми – конфликти между връстници, борби за идентичност, стрес у дома – без да се чувстват изложени. Тази защитна „сякаш“ рамка позволява на трудните емоции да се проявяват постепенно и безопасно, подкрепяйки устойчивостта, решаването на проблеми и по-здравословните модели на взаимоотношения.

Съображения за фасилитиране, чувствително към травма

Тъй като драматичните дейности често включват емоционално изразяване, фасилитаторите трябва да възприемат подход, чувствителен към травмата. Участието винаги трябва да бъде покана, а не задължително, позволявайки на младите хора да избират нивото си на ангажираност. Ясните граници, предвидимите структури и възможностите за отказ от дейности спомагат за създаването на психологическа безопасност. Фасилитаторите трябва да избягват натиск върху участниците да разкриват лични преживявания и вместо това да насърчават изследването чрез измислени герои, сценарии или символично разказване на истории.

Когато се появят емоционално заредени теми, фасилитаторите могат да подкрепят регулирането, като балансират активирането с дейности за заземяване. Кратките проверки, почивките за движение, дихателните упражнения или рефлективното водене на дневник могат да помогнат на участниците да се свържат отново с настоящия момент. Поддържането на фокус върху избора, безопасността и уважението гарантира, че драматичното изследване остава овластяващо, а не объркващо.

Ръководство за фасилитиране на чувствителни социални теми

Драматичните техники често се използват за изследване на теми като идентичност, дискриминация, принадлежност, конфликт, психично здраве и социална справедливост. Преди да се ангажират с чувствителни теми, фасилитаторите трябва да установят групови споразумения относно уважение, поверителност, активно слушане и неосъждане. Участниците се възползват от знанието, че несъгласието е приемливо, но личните нападки или обидният език не са.

Когато обсъждат трудни въпроси, фасилитаторите могат да използват измислени сценарии или ролеви игри, базирани на герои, за да създадат емоционална дистанция, като същевременно позволяват смислено изследване. Полезно е редовно да се спират дейностите за размисъл, като се канят участниците да обмислят какво са наблюдавали, как са се чувствали различните герои и какви алтернативни реакции са били възможни. Този подход насърчава критичното мислене, като същевременно намалява риска участниците да се чувстват лично изложени.

ПРЕДИ ЗАПОЧВАНЕ

Едно често срещано явление при воденето на драматични представления е, че много млади хора се чувстват нервни от изпълнението. Поради тази причина е важно постепенно да се изгражда увереност чрез дейности с нисък риск. Нека назовем няколко:

Загряващи дейности

- **Име и жест:** Участниците казват името си с просто движение; групата го повтаря.
- **Упражнение с огледало:** По двойки единият човек води бавни движения, докато другият копира.
- **Предаване на изражението:** Участниците предават изражение на лицето или емоция в кръга.
- **Tableaux (Замръзнали картини):** Малки групи създават неподвижни изображения, които представят тема или ситуация.
- **История с една дума:** Групата изгражда история дума по дума, за да насърчи сътрудничеството.

Приобщаваща групова работа

Използвайте комбинация от двойки, малки групи и дейности за цялата група. Редувайте групите редовно и осигурявайте различни начини за участие, за да се гарантира, че всеки се чувства включен. Алтернативни роли като разказвач, режисьор, сценарист, наблюдател, дизайнер или водещ на дискусия позволяват смислено участие, като същевременно се зачитат личните граници. Тези опции подкрепят приобщаването, особено за участници, изпитващи тревожност или сензорна чувствителност.

Размисъл и обсъждане

След емоционално интензивни дейности, използвайте проста рамка за размисъл:

- **Какво се случи?** – Опишете събитията обективно.
- **Какво беше чувството?** – Помислете върху емоциите, реакциите и наблюденията.
- **Какво научихме?** – Определете натрупаните знания, прозрения или бъдещи приложения.

Завършете с упражнение за заземяване, като например разтягане, дишане или затварящ кръг, за да помогнете на участниците да преминат от ролята си и да се върнат в спокойно състояние.

ДЕЙНОСТ 1

Име и продължителност

Огледало навътре - 25 минути

Целева емоция / умение

Самосъзнание, емоционално изразяване, емпатия.

Цели на обучението

Разпознавайте и изразявайте емоции чрез прости драматични жестове.
• Повишете осъзнаването за това как чувствата се проявяват в стойката, движението и изражението на лицето.
• Практикувайте емпатия, като наблюдавате емоционалното „огледало“ на друг човек.

Материали

Тиха стая с отворено пространство
• По избор: тиха фонова музика, отпечатани картички с емоции (щастлив, напрегнат, объркан, обнадежден, разочарован, спокоен)

Инструкции стъпка по стъпка

Загрявка (3 мин):
Поканете участниците да се разхождат бавно из стаята, като забелязват позата, дишането и енергията си.

Изберете емоция (2 мин):
Раздайте карти с емоции или помолете участниците да се сетят за лека емоция, която често изпитват.

Оформете го в тялото (5 мин):

- Помолете всеки участник да изрази тази емоция само чрез позата на тялото, без думи. Насърчавайте финес, а не преувеличение.
- Нека замръзнат в своята „емоционална форма“.

Размяна на огледала (10 мин):

- Разпределете участниците по двойки.
- Партньор А задържа позата си; Партньор Б я имитира възможно най-точно.
- След това партньор Б описва как се усеща позата: тежка/лека, затворена/отворена, напрегната/отпусната.
- Сменете ролите.

Размисъл (5 мин):

Съберете групата и поканете участниците да зададат кратки размисли:

- Какво забелязахте в собственото си тяло?
- Какво научихте, като подражавахте на някой друг?

Вариации

- Ниско ресурсно изискване: Премахнете картите; помолете участниците да изберат емоция от деня си.

- По-активно: Вместо да замръзнете, позволете на двойките да импровизират кратка безшумна сцена, базирана на емоционалната поза.

- По-кратка версия: Нека цялата група да замръзне в обща поза, показана от един участник.

Въпроси за размисъл

- Какво забелязахте да се случва в тялото ви, когато изразихте избраната от вас емоция?
- Какво беше чувството да отразяваш позата или енергията на друг човек?
- Огледалната поза разкри ли нещо ново за вас или за другия човек?
- Кои емоции се усещаха по-лесни или по-трудни за изразяване физически и защо?
- Как се чувстваше тялото ви след упражнението – по-отворено, напрегнато, спокойно или заредено с енергия?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

Насърчете участниците да избират леки или умерени емоции и да избягват всичко, което е прекалено силно или свързано с травма. Напомнете им, че могат да спрат, да смекчат емоциите си или да преминат в неутрална поза по всяко време; наличието на избор е от съществено значение. Поддържайте ясни физически граници и избягвайте докосване, освен ако изрично не е уговорено друго. Ако някой се превъзбуди емоционално, насочете го към заземяване чрез дишане, усещане за краката върху пода или забелязване на стаята около него. Нормализирайте всички реакции и поддържайте пространството добре осветено и удобно. Подчертайте, че споделянето е напълно доброволно и участниците могат да пропуснат, променят или спрат дадена дейност по всяко време.

Съвети за фасилитатори

- Големите групи могат да работят по трима или в кръг; срамежливите групи може да предпочитат фини движения; групите с висока енергия често се ангажират по-добре с по-динамични преходи.
- Насърчавайте културно автентичното изразяване, вместо да приемате как „трябва“ да изглеждат емоциите, и осигурете места за сядане или варианти за хора с ограничена мобилност.
- Обърнете внимание на емоционални червени флагове, като например замръзване или внезапно отдръпване, и предложете възможността да се отдръпнете или да наблюдавате.
- Завършете сесията с рефлексия, като например да помолите всеки участник да сподели жест, който представя как се чувства в момента, една-единствена описателна дума или бавно, заземяващо вдишване заедно.



ДЕЙНОСТ 2

Име и продължителност

История в три образа - 45-60 минути

Целева емоция / умение

Емоционална проницателност, креативност, възприемане на перспектива.

Цели на обучението

- Помогнете на участниците да изразят вътрешно чувство чрез символични образи.
- Подкрепете емоционалната регулация, като преминавате между действие и размисъл.
- Засилете емпатията чрез наблюдение и интерпретиране на „образните истории“ на другите.

Материали

- Отворено пространство
- По избор тиха музика, отпечатани карти с подсказки (напр. предизвикателство, подкрепа, надежда, объркване, промяна)

Инструкции стъпка по стъпка

Пристигане и поставяне на рамка (3-5 мин):

- Обяснете, че участниците ще създадат кратка „история“ от седмицата си, представяйки три замразени образа/пози с телата си (в началото без актьорско майсторство, без говорене).
- Наблегнете на избора и безопасността: те трябва да избират само ситуация, която се усеща като управляема, а не нещо травмиращо или непосилно.
- Уточнете, че фокусът е върху изразяването и наблюдението на тялото, а не върху перфектното изпълнение.

Индивидуално създаване на три изображения (10-15 мин):

- Помолете ги да създадат три образа на тялото си: началото на ситуацията, моментът на най-силна емоция и решението или желаното решение.
- Нека репетират последователността бавно, забелязвайки как тялото им преминава от едно изображение към друго.

Споделяне в малки групи (15–25 мин):

- Сформирайте групи от трима (или по двойки, ако групата е малка).
- Човек А показва трите си изображения мълчаливо: той преминава от изображение 1 към изображение 2, към изображение 3 и след това се връща в неутрално изправено или седнало положение.
- Останалите просто гледат, без да говорят или да реагират
- След последователността на А, наблюдателите първо описват само това, което са видели: форми, напрежение, посока, поза, разстояние или близост.
- След това те могат внимателно да предложат деликатни предположения за възможни чувства или теми, използвайки език като: „Изглеждаше ми като...“ или „Представих си, че...“
- Човек А може да сподели дали някое от тези предположения е било близко до неговия опит или не, и да добави толкова словесно обяснение, колкото желае.
- Редуват се, така че всеки човек да има свой ред като разказвач.

Размисъл (20 мин):
Поканете ги да споделят какво са открили, като са превърнали дадена ситуация в образи, или какво ги е изненадало, докато са наблюдавали други.

Вариации

- Кратка версия: направете само два образа (емоция в началото → емоция сега).
- Версия с ниска енергия: участниците могат да създават своите изображения седнали или само с ръце.
- Творческа версия: позволете на участниците да добавят един ред диалог, след като покажат финалния образ/поза.
- Версия, чувствителна към травма/срамежливост: позволете на участниците да опишат образите устно, без да ги демонстрират.

Въпроси за размисъл

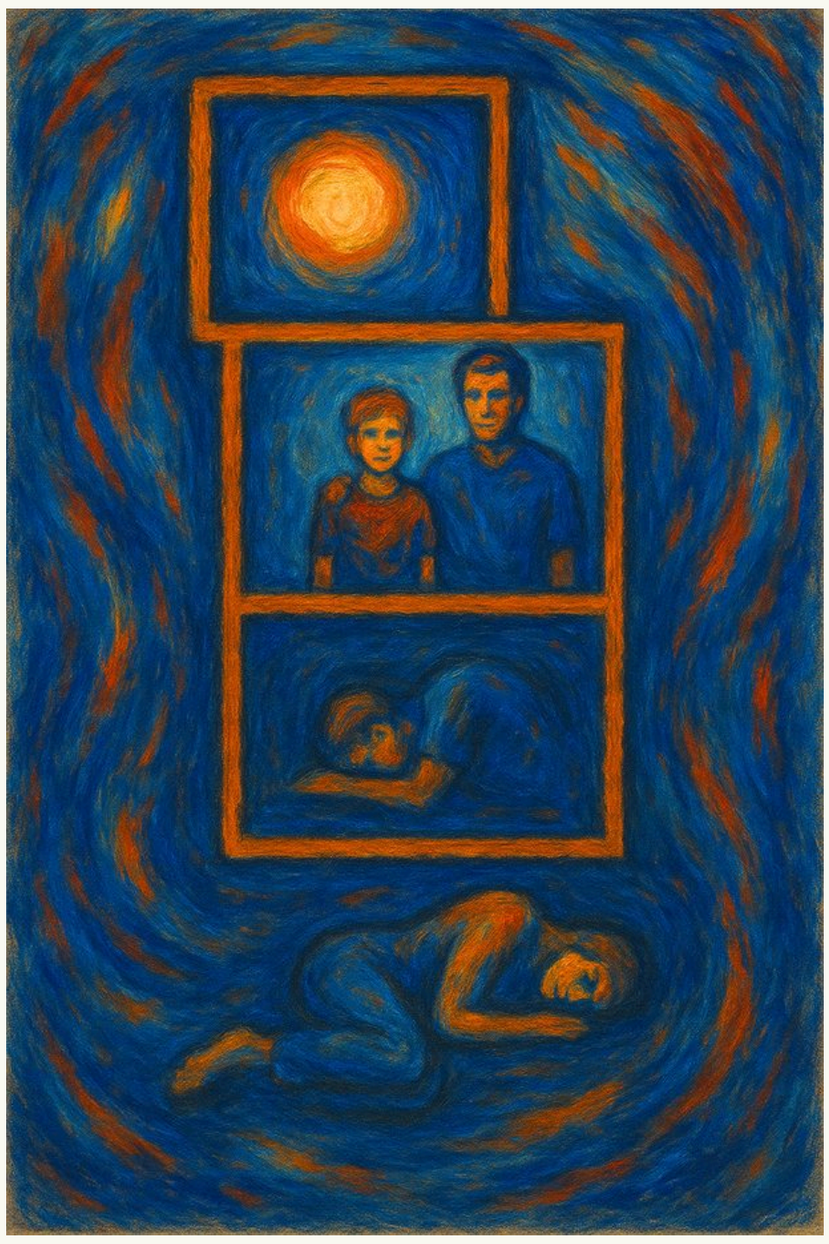
- Какво открихте за ситуацията си, като я превърнахте в образи вместо в думи?
- Как се промени тялото ти, докато преминаваше от първото изображение към последното?
- Какво беше чувството да те наблюдават, без да говориш?
- Кой образ ви се стори най-лесен или най-труден за въплъщение и защо?
- Как гледането на историите на другите повлия на разбирането ви за емоциите им?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

Насърчете участниците да избират леки или ежедневни ситуации, вместо дълбоко болезнени или травматични.
Напомнете им, че могат да променят или пропуснат всяки образ, който им се струва твърде експониран.
Осигурете опции за заземяване, като например да усещат краката си на пода или да си поемат бавно въздух, ако емоциите се надигат.
Избягвайте да тълкувате нечии образи като диагноза или предположение; поддържайте обратната връзка описателна и деликатна.
Позволете на всеки да участва само като наблюдател, ако не иска да създава образи.

Съвети за фасилитатори

- Адаптирайте размера на групата, като сформирате кръгове или няколко малки групи, за да поддържате ангажираността на всички участници.
- Използвайте приобщаващ език, като признавате, че образите и емоциите могат да изглеждат различно в различните култури и личности.
- Внимавайте за участници, които избягват внезапно зрителен контакт или изглеждат претоварени – предложете пауза или преминете към наблюдение.
- Завършете сесията креативно, като поканите участниците да споделят жест, който представлява това, което си вземат със себе си, дума, обобщаваща преживяването им, или бавно споделено вдишване, за да рестартират пространството.



ДЕЙНОСТ 3

Име и продължителност

Преминаване по линията на емоциите - 40-45 минути

Целева емоция / умение

Емоционална осъзнатост, регулиране, увереност в изразяването.

Цели на обучението

- Помогнете на участниците да се настроят на това как емоциите се променят и усещат в тялото.
- Увеличете увереността си в безопасното изразяване на емоциите чрез движение.
- Развивайте емпатия, като наблюдавате емоционалните прояви у другите.

Материали

- Отворена стая с достатъчно пространство, за да могат участниците да се движат удобно
- По избор: тиха музика, разпечатани карти с подсказки (спокоен, любопитен, раздразнен, обнадежден, срамежлив, горд)

Инструкции стъпка по стъпка

Пристигане и рамкиране (3-5 мин):

- Обяснете, че движението често разкрива емоционалните състояния по-честно от думите.
- Представете идеята, че участниците ще изследват различни емоции, като ходят из стаята, променяйки позата, темпото и енергията си по фини начини.
- Подчертайте емоционалната безопасност: участниците трябва да избират само управляеми емоции и могат да преминат към неутрално ходене по всяко време.

Изследване на неутралното движение (5 мин):

- Помолете участниците да се разхождат нормално из стаята, като забелязват
- темпо, дишане и естественото насочване на вниманието им.
- Насочете ги да усетят тежестта на краката си, люлеенето на
- ръцете им и общото качество на движението им, без да се променя нищо.

Ходещи емоции (10 мин):

- Поканете участниците да изберат лека емоция и да я оставят фино да повлияе на темпото, стойката и посоката им; сякаш емоцията е нежен вятър, който ги води.
- Помолете ги да преминат към втора емоция, след това към трета, като промените са фини, а не театрални.
- След всяка емоционална разходка, помолете ги да спрат в неутрално положение и да проверят как се чувства тялото им.

Мълчаливо наблюдение по двойки (10-15 мин):

- Образувайте двойки.
- Човек А избира една лека емоция и се разхожда за кратко, докато Човек Б наблюдава.
- След това човек Б описва какво е видял (без да интерпретира мотиви), като се фокусира върху качества на движението като скорост, тежест или откритост.
- Разменете ролите, така че и двамата участници да ходят и да наблюдават.

Групова рефлексия и заземяване (10 мин):

- Поканете участниците да споделят нещо, което са открили за това как емоциите се изразяват чрез движение.
- Завършете с вдишване за заземяване и разтягане, като поканите всички да се върнат в неутрално присъствие.

Вариации

- Добавете кратък момент на замръзване, в който участниците задържат емоционалната си поза.
- Изследвайте емоциите чрез жестове в седнало положение или движения на ръцете.

Въпроси за размисъл

- Какво се промени в тялото ви, когато ходехте с всяка емоция?
- Коя емоция ви се стори най-естествена за изразяване и коя по-трудна?
- Какво беше чувството да бъдеш наблюдаван, докато преминаваш през емоция?
- Какво научихте за емоционалното изразяване на някой друг, като го наблюдавахте?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Насърчете участниците да се придържат към леки емоции и да избягват да изследват всичко, което им се струва прекалено.
- Позволете на всеки да направи пауза, да се върне към неутрално ходене или да наблюдава, вместо да участва.
- Ако някой се напрегне или се разсее, насочете го да се съсредоточи върху краката си, да забави дишането си или да се ориентира визуално в стаята.
- Избягвайте да правите предположения за това, което някой „трябва“ да чувства; наблюденията ви трябва да бъдат описателни и уважителни.

Съвети за фасилитатори

- За големи групи, създайте две или три пешеходни зони, за да избегнете струпване.
- Признайте, че емоционалното изразяване чрез движение варира значително в различните култури и личности.
- Внимавайте за емоционални предупредителни знаци, като например замръзване, свита поза или внезапно отдръпване; предложете нежна проверка.
- Завършете с проста проверка с жестове, като помолите участниците да изберат едно движение или поза, което представя как се чувстват в момента.



ОБОБЩЕНИЕ НА МОДУЛА

Този модул въвежда методи, базирани на изпълнението (ролева игра, импровизация, въплътено разказване на истории), като инструменти за подпомагане на самосъзнанието, емоционалното изразяване и междуличностното разбирателство у младите хора. Чрез активно драматично изследване с нисък риск, участниците се учат да разпознават как емоциите се преживяват в тялото, да експериментират с нови поведения и да наблюдават себе си с по-голяма яснота. Практиките на изпълнение помагат за регулиране на нервната система чрез естествено преминаване между активиране и спокойствие, като същевременно насърчават емпатията, като канят младите хора да се впуснат в различни перспективи. Чрез едновременното ангажиране на въображението, движението и сензорното осъзнаване, модулът създава достъпна рамка за младежките работници, за да насърчават увереността, комуникацията и емоционалната устойчивост в неформална среда.

РЕСУРСИ

- Банърман, К. (2012). Приложен театър и младеж: Опитът на младите хора. Метуен Драма.
- Емуна, Р. (2015). Актьорство за истина: Процес, техника и изпълнение на драматерапия (2-ро издание). Routledge.
- Джоунс, П. (2007). Драмата като терапия: Теория, практика и изследвания (2-ро издание). Routledge.
- Нийландс, Дж. (2009). Структуриране на драматично произведение: Наръчник за наличните форми в театъра и драмата. Cambridge University Press.

Съвети за практически ресурси:

- „Ресурсен документ за курсове за обучение по европейска програма „Младеж в действие“ – богат набор от готови за изпълнение упражнения; включва „разкажете добре позната история в три изображения“ плюс бележки за фасилитатора, които можете директно да адаптирате в модул. (SALTO-YOUTH)
- „ФОРУМ ТЕАТЪР“ (Ръководство, АНГЛИЙСКИ) – кратко ръководство за фасилитатор с практически насоки за създаване на сцени, ролята на Жокера и обсъждане/завършване. (ANPCDEFP)
- „Интерактивен младежки театър (ИМТ): Укрепване на мира и толерантността в Киргизстан – Ръководство за форум театър“ – ръководство, фокусирано върху фасилитатора, обхващащо образния театър и форумния театър с конкретни стъпки, игри и насоки за обсъждане. (УНИЦЕФ)

МОДУЛ 3

Музика и звук за емоционално изразяване

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА

Какво обхваща този модул

Този модул изследва как музиката и звукът могат да се използват като инструменти за емоционално изразяване, емоционална регулация и свързване в младежката работа. Той въвежда достъпни начини за включване на музикални дейности – включително ритмични упражнения, звукови пейзажи, вокална работа и сесии за слушане – в неформална среда, независимо от музикалния произход или способности на участниците. Модулът интегрира и принципи от музикалната терапия и партиципативните изкуства, като подчертава стойността на звука като невербална, приобщаваща среда за себеизразяване.

Защо тази тема е важна в младежката работа

Юношите често изпитват затруднения да изразяват емоциите си устно или директно. Музиката предлага универсален, културно резонансен език, чрез който младите хора могат да изразяват и изследват сложни чувства. В неформалното образование използването на музика и звукови дейности може да създаде емоционално безопасни пространства, да насърчи емпатията на връстниците и да подхрани чувството за принадлежност – особено за тези, на които им е трудно да се ангажират чрез традиционни вербални или писмени методи. Този подход също така подкрепя емоционалната грамотност, намаляването на стреса и изграждането на увереност в различни младежки групи.

Какви резултати могат да очакват младежките работници

До края на този модул, младежките работници ще:

- Разбиране на емоционалния потенциал на музиката и звука в развитието на младежите
- Да може да води прости музикални дейности, които насърчават себеизразяването и емоционалната осъзнатост.
- Научете как да адаптирате звукови методи за различни емоционални състояния, групова динамика и индивидуални нужди
- Придобийте инструменти за използване на ритъм, глас и звукови пейзажи за изграждане на доверие, рефлексия и групова сплотеност
- Чувствайте се по-уверени, използвайки музиката като креативен метод с ниска степен на комфорт, дори без официално музикално образование

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Силата на музиката в младежката работа

Музиката е една от най-универсалните и емоционално резониращи форми на човешко изразяване. За разлика от езика или визуалните образи, тя заобикаля нуждата от интерпретация и говори директно на тялото и емоциите. От приспивни песни до протестни песни, музиката ни помага да изразяваме, регулираме и свързваме – между култури, поколения и лични преживявания.

В юношеството, когато младите хора често се сблъскват с изострени емоционални преживявания и борби за идентичност, музиката се превръща в основна част от начина, по който те осмислят себе си и света около тях. Независимо дали чрез лични плейлисти, споделени музикални интереси или непринудено тананикане и свирене на барабани, младите хора вече използват музиката като начин да изразят това, което може би все още не са в състояние да кажат.

Защо музиката е важна за емоционалното развитие

В неформалното образование и младежката работа емоционалното развитие включва:

- Разпознаване и назоваване на емоциите
- Да се научим как да регулираме емоциите си по здравословен начин
- Изграждане на емоционален речник и самосъзнание
- Развиване на емпатия и разбиране на чувствата на другите

Музиката подкрепя всички тези области по начини, които са нискобариерни, креативни и често невербални. За младежите, на които им е трудно да говорят за това как се чувстват – поради емоционално претоварване, травма, невроразнообразие или културни норми – музиката предлага път към емоционално изследване без директна конфронтация.

Чрез музикални дейности младежите могат:

- Външно изразяване на вътрешни емоции (например използване на звук за представяне на тъга или радост)
- Наблюдавайте как различните звуци влияят на настроението или енергията им
- Разпознайте емоционалния резонанс в музикалните избори на другите
- Изграждане на увереност в споделянето на чувствата им по символичен, недиректен начин

Изследвания в музикалната терапия показват, че ритъмът и мелодията могат да помогнат за регулиране на стресовите реакции, да подобрят настроението и да насърчат социалните връзки. Музиката активира лимбичната система на мозъка (емоции), моторната кора (движение) и префронталната кора (отражение), предлагайки пълноценно емоционално учене.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Как се свързва с арт терапията и творческата младежка работа

Този модул е основан на принципи от партиципаторната музикална терапия, арт терапията и експерименталното учене. За разлика от музикалното образование, основано на изпълнение, този подход се фокусира върху:

- Процесът е по-важен от продукта – целта не е да се създаде изпипана песен, а да се изследват емоциите
- Участието е по-важно от съвършенството – младежите не е нужно да са „музикални“, за да се възползват
- Изразяване вместо обяснение – чувствата се изразяват чрез звук, а не чрез анализ

В арт терапията музиката и звукът се признават за жизненоважни компоненти на подходите към експресивните изкуства. Те помагат за достъп до несъзнателен материал, изграждат сензорна осъзнатост и създават емоционална безопасност в групова среда.

Звуковите методи са особено полезни за:

- Работа с младежи, които изпитват езикови бариери или трудности в общуването
- Създаване на приобщаващи дейности за невроразнообразни участници
- Предлагане на чувствителни към травмата начини за изследване на трудни емоции без вербално реактивиране

Като младежки работник, не се очаква от вас да бъдете музикант или терапевт. Вашата роля е да осигурите пространство за творческо изследване, да слушате с откритост и да ръководите груповите процеси с чувствителност и размисъл.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Казус: „Саундтракът на настроението“ – Свързване чрез музика

В местен младежки център, младежки работник покани група от 10 юноши (на възраст 14–17 години) да участват в дейност „Саундтрак на настроението“. Всеки участник избра песен, която съответства на текущото му емоционално състояние, и ѝ присвои цвят или символ. Песните бяха добавени към споделен плейлист, който след това се възпроизвеждаше на заден план, докато групата размишляваше заедно.

Младежкият работник насърчи доброволното споделяне на причините, поради които е избрал песента си. Едно 16-годишно момиче каза: „Тази песен е начинът, по който се чувствам, когато трябва да се държа така, сякаш всичко е наред, но вътрешно съм стресиран.“

Друг участник свърза енергична песен с „маската“, която носят в училище, за да изглеждат уверени. Тези символични разговори, предизвикани от музика, доведоха до моменти на емпатия, подкрепа от връстници и автентично себеизразяване – без да е необходима директна емоционална конфронтация.

Дейността беше достъпна за всички участници, независимо от музикалните им умения. Младежкият работник отбеляза, че някои от типично тихите участници са се ангажирали повече от обикновено, тъй като фокусът е бил върху емоцията чрез музика, а не върху словесното обяснение или артистичното изпълнение.



ДЕЙНОСТ 1

Име и продължителност

Саундтрак към „Mood“ - 45–60 минути

Целева емоция / умение

Емоционална осъзнатост, емпатия, себеизразяване

Цели на обучението

Дайте възможност на участниците да се свържат с музиката и да изразят емоциите си чрез нея.
Насърчавайте емоционалната грамотност чрез назоваване и разпознаване на настроенията.
Насърчавайте груповата сплотеност и разбирателство чрез споделено слушане.

Материали

Смартфони или компютри с достъп до интернет
Достъп до YouTube/Spotify или подобна платформа
Високоговорители или едно устройство с достатъчна сила на звука
Лепящи се листчета или цветна хартия A6
Химикалки или маркери
Флипчарт или голяма повърхност (стена, дъска)

Инструкции стъпка по стъпка

1. Добре дошли и представяне (5 мин.)

- Съберете участниците и обяснете, че музиката може да бъде мощен начин да изразим как се чувстваме.
- Кажете им: „Днес ще изследваме чувствата си, използвайки песни, които вече познаваме и обичаме.“

2. Индивидуална рефлексия (10 мин.)

- Запитайте се: „Ако текущото ви емоционално състояние беше песен, какво би било то?“
- Участниците мислят мълчаливо, след което използват телефоните си, за да търсят песен, която отразява текущото им настроение.
- Съвет: За тези, които не могат да се сетят за песен, предложете жанрове/емоции като насока (напр. хлад, ядосан, изпълнен с надежда).

3. Записване (5 мин.)
На лепящо се листче или цветна хартия всеки човек пише:
Заглавие и изпълнител на песента
Една дума за емоция ИЛИ един цвят, който отговаря на настроението им
4. Споделяне и слушане (20–25 мин.)
В кръг всеки участник:
Показва бележката си
Възпроизвежда 30–45-секунден клип от песента им (в идеалния случай през високоговорител)
Накратко споделя защо са го избрали (по избор – без натиск)
След всяка песен групата е попитана:
„Какво чувство те накара да почувстваш тази песен?“
„Напомня ли ти за нещо?“
5. Стена на настроението (5 мин.)
Съберете всички лепящи се листчета и ги залепете заедно на флипчарт или стена, за да създадете групов „Саундтрак на настроението“.
По желание нарисувайте линии, свързващи подобни емоции или цветове.
6. Групова рефлексия (10 мин.)
„Помогна ли ви да се чувствате по-свързани, когато слушахте песните си?“
„По-лесно ли беше да покажеш емоциите си с музика, отколкото с думи?“
„Как може да ви помогне музиката, когато имате тежък ден?“

Вариации

- **План Б (без интернет):** Помолете участниците да опишат или да си тананикат песента, или да обяснят настроението/жанра ѝ.
- **План В (ограничен във времето):** Пуснете 2–3 предварително подбрани песни, представящи различни настроения, и накарайте групата да избере коя от тях най-добре им подхожда днес.

Въпроси за размисъл

Лично размишление

- Какво каза песента ти, което не можа да опишеш с думи?
- Какво беше чувството да чуеш настроението си на глас?

Емпатия и групова връзка

- Накара ли те нечия песен да почувстваш нещо неочаквано?
- Чувствате ли се по-свързани с другите след това?

Самосъзнание

- Това помогна ли ви да осъзнавате емоциите си по-ясно?
- Промени ли се настроението ви след дейността?

Поглед напред

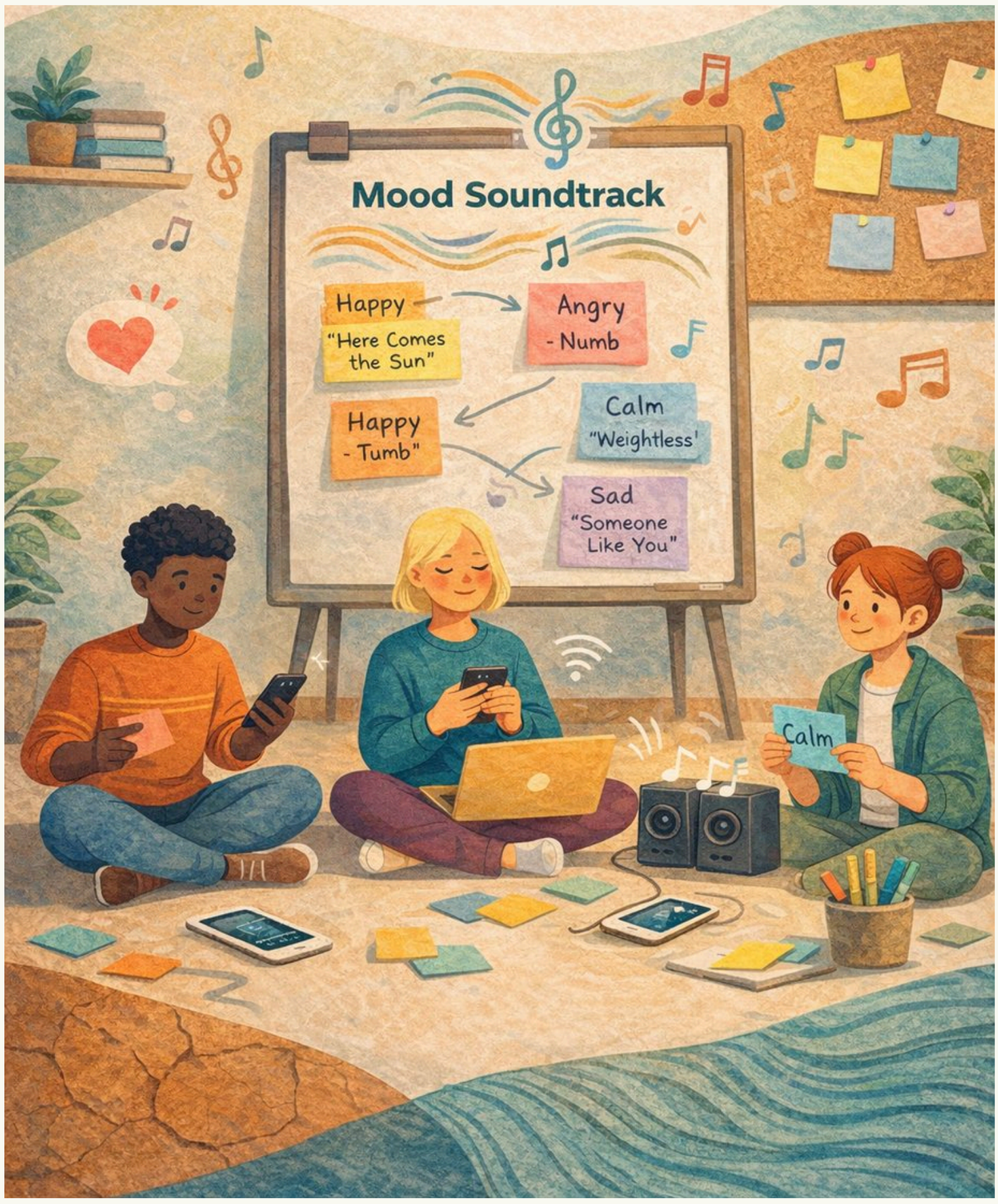
- Как можете да използвате музика, за да се справите с трудни емоции?
- Коя песен винаги те кара да се чувстваш по-добре?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

Направете споделянето незадължително. Никога не питайте „защо“, ако някой не иска да обясни.
Бъдете внимателни към емоционалните текстове; преглеждайте песните предварително, ако е възможно.
Ако някоя песен носи видимо страдание, тихо предложи подкрепа или почивка.

Съвети за фасилитатори

Започнете със собствен пример, за да моделирате уязвимостта и забавлението.
Бъдете внимателни с натиска от страна на връстниците – поддържайте атмосферата лека, но уважителна.
Използвайте неутрален отговор: „Благодаря, че споделихте това“, а не „Това е тъжно“.
В по-големи групи, разделете се на двойки или малки кръгове за споделяне.



ДЕЙНОСТ 2

Име и продължителност

Звукът на емоциите - 40 минути

Целева емоция / умение

Емоционална регулация, креативност, невербално изразяване

Цели на обучението

Подкрепете участниците в изразяването на сложни чувства чрез невербални средства.

- Развийте сензорна осъзнатост и емоционален речник.
- Насърчавайте връзката чрез колективно създаване на ритъм.

Материали

Всякакви предмети, които могат да издават звук:

- Пластмасови чаши, лъжици, ключове, камъни, бутилки с ориз и др.
- По избор: ръчни ударни инструменти (шейкъри, барабани, палки)

Пространство на пода за кръг от седящи или прави хора

Инструкции стъпка по стъпка

1. Въведение (5 мин.)

- Съберете участниците и обяснете: „Днес ще изследваме емоциите – не с думи, а чрез звук.“
  - Пояснете: „Няма правилен или грешен звук – просто вашият честен израз.“

2. Загрявка (5 мин.)

- Застанете в кръг и пляскайте заедно в прост ритъм.
- Опитайте да промените ритъма: бързо, бавно, тихо, силно.
- Насърчавайте експериментирането със звуци, използвайки само перкусия на тялото.

3. Изберете емоция (5 мин)

  - Прочетете на глас списък: радост, тъга, гняв, спокойствие, нервност, вълнение.
  - Помолете всеки участник мълчаливо да избере едно, което съответства на текущото или скорошното му чувство.
  - След това те избират предмет и тестват звуци, които изразяват тази емоция.

4. Споделяне на соло звук (15 мин.)

- Всеки участник, един по един, пуска своя „звук на емоцията“ на групата.
- След всяко от тях, попитайте групата:
- „Каква емоция според теб показва този звук?“
- „Какво чувство те накара да го чуеш?“
- Наблегнете на неосъждането и активното слушане.

5. Групова звукова композиция (5 мин.)

- Разделете се на малки групи. Всяка от тях създава 30-секунден звуков пейзаж, комбиниращ отделни емоционални звуци.

6. **Изпълнявайте един пред друг.**
   - 6. Размисъл (5 мин.)
   - „По-лесно или по-трудно беше да се изразяват емоции чрез звук?“
   - „Разбирахте ли по-добре емоциите на другите чрез звука?“

Вариации

- **План Б (без предмети):** Използвайте само глас, дишане или перкусия на тялото**.**
- **План В (Времево ограничение):** Пропуснете груповата композиция и завършете със солов звуков кръг.

Въпроси за размисъл

- Какво беше чувството да изразиш себе си, без да използваш думи?
- По-лесно или по-трудно беше от това да говориш за емоции?
- Свърза ли се със звука на някой друг? Защо?
- Какво ви изненада по време на дейността?
- Как бихте могли да използвате звука, за да успокоите или да подобрите настроението си в ежедневието?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Използвайте мек сигнал (напр. звънец или махване с ръка), за да върнете групата в тишина.
- Дайте тихи възможности на сензорно чувствителните участници.
- Не етикетирайте звуците като „добри“ или „лоши“ – просто като различни.

Съвети за фасилитатори

- Насърчавайте поемането на риск и игривостта.
- Избягвайте да гадаете емоцията твърде директно, за да избегнете неудобство.
- За невроразнообразните групи, предлагайте визуални карти с емоции, за да подпомогнете избора.

ДЕЙНОСТ 3

Име и продължителност

Музикална хронология на мен - 60–75 минути

Целева емоция / умение

Самосъзнание, рефлексия, разказване на истории, устойчивост

Цели на обучението

- Подкрепете младите хора да размишляват върху ключови емоционални моменти в живота си.
- Насърчавайте символичното мислене и изразяването на идентичност чрез музика.
- Насърчавайте емпатията и изграждането на устойчивост сред връстниците чрез споделени истории.

Материали

Празен лист хартия (A4 или по-голям)

- Химикалки, моливи или цветни маркери

Достъп до устройства с музика (по избор)

Инструкции стъпка по стъпка

1. Определяне на задачата (5 мин.)

Представете дейността като начин за размисъл върху житейските възходи и падения, използвайки музика.

- Кажете: „Музиката може да ни помогне да разкажем историята си, особено когато думите се струват твърде големи или твърде малки.“

2. Начертайте времева линия (5 мин.)

Всеки участник чертае хоризонтална линия върху хартия.

Вляво: ранно детство; вдясно: наши дни.

- Маркирайте 4–5 ключови моменти от личния живот (могат да бъдат радостни, предизвикателни или моменти на гордост).

3. Свързване на музика с моменти (15–20 мин.)

- За всеки момент те избират песен или описват вида звук, който им подхожда:
- „Силни барабани – гняв“
- „Спокойна китара – приятелство“
- „Тъжно пиано – преместване“
- Ако не могат да назоват песен, те пишат звук, жанр или настроение.

4. По избор: Кът за слушане (10 мин.)

- По двойки или самостоятелно, участниците слушат 1–2 от избраните от тях песни (с помощта на слушалки).
- Насърчавайте мълчаливото размишление през това време.

5. Споделяне (10–15 мин.)

- Поканете доброволците да споделят един момент от своята времева линия и звука/песента, която са избрали.
- Дайте време на групата да отговори с признателност или подобни чувства.

6. Заключителна рефлексия (10 мин.)

- „Кой момент се промени, когато го помислихте през музиката?“
- „Каква сила или емоция разкри вашият саундтрак?“

Вариации

- **План Б (без технологии):** Използвайте само рисунки – рисувайте символи, цветове или линии, за да покажете емоции, вместо музика.
- **План В (дигитален):** Накарайте младежите да създадат плейлист в Spotify или YouTube, който съответства на тяхната времева линия.

Въпроси за размисъл

- Кой момент се усещаше най-силно, когато беше свързан с музиката?
- Музиката помогна ли ви да видите миналото си по различен начин?

Какво разкри вашата хронология за вашите силни страни?

- Имаше ли песен или звук, който те изненада?

Как музиката може да ви помогне да се справите с бъдещи предизвикателства?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Направете споделянето незадължително.
- Свържете се с всеки, който проявява силни емоционални реакции.
- Предложете тих кът за тези, които се нуждаят от пространство.

Съвети за фасилитатори

- Използвайте примери от собствения си живот, за да намалите напрежението.
- Валидирайте всяка история с проста обратна връзка („Благодаря за споделянето.“)
- Наблягайте на устойчивостта и растежа, а не на съвършенството или травмата.

ОБОБЩЕНИЕ НА МОДУЛА

Този модул изследва силата на музиката и звука като инструменти за емоционално изразяване, размисъл и свързване в младежката работа. Чрез използване на естествената ангажираност на младите хора с музиката, младежките работници могат да улесняват дейности, които позволяват на емоциите да изплуват безопасно, идентичностите да бъдат изследвани творчески и историите да бъдат споделяни по начини, които се усещат достъпни и смислени.

Чрез теория, примери от казуси и практически упражнения, младежките работници придобиха представа за:

- Как звукът и ритъмът могат да се използват за обработка и регулиране на емоциите, особено когато думите са трудни за намиране.
- Психологическата основа на музикалното изразяване като част от самосъзнанието и изграждането на устойчивост.
- Практични, готови за употреба методи за интегриране на музикални дейности в разнообразни групови условия, независимо от ресурсите.

Музиката не е само форма на забавление, но и език на емоционалната истина – особено за подрастващите, които се борят с проблемите на идентичността, социалния стрес или психичното здраве.

РЕСУРСИ

- „Музикална терапия и други музикално-базирани интервенции в педиатричното здравеопазване“ – преглед на доказателствата при деца/юноши. (PMC) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473587/
- „Систематичен преглед на музикално-базирани интервенции за подобряване на ангажираността в лечението и/или резултатите от психичното здраве сред юноши и млади хора“ – изследване на музикално-базирани интервенции. (PMC) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9666939/
- „Музикална терапия за юноши с психиатрични разстройства: Общ преглед“ – прозрения за самочувствието, социалната ангажираност, изолацията. (PubMed) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35196161/
- „Арт терапията – уникален ресурс за личностно развитие (Обмен на добри практики)“ – статия за арт терапия за младежи с увреждания и неформални среди. (teatrometaphora.org) https://teatrometaphora.org/art-therapy-a-unique-resource-for-personal-development-exchange-of-good-practices/

МОДУЛ 4

Танц и движение за устойчивост

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА

Съдържание на модула

Този модул изследва как танците, движението и осъзнаването на тялото могат да помогнат на младите хора да се чувстват спокойни, уверени и свързани.

- Заземяване и фокус – подпомагане на младите хора да се чувстват сигурни и центрирани в телата си.
- Осъзнаване на тялото – забелязване на позата, напрежението, дишането и нивата на енергия.
- Емоционално изразяване – използване на движение и ритъм за освобождаване или предаване на чувства.
- Връзка – укрепване на доверието и емпатията чрез споделени, невербални преживявания.

Модулът съчетава идеи от танцова/двигателна терапия, соматични практики и експресивни изкуства, за да подпомогне благополучието и устойчивостта.

Защо е важно

Много млади хора прекарват много време в главите си; онлайн, тревожейки се или чувствайки натиск да „се държат под контрол“. Движението ги връща обратно в телата им, където могат да забележат какво се случва вътре и да използват това осъзнаване, за да се успокоят или заредят с енергия.
Практиките, базирани на тялото, помагат на младите хора да:

- Разпознайте признаците на стрес рано (стегнати рамене, учестен пулс).
- Освободете емоциите си по здравословни начини, вместо да действате изостряно или да се затваряте.
- Да чувстват собственост върху тялото си и увереност в начина, по който се движат и изразяват себе си.
- Изградете общност чрез споделен ритъм, смях и творческо изразяване.

Какво ще научите

До края на този модул ще можете да:

- Улеснявайте безопасни, приобщаващи дейности за движение и осъзнаване на тялото, които помагат на младите хора да регулират и изразяват себе си.
- Използвайте техники за заземяване и проприоцепция, за да внесете фокус и спокойствие в групата си.
- Обърнете внимание на телесните сигнали за стрес, енергия или откъснатост – и реагирайте с правилната активност.
- Комбинирайте движението с други методи, базирани на изкуствата (музика, рисуване, драма), за да насърчите устойчивостта и благополучието.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Тялото като път към регулацията
Когато младите хора изпитват стрес, тревожност или травма, телата им могат да изпаднат в състояние на свръхвъзбуда (чувство на нервност, гняв или неспокойствие) или недостатъчна възбуда (чувство на изтръпване, умора или откъснатост).
Според Somatic Experiencing (Патрик, 2021), движението и осъзнаването на телесните усещания помагат за възстановяване на баланса на нервната система, което се нарича прозорец на толерантност.
Нежни, телесно-базирани дейности като разтягане, ритмични движения или заземяване чрез стъпалата позволяват на тялото постепенно да освобождава напрежението (процес, наречен титрация) и да се движи безопасно между активиране и спокойствие (люлеене).
Този баланс изгражда емоционална регулация и устойчивост.

Движение и въплътено самосъзнание
Танцът и движението повишават въплътеното самосъзнание, способността да усещаме и разбираме собственото тяло, емоции и енергия.
Браун и Котера (2021) установяват, че хората, които танцуват редовно, чувстват по-голяма емоционална свобода, увереност и благополучие. Движението създава мост между вътрешните чувства и външното изразяване.
Чрез ритъм, повторение и поток, тялото се превръща в източник на радост, креативност и изцеление, а не просто в съд на стрес или самосъзнание.
Това осъзнаване помага на младите хора да разпознаят как емоциите се усещат физически, например как тревожността стяга гърдите или как релаксацията се усеща като откритост и топлина.

Проприоцепция и осъзнаване на тялото
Проприоцепцията, усещането за това къде се намира тялото в пространството, се развива чрез движение, съпротивление, баланс и сензорна обратна връзка.
Изследвания (NHS Borders, 2023) показват, че ангажирането на мускулите и ставите чрез упражнения с тежести или разтягане може да успокои нервната система, да подобри фокуса и да организира сензорната обработка.
При подрастващите, дейностите, които укрепват проприоцепцията (като осъзнато ходене, бавно разтягане или „картографиране“ на тялото им в пространството), изграждат чувство за безопасност и стабилност в тялото.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Танцът и движението като инструменти за устойчивост

Харбисън (2020) подчертава, че танцът и движението са естествени инструменти за себеизразяване, приобщаване и устойчивост.

Движението позволява на младите хора да изразяват чувства без думи и да се свързват с другите по начини, които са игриви и креативни.

Когато младежите са поканени да се движат свободно, без осъждане или съревнование, те изграждат увереност в тялото си, доверие и принадлежност.

Тези преживявания предпазват от изолация и ниско самочувствие, които са често срещани предизвикателства в юношеската възраст.

Пример от реалния живот

В проучването на Браун и Котера (2021) за танца и благополучието, една участничка описва как танците ѝ са помогнали да се свърже отново с тялото си след години на чувство на „откъснатост“ и тревожност.

Чрез седмични сесии с движение, тя започна да усеща чувство за свобода и поток; моменти, в които мислите ѝ се успокояваха и тялото ѝ се чувстваше живо.

Тя каза,
„Когато танцувам, спирам да мисля толкова много. Просто се чувствам себе си; силна, истинска и достатъчна.“
Това просто, но въздействащо твърдение отразява това, от което много млади хора се нуждаят: пространство, от което да се движат, да чувстват и да съществуват без осъждане.

В младежката работа, същият този подход, използващ движение за възстановяване на връзката между тялото и ума, помага на подрастващите да намерят спокойствие, увереност и принадлежност.

Като забелязват какво се случва вътре – напрежение, спокойствие или енергия, те се учат да се саморегулират и да изразяват чувствата си безопасно чрез тялото.

ДЕЙНОСТ 1

Име и продължителност

Картографиране на вашето вътрешно време - 45 минути

Целева емоция / умение

Осъзнаване на тялото, саморегулация, емоционално изразяване и групова връзка.

Цели на обучението

- Разпознайте и опишете как се усещат емоциите в тялото (напрежение, енергия, спокойствие).
- Използвайте движение и ритъм, за да преминавате между състояния на стрес и релаксация.
- Изразявайте емоциите си безопасно чрез невербални, креативни движения.
- Укрепете връзката и емпатията, като споделяте движение в групово пространство.

Материали

- Музикален плейър с 2–3 песни (една спокойна, една ритмична, една ободряваща)
- Отворено пространство за движение
- Маскираща лента или тебешир (за маркиране на „лични пространства“ или зони)
- Хартия и цветни моливи или маркери за размисъл

Инструкции стъпка по стъпка

Добре дошли и заземяване (5 мин.)

Участниците са поканени да участват със собствено темпо. Наблюдението, използването на минимално движение или ангажирането чрез рисуване са еднакво валидни начини за участие.

Поканете участниците да застанат в кръг, с крака, здраво стъпили на земята.
Водете бавно дишане: вдишайте на 4 броя, издишайте на 6 броя.
Попитайте: „Ако тялото ви имаше прогноза за времето в момента, каква би била тя; слънчево, бурно, мъгливо?“ Насърчете ги да задържат този образ тихо.

Загрявка с картографиране на тялото (10 мин.)

- Поканете бавно, осъзнато движение през всяка част от тялото; стъпала, крака, торс, рамене, ръце, глава.
- Участниците могат да извършат сканирането на тялото, използвайки движения в седнало положение, като например мърдане на пръсти, въртене на рамене, разтягане на пръсти или промяна на стойката.
- Използвайте подсказки: „Обърнете внимание къде се усеща тежко, леко, стегнато или свободно.“
- Насърчавайте движения, които съответстват на „вътрешното време“, което са си представяли (напр. вихрушка за вятър, неподвижност за мъгла).
- Няма правилен или грешен начин на движение; фокусирайте се върху забелязването на усещанията.
- Тук можете да намерите предложение за сценарий, моля, адаптирайте го според нуждите.

Пътешествие на движението: От буря до спокойствие (15 мин.)

- Пуснете ритмична музика. Помолете участниците да се движат, сякаш изразяват буря; големи, изразителни, може би хаотични жестове.
- След 2–3 минути, преминете към по-бавен и мек трак.
- Поканете ги бавно да намаляват движенията си: по-малки, по-бавни, по-близо до центъра си.
- Край в тишина, с ръка на сърцето или корема.
- Попитайте тихо: „Къде в тялото си се чувствате спокойни сега?“

Размисъл чрез изкуството (10 мин.)

- Осигурете хартия и цветове.
- Подкана: „Нарисувайте тялото си като метеорологична карта; къде се чувствахте бурно, спокойно или ясно?“
- По избор: напишете няколко думи, описващи какво е помогнало на тялото ви да се промени.

Споделяне и завършване (10 мин.)

- Поканете участниците да споделят дума, жест или цвят от своята рисунка.
- Завършете с едно колективно заземяващо вдишване и групов жест - например, широко разтворени ръце, след това надолу към сърцето.

Вариации

На открито: Използвайте природни елементи (вятър, трева, слънчева светлина) като сензорни сигнали за темата „времето“.

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Напомнете на участниците: „Вие избирате колко да се движите; малки жестове са достатъчни.“
- Избягвайте насилственото изразяване на емоции; фокусирайте се върху комфорта и любопитството.
- Ако някой изглежда претоварен, поканете го да се заземи (притискайки краката си към пода, бавно дишане, отваряйки очи).
- Без физически контакт, освен ако изрично не е уговорено друго.

Съвети за фасилитатори

- Моделирайте спокойни, изразителни движения сами, за да намалите самочувствието.
- Използвайте приобщаващ език: „Движете се по вашия път.“
- Връзка с ежедневието: „Когато забележите, че вашата „буря“ започва, какво движение може да ви помогне да намерите спокойствие отново?“
- Празнувайте креативността; няма „правилен“ метеорологичен модел.
- Участниците, които предпочитат да не се движат, могат да си представят как времето се променя вътрешно, да използват само жестове с ръце или да изразят прехода чрез рисуване.
- Участниците могат да изберат да споделят дума, жест, цвят или просто да поставят рисунката си в споделена „галерия за времето“ без обяснение.
- Повтарянето на тази дейност в продължение на няколко сесии може да помогне на участниците да осъзнаят по-добре телесните усещания и да се чувстват по-комфортно да изразяват емоции чрез движение.
- С оглед на по-запознаването на участниците с дейността, поканете ги да изследват по-сложни емоционални „метеорологични модели“, да разработят персонализирани двигателни последователности за саморегулация и да разсъждават върху промените в осъзнаването на тялото си с течение на времето. Повторението може да задълбочи емоционалната грамотност, увереността и способността на участниците да идентифицират подкрепящи стратегии за себе си.

ДЕЙНОСТ 2

Име и продължителност

Ехо и поток - 45 минути

Целева емоция / умение

Връзка, емпатия, доверие и невербална комуникация.

Цели на обучението

- Укрепете груповата връзка чрез споделено, отзивчиво движение.
- Изследвайте невербалните начини за изразяване и отразяване на емоции.
- Увеличете осъзнаването на тялото си, като наблюдавате и реагирате на движенията на другите.

Материали

- Музикален плейър и мека фонова музика.
- Отворено пространство, където участниците могат да се движат свободно.

Инструкции стъпка по стъпка

Загрявка: Слушане на тялото (10 мин.)

Поканете всички да се разпръснат в стаята.

Направете кратко загряване: леки разтягания, бавни кръгови движения на раменете, китките, бедрата.

Помолете участниците да забележат една част от тялото си, която се чувства най-активна, и да се движат от тази част за няколко минути.

Ехо двойки (10 мин.)

Започнете с отразяване на фасилитатора като цяла група, преди да преминете към разделяне по двойки.

Разделете се на двойки, като поканите участниците да се гледат в очите.

- Партньор А започва да се движи бавно по какъвто и да е начин (малките жестове са приемливи).
- Партньор Б отразява движението им - не перфектно, просто следва енергията и ритъма.
- След 1-2 минути сменете ролите.
- Насърчавайте меката концентрация и любопитството: „Забележете какво е чувството да бъдеш видян и да те следват.“

Групов поток (15 мин.)

Съберете всички в кръг.

Обяснете: „Ще създадем споделена вълна от движение – като едно течащо тяло.“ Един човек започва просто движение (повдигане на ръка, люлеене, навеждане).

Движението се разпространява по кръга, като всеки човек го повтаря.

След няколко кръга поканете другите да представят нови жестове – един по един – така че потокът да се развива.

Вариации

- Група с ниска енергия: движенията се правят седнали или фини (ръце, горна част на тялото).
- Версия за открито: използвайте вятър, звуци или дървета като вдъхновение за естествено движение.
- Малки групи: опитайте „тройки“ вместо двойки.

Подтици за размисъл

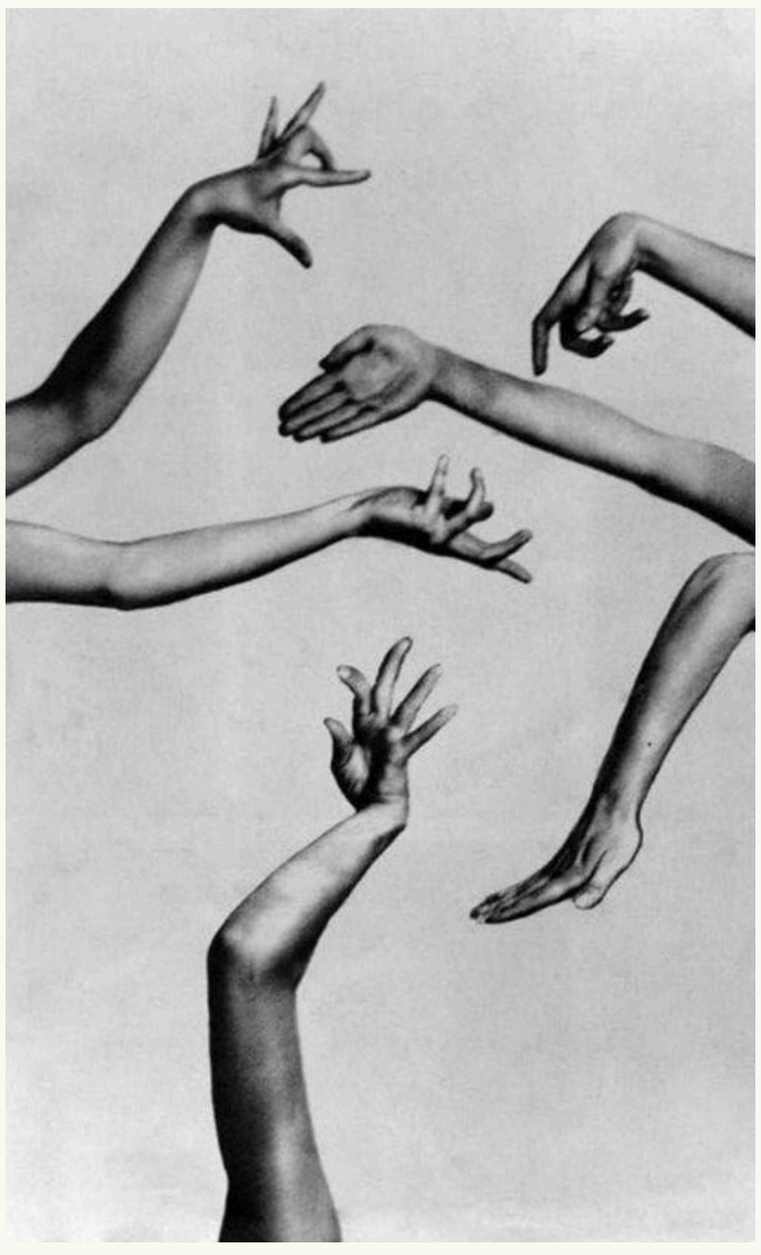
- „Какво забелязахте, когато водехте, а не следвахте?“
- „Как се чувстваше тялото ти, когато се преместихме заедно?“
- „По какво се усеща този вид връзка различно от разговора?“
- Поканете участниците да покажат как са се чувствали, използвайки жест, поза или като изберат карта с изображение, вместо да говорят.

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Подчертайте, че няма правилен или грешен начин на движение.
- Оставете лично пространство; никакъв физически контакт, освен ако не сте поканени.
- Ако участник се чувства срамежлив, може да се присъедини, като първо наблюдава.
- Колебанието, смехът или нежеланието може да отразяват по-скоро нервност, отколкото отдръпване. Нормализирайте тези реакции и поканете участниците да участват по начини, които им се струват поносими.

Съвети за фасилитатори

- Използвайте успокояващ език: „Движете се по вашия начин“, „Малките движения са също толкова валидни.“
- Моделирайте уязвимостта, като предлагате собственото си бавно, несъвършено движение.
- В началото поддържайте темпото бавно – юношите често стават глупави, когато са нервни; бавността им помага да се регулират.
- Валидирайте различията: „Всеки вижда по различен начин – това е добре.“
- Ако някой се чувства несигурен, нека първо бъде наблюдател.
- Следете за динамиката: уверете се, че едни и същи хора не водят винаги; поканете по-тихите младежи да водят деликатно.
- Поддържайте музиката тиха или по избор — твърде много стимулация намалява осъзнаването на тялото.
- Помислете за повторно провеждане на тази дейност със същата група след време. Познаването често увеличава доверието и желанието за участие в движения по двойки.



Източник: Пинтерест

ДЕЙНОСТ 3

Име и продължителност

Телесен компас - 45 минути

Целева емоция / умение

Заземяване, увереност, фокус, самосъзнание, емоционална навигация.

Цели на обучението

Разберете как позата и посоката влияят на емоционалните състояния.
Разгледайте движението като инструмент за саморегулация.
Укрепване на проприоцепцията и баланса чрез насочено движение.
Създайте личен смисъл чрез метафори (Север = сила и т.н.).

Материали

Маскираща лента или тебешир за маркиране на север / юг / изток / запад
Музика с нежен ритъм (барабани или ембиънт бийтове)

Инструкции стъпка по стъпка

Настройка на компаса (5 мин)
Поканете участниците да забележат къде краката им се докосват до пода и да поемат три бавни вдишвания, преди да започнат насоченото изследване.

- Маркирайте четирите посоки на пода.
- Обяснете метафората:
- Север = сила
- Юг = заземен
- Изток = любопитство
- Запад = спокойствие

Разглеждане на упътванията (10 мин.)
Извикайте посоки и движения:

- Север – Сила: Застанете изправени, с отворени гърди.
- Юг – Заземен: Свийте коленете си, краката са тежки.
- Изток – Любопитство: Странично завъртане или протягане.
- Запад – Спокойствие: Отворени ръце, бавно дишане.
- Насърчавайте забелязването на емоционалните различия:
- „Какво се променя, когато поемете в нова посока?“

Създаване на лични карти (15 мин)

- Помолете участниците да проучат коя посока им се струва „най-близка“ днес.
- Участниците могат да изберат да пропуснат указания или движения, които не се усещат като подкрепящи днес.
- Поканете ги да създадат кратка поредица, посещавайки и четирите точки.
- Насърчавайте персонализацията: голяма или малка, бърза или бавна.
- 4. Споделяне в група (10 мин.)
- Доброволците показват своята последователност.
- Групата отразява с дума или жест („силна“, „мека“, „активна“).
- Поканете участниците да застанат (или седнат) с лице към посоката, която биха искали да следват през останалата част от деня си.

Вариации

Малка стая: Използвайте само жестове с ръце за всяка посока.
Разширено: Свържете музиката с всяка посока.
Големи групи: Ротирайте малки групи между компасните станции.

Въпроси за размисъл

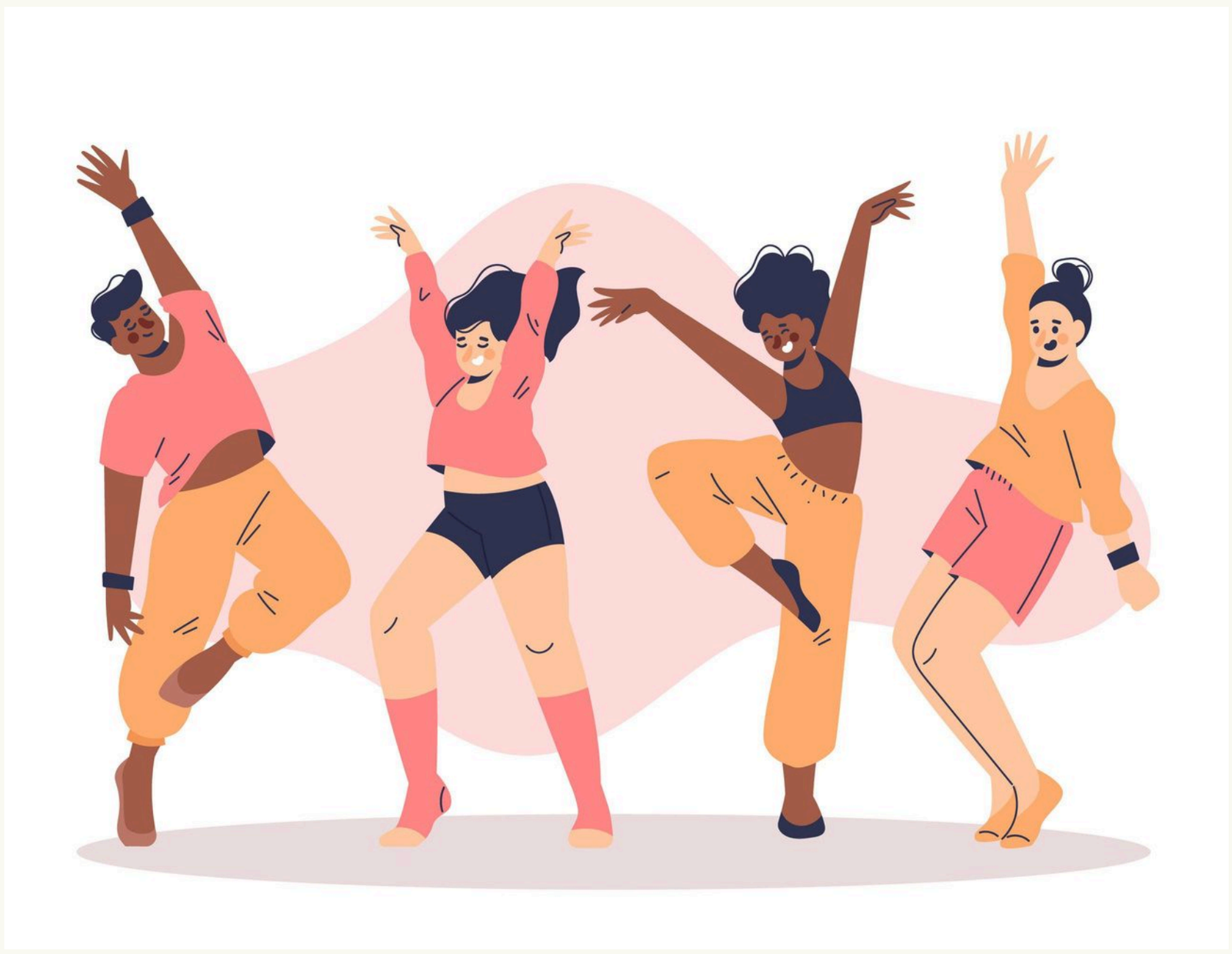
- „Коя посока днес ми се стори най-близка до „теб“ и защо?“
- „Една от посоките помогна ли ви да се чувствате по-спокойни или по-уверени?“
- „Кое движение или посока бихте използвали отново, когато се чувствате стресирани?“
- „Какво научихте за тялото или емоциите си, докато се движите през компаса?“

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Без конкуренция (не „кой е най-силният Север“).
- Позволете на участниците да пропускат движения, които им причиняват дискомфорт.
- Избягвайте резки скокове в посока, ако някой изглежда замаян или тревожен.
- Избягвайте да интерпретирате избора на движения или емоционалните реакции на участниците. Провокирайте любопитство, а не анализ.

Съвети за фасилитатори

- Поддържайте метафорите прости – тийнейджърите разбират по-добре значението, когато обясненията са кратки.
- Използвайте посоката умишлено: ако груповата енергия е висока, прекарвайте повече време на Запад (Спокойствие).
- Хвалете креативността пред координацията: „Вашата версия е най-важна.“
- Нека младежите проектират алтернативни значения (напр. Север = бъдеще, Юг = дом).
- Обърнете внимание на емоционалните сигнали: прегърбената стойка, когато сте обърнати на север, може да сигнализира за ниска увереност – регулирайте темпото внимателно.
- Променяйте темпото според готовността на групата; не бързайте с преходите между посоките.
- Насърчавайте участниците да забележат дали предпочитаните от тях посоки се променят по време на сесиите, като по този начин засилвате самосъзнанието и емоционалната си гъвкавост с течение на времето.
- Използвайте хумор — насочените метафори стават ангажиращи, когато са игриви.



източник:
www.wellbeing4sustainability.eu

ОБОБЩЕНИЕ НА МОДУЛА

Много млади хора днес прекарват голяма част от времето си в главите си, мислейки, тревожейки се или превъртайки в главите си, и могат да загубят връзка с това как се чувстват телата им. Този модул ги кани да се свържат отново чрез танц, движение и осъзнатост на тялото, създавайки пространство, в което да се чувстват заземени, изразителни и присъстващи. Всяко упражнение насочва участниците да забележат къде се намират емоциите в тялото и как движението може да превърне напрежението в спокойствие или енергията във фокус. Младежките работници се учат как да поддържат тези преживявания безопасно, използвайки ритъм, креативност и невербално изразяване, за да подкрепят устойчивостта и емоционалното благополучие. В крайна сметка движението става повече от дейност - то се превръща в споделен език на връзка, увереност и принадлежност.

РЕСУРСИ

Казус или кратък пример от реалния живот от препратките, които получихме преди това. Braun, N., & Kotera, Y. (2021). Влияние на танца върху въплътеното самосъзнание и благополучие: Интерпретативно феноменологично изследване [Препринт]. Университет на Дерби.
Харбисън, Е. (2020). Насърчаване на устойчивост: Свързване на децата с танца и движението [Бакалавърска дипломна работа с отличие, Университет Западен Вашингтон]. Western C.A.R.E. Digital Commons.
Соматично преживяване и експресивна арт терапия в подкрепа на автономната регулация при лечение на травми при възрастни: Преглед на литературата [Магистърска теза, Университет Лесли]. DigitalCommons @ Lesley.

Допълнителни четива:
Книги: „Изкуството и науката на танца/двигателната терапия“ от Шарън Чайклин; „Тялото пази резултата“ от Бесел ван дер Колк

Други комплекти инструменти:
Подкрепа за устойчивост: Подготовка на младежки работници за справяне с травми от Salto Култивиране на устойчивост у младежи в риск чрез изкуство и осъзнатост от Salto

Уебсайтове:
https://traumahealing.org/
https://eadmt.com/sources

МОДУЛ 5

Травматично информирани АРТ практики

ПРЕГЛЕД НА МОДУЛА

Този модул изследва как художествените практики, основани на травма, могат да подкрепят емоционалната безопасност, регулиране и устойчивост у младите хора. Той въвежда достъпни, нискоинтензивни творчески дейности (рисуване, изследване на цветовете, колаж, символични изображения и прости тактилни материали), които помагат на младите хора да екстернализират чувствата си, без да активират отново натрапчиви спомени. Фокусът е върху използването на изкуството като заземяващ, стабилизиращ и създаващ смисъл инструмент, а не като дълбок терапевтичен процес. Модулът очертава основни принципи, чувствителни към травма, като избор, темпо, ограничаване и неинтерпретация, и показва как да ги интегрира в неформални образователни среди. Младежките работници научават какво могат да фасилитират безопасно и къде е границата между подкрепящата творческа практика и клиничната терапия.

Защо е важно

Много млади хора са подложени на стрес, емоционално претоварване или травматични преживявания, които влияят върху фокуса, поведението и взаимоотношенията. Изкуството предоставя нежен, невербален начин за регулиране на нервната система, помагайки на младежите да се изразят символично, без да е необходимо да описват директно болезнени събития. Творческите методи, основани на травма, намаляват претоварването, подкрепят емоционалната стабилност и засилват свободата на действие, като дават приоритет на контрола, избора и самостоятелното изследване. В младежката работа тези подходи помагат за изграждането на доверие, устойчивост и социална връзка, като същевременно се избягват практики, които биха могли неволно да предизвикат повторно преживяване или емоционален срив.

Какво ще научите

До края на този модул, младежките работници ще могат да:

- Улеснявайте безопасни, чувствителни към травматични фактори художествени дейности, които подкрепят заземяването и емоционалната регулация.
- Прилагайте ключови принципи като избор, ограничаване, неинтерпретация и поддържащо наблюдение.
- Разпознавайте ясни граници между нетерапевтичната творческа подкрепа и процесите, които изискват обучен травматерапевт.
- Адаптирайте методите, базирани на изкуството, за различни емоционални състояния, сензорни нужди и нива на готовност.
- Създаване на среда, в която младите хора се чувстват сигурни, уважавани и овластени по време на творческото си изследване.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Изкуството като път към регулация

Травмата въздейства върху нервната система, често създавайки цикли на хипервъзбуда (тревожност, възбуда) или хиповъзбуда (вцепенение, изключване). Техниките на изкуство с ниска интензивност (повтарящи се щрихи, прости шарки, оцветяване или тактилни материали) активират сензорните пътища, които поддържат заземяването и емоционалната регулация. Изследванията в областта на изразителните изкуства, основани на травма (Malchiodi, 2020), показват, че структурираните, предвидими творчески задачи помагат за стабилизиране на вниманието и успокояване на нервната система, без да се изисква вербално разкриване. Неврологичните открития (van der Kolk, 2014) показват, че невербалните, сензорно базирани дейности могат да свържат отново фрагментирани емоционални състояния и да укрепят способността на мозъка да се саморегулира.

Избор, контрол и емоционална безопасност

Травмата често е свързана със загуба на контрол. Чувствителните към травмата художествени практики възстановяват свободата на действие, като предлагат непрекъснат избор: избор на материали, цветове, темпо и дали да се споделя или не. Проучвания в областта на грижите, информирани за травмата (SAMHSA, 2014; Bath, 2015), подчертават, че безопасността и овластяването са основата на изцелението, а не емоционалният катарзис. В неформалната среда това означава, че младежките работници избягват интерпретативни въпроси, избягват да настояват за емоционална дълбочина и дават приоритет на предвидими, основани на избор дейности, които подкрепят стабилността, а не емоционалното освобождаване.

Символично изразяване без преразказване на травмата

Изкуството позволява на младите хора да изразяват вътрешни състояния символично, а не наративно. Тази символична дистанция ги предпазва от повторно преживяване, като същевременно им позволява емоционална обработка. Изследванията в арт терапията за травми (Gantt & Tinnin, 2009) показват, че метафорите и образите могат да екстернализират чувствата безопасно, без да налагат извличане на спомени. Младежките работници могат да улеснят символичното изразяване, като форми, цветове, текстури, като същевременно се отклоняват от графичните пресъздавания или търсенето на смисъл, които принадлежат на клиничната терапия.

Въплътена креативност и сензорна интеграция

Травмата влияе върху осъзнаването на тялото и сензорната регулация. Нежните, практически творчески дейности подпомагат сензорната интеграция и заземяване. Проучвания върху соматосензорните художествени практики (Lobban, 2018; Kaiser & Deaver, 2019) показват, че тактилното взаимодействие помага за реорганизиране на нерегулирани сензорни модели и създава усещане за безопасност. Този въплътен подход помага на младежите да се установят, фокусират и да се свържат отново с осъзнаването на настоящия момент.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Граници между младежката работа и терапията

Ключова концепция, основана на травмата, е да се знае какво да не се прави. Младежките работници могат да предоставят стабилизиращи, основани на избор, сензорно безопасни дейности, но трябва да избягват методи за обработка на травма. Изследване на обхвата на практиката в грижите за травми (Cook et al., 2017) подчертава, че необучените възрастни, водещи емоционални „дълбоки гмуркания“, могат неволно да предизвикат дисоциация или претоварване. Младежките работници могат да подкрепят заземяването, емоционалната грамотност и регулирането, докато терапевтите се занимават с работа с наративна травма, обработка на паметта и емоционално интензивно изразяване.

ПРОЗОРЦЕ НА ТОЛЕРАНТНОСТТА

Мислете за прозореца на толерантност като за река, по която се носите.

Когато реката се стесни, тя е бърза и опасна.

Когато се разшири, забавя се и вие:

• Са в балансирано и спокойно състояние на ума
• Чувствайте се спокойни и контролирайте нещата
• Способни са да функционират най-ефективно
• Способни сте да се справите с всяко предизвикателство, което животът ви поднесе

- **Свийте прозореца си на толерантност:**

Стресът и травмата могат да доведат до свиване на прозореца ви на толерантност.

- **Разширете прозореца си на толерантност:**

Медитацията, слушането на музика или заниманията с хобита могат да разширят вашия прозорец на толерантност.

ДИСРЕГУЛАЦИЯ

• Започвате да се чувствате претоварени, тялото ви може да започне да се изключва и да загубите представа за времето
• Не се чувствате комфортно, но все още не сте извън контрол

ХИПОАРОЗАЛЕН

• Ненормално състояние на намалена реакция
• Чувство на емоционално изтръпване, изтощение и депресия
• Може да почувствате как тялото ви се изключва или замръзва

ДЕЙНОСТ 1

Име и продължителност

Безопасни линии, безопасно пространство - 20 минути

Целева емоция / умение

Заземяване, емоционална регулация, нежно себеизразяване.

Цели на обучението

- Помогнете на участниците да изпитат как простото, повтарящо се създаване на произведения на изкуството може да успокои нервната система.
- Подкрепете символичното, невербално изразяване, без да докосвате травматично съдържание.
- Укрепете чувството за безопасност и контрол чрез творческа дейност, основана на избор.

Материали

- Обикновена хартия (A4 или по-голяма)
- Цветни моливи, маркери или пастели
- По желание: успокояваща музика, тиксо за закрепване на хартия

Инструкции стъпка по стъпка

Пристигане и рамкиране (3 мин.)

- Обяснете, че участниците ще изследват прости повтарящи се линии и форми като метод за заземяване, а не като начин за изразяване на дълбоки емоции или спомени.
- Подчертайте, че те могат да избират цветове, натиск, скорост и могат да спрат по всяко време.

Създаване на безопасни линии (7 мин)

Поканете участниците да започнат да рисуват прости повтарящи се линии, криви, спирали, вълни или форми, които им се струват удобни и лесни за повторение.

- Насърчете ги да се съсредоточат върху физическото усещане на движението, а не върху създаването на картина или произведение на изкуството.
- Предложете да обърнете внимание на ритъма на ръката, натиска върху хартията и визуалния модел, който се появява.
- Позволете си тиха концентрация, като от време на време предлагате подкани като: „Обърнете внимание как се чувства тялото ви, докато повтаряте движението.“

Разширяване или промяна на шаблона (5 мин)

- Позволете на участниците да добавят цветове или да променят движението.
- Насочете ги да наблюдават как всяка промяна влияе на чувството им за спокойствие или фокус.

Завършване и нежно споделяне (5 мин.)

- Поканете с едно кратко изречение за преживяването (по избор).
- Завършете с момент на заземяване: крака на пода, едно бавно вдишване и оглеждане на стаята.

Вариации

- Кратка версия: рисувайте само с един цвят
- Версия с ниска стимулация: рисуване с минимално визуално натоварване
- Сензорна версия: използвайте меки пастели или въглен за тактилно заземяване

Въпроси за размисъл

- Какво забелязахте в тялото си, докато рисувахте повтарящи се линии?
- Някой цвят или движение усещаше ли се особено успокояващо или енергизиращо?
- Как се промени емоционалното ви състояние по време на процеса на рисуване?
- Какво беше да се съсредоточиш изцяло върху процеса?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Насърчете участниците да се придържат към неутрални, неактивни образи.
- Напомнете им, че могат да спрат или да преминат към прости оценки по всяко време.
- Ако някой се активира, насочете заземяването чрез дишане и осъзнаване на тялото.
- Не интерпретирайте рисунките и не им придавайте значение. Фасилитация, основана на благосъстоянието и травмата.

Съвети за фасилитатори

За много големи групи, разделете участниците на по-малки кръгове или ги разпръснете из стаята, за да намалите шума и визуалната свръхстимулация.

Работа с различни настроения или нива на енергия

- Ако групата е тревожна или неспокойна, започнете с по-бавни, по-тежки движения, като например рисуване на по-широки, по-бавни линии, за да подпомогнете успокояването.
- Ако групата е уморена или вцепенена, въведете повече тактилни материали (меки пастели, текстурирана хартия), за да увеличите сензорната ангажираност без интензивност.
- Ако групата се чувства срамежлива или несигурна, позволете рисуването с хартия, завъртяна под ъгъл, така че другите да не могат да я видят лесно.

Използвайте приобщаващ език, признавайки разнообразните културни асоциации с цвят или форма.
Внимавайте за признаци на претоварване и предлагайте почивки, ако е необходимо.
Завършете с проста проверка, като например назоваване на цвят, който съответства на текущото им усещане.



ДЕЙНОСТ 2

Име и продължителност

Текстурни пътеки - 20-25 минути

Целева емоция / умение

Сензорно заземяване, фокус върху настоящия момент, нежно изследване

Цели на обучението

- Помогнете на участниците да се регулират чрез тактилно взаимодействие и бавно, целенасочено движение
- Подкрепяйте невербалното себеизразяване без емоционално съдържание
- Увеличете сензорната осъзнатост и заземяването чрез текстура и повторение

Материали

- Обикновена хартия (A4 или по-голяма)
- Разнообразие от безопасни текстури: дебела хартия, гладка хартия, меки пастели, пастели, въглен, памучни тампони, парченца плат
- По желание: успокояваща музика, мокри кърпички за ръце

Инструкции стъпка по стъпка

Пристигане и рамкиране (3 мин.)

- Обяснете, че участниците ще изследват различни текстури и как се чувстват, когато държат, плъзгат или натискат хартия.
- Обяснете, че това е сензорно изследване, а не емоционално изразяване, и че те могат да спрат или да сменят материалите по всяко време.

Изследване на текстури (7 мин)

- Поканете участниците да изберат един материал, базиран на текстура, и да направят бавни маркировки върху страницата.
- Насърчавайте да забелязват натиск, звук, триене и усещане за материала в пръстите си.
- Напомнете им, че няма правилен или грешен начин за движение.

Смяна на материала (7 мин)

- Участниците избират втора текстура и продължават да правят бавни, повтарящи се маркировки или следи.
- Насочете ги да наблюдават как усещането се променя с всеки материал и как тялото им реагира.

Завършване и нежно споделяне (5 мин.)

- Поканете участниците да погледнат маркировките, без да ги интерпретират, и да забележат дишането или състоянието на тялото си.
- Завършете с момент на заземяване: ръце, леко притиснати към масата, едно бавно дълбоко вдишване или изглаждане на повърхността на хартията.

Вариации

- Кратка версия: използвайте само един текстуриран материал
- Версия с висока чувствителност: позволява на участниците да докосват текстури, без да маркират хартията

Въпроси за размисъл

- Кои текстури ви се сториха най-заземяващи или успокояващи?
- Как се промени движението на ръката ви с различни материали?
- Какви промени забелязахте в тялото си по време на дейността?
- Изненада ли ви някоя текстура с това как се чувствахте, когато я използвате?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Избягвайте интензивни сензорни материали за участниците, които лесно могат да се претоварят.
- Напомнете на участниците, че имат пълен контрол над превключването, поставянето на пауза или наблюдението.
- Ако някой показва признаци на бедствие, насочете го да забави движенията си и да постави двата си крака здраво на земята.
- Не коментирайте модели или форми, които са създали.

Съвети за фасилитатори

Чувствителните към травма произведения на изкуството не са за впечатляване или иновативност, а за чувство на безопасност. Повтаряйте инструкциите. Поддържайте структурата проста. Давайте ясни начала и краища. Нервната система се отпуска, когато може да предвиди какво следва.

Участникът може да избере червено, защото му харесва, а не защото е ядосан. Никога не предполагайте смисъл. Произведението на изкуството е израз, но споделянето е разкриване. Младежите могат да се изразяват насаме, без да е необходимо да разкриват каквото и да било.



ДЕЙНОСТ 3

Име и продължителност

Диалог за споделени форми - 20 минути

Целева емоция / умение

Връзка, корегулация, нежна комуникация, невербално сътрудничество

Цели на обучението

- Подкрепете младите хора в изграждането на доверие чрез просто, споделено рисуване без напрежение
- Насърчавайте съвместната регулация чрез съгласуване на темпото, ритъма и жестовете с партньора
- Предложете безопасна алтернатива на вербалното споделяне за младежи, които намират комуникацията за трудна

Материали

- Обикновена хартия (A4 или по-голяма)
- Цветни моливи, маркери или пастели
- По избор: успокояваща музика, равна повърхност или клипборд за всеки лист хартия

Инструкции стъпка по стъпка

Пристигане и рамкиране (3 мин.)

- Обяснете, че участниците ще рисуват по двойки, използвайки прости форми и движения, без да е необходимо да говорят или да обясняват каквото и да било.
- Подчертайте, че фокусът е върху следенето и внимателното реагиране, а не върху тълкуването или отгатването на значенията.

Загрявка на партньора (3 мин.)

- Поканете двойките да седнат една до друга или една срещу друга.
- Помолете ги да поставят молив върху хартията и да направят няколко бавни, прости линии, само за да усетят движението.

Споделени форми (7 мин)
Единият партньор започва, като рисува малка, проста форма (кръг, линия, вълна, спирала) навсякъде върху хартията.

- Другият партньор отговаря със собствена форма, поставена близо до, докосваща или повтаряща първата.
- Партньорите продължават да се редуват, оставяйки рисунката да расте бавно като визуален разговор.
- Насърчавайте много бавно темпо, за да подпомогнете корегулацията.

Размяна на роли (5 мин)

- Поканете партньорите да си разменят инициаторите за следващия рунд, като започнете отново с нова форма.
- Позволете им да изследват как да имитират качеството на движенията си един на друг – по-бързо или по-бавно, по-тежко или по-леко, в зависимост от това кое им се струва успокояващо.

Затваряне и заземяване (4–5 мин.)

- Партньорите разглеждат готовата рисунка, без да обсъждат значението.
- Помолете ги да забележат: ритъма на сътрудничеството, как се е усещало темпото и дали нещо се е променило в телата им.
- Завършете със заземяващо вдишване или леко разтягане.

Вариации

- Безшумна версия: партньорите изобщо не говорят
- Разговорна версия: партньорите могат тихо да назовават форми или цветове без емоционално съдържание
- Нискоенергийна версия: рисувайте само с пръсти в пясък или върху текстурирана хартия

Въпроси за размисъл

- Какво забелязахте в тялото си, докато рисувахте с партньора си?
- Какво беше чувството да реагираш на формите на някой друг?
- Промени ли се темпото или ритъмът ви по време на дейността?
- Какво беше да създадете нещо заедно, без да говорите?

Бележки за безопасност / Съвети за чувствителност към травми

- Уверете се, че участниците избират партньор, с когото се чувстват в безопасност; предложете частно рисуване, ако съвместното четене е стресиращо.
- Напомнете на двойките, че никога не е необходимо да обясняват или оправдават изборите си.
- Ако възникне напрежение (бързи движения, натиск, замръзване), предложете забавяне или смяна на материалите.
- Избягвайте да интерпретирате споделеното произведение на изкуството или да се фокусирате върху външния му вид.

Съвети за фасилитатори

- Въведете нежни двойки; избягвайте да събирате заедно силно нарушени младежи.
- Вървете спокойно през пространството, предлагайки присъствие, без да оценявате.
- Насърчавайте бавно темпо и ясно дишане, за да подпомогнете корегулацията.
- Завършете сесията с ритуал за заземяване, за да затворите споделената енергия.



ОБОБЩЕНИЕ НА МОДУЛА

Този модул представя художествени практики, основани на травма, като нежен начин за подкрепа на емоционалната безопасност, заземяване и устойчивост у младите хора. Чрез прости творчески дейности като рисуване с маркери, изследване на цветовете, колаж и символично рисуване, младежките работници се учат да помагат на участниците да регулират емоциите си, без да предизвикват претоварване.

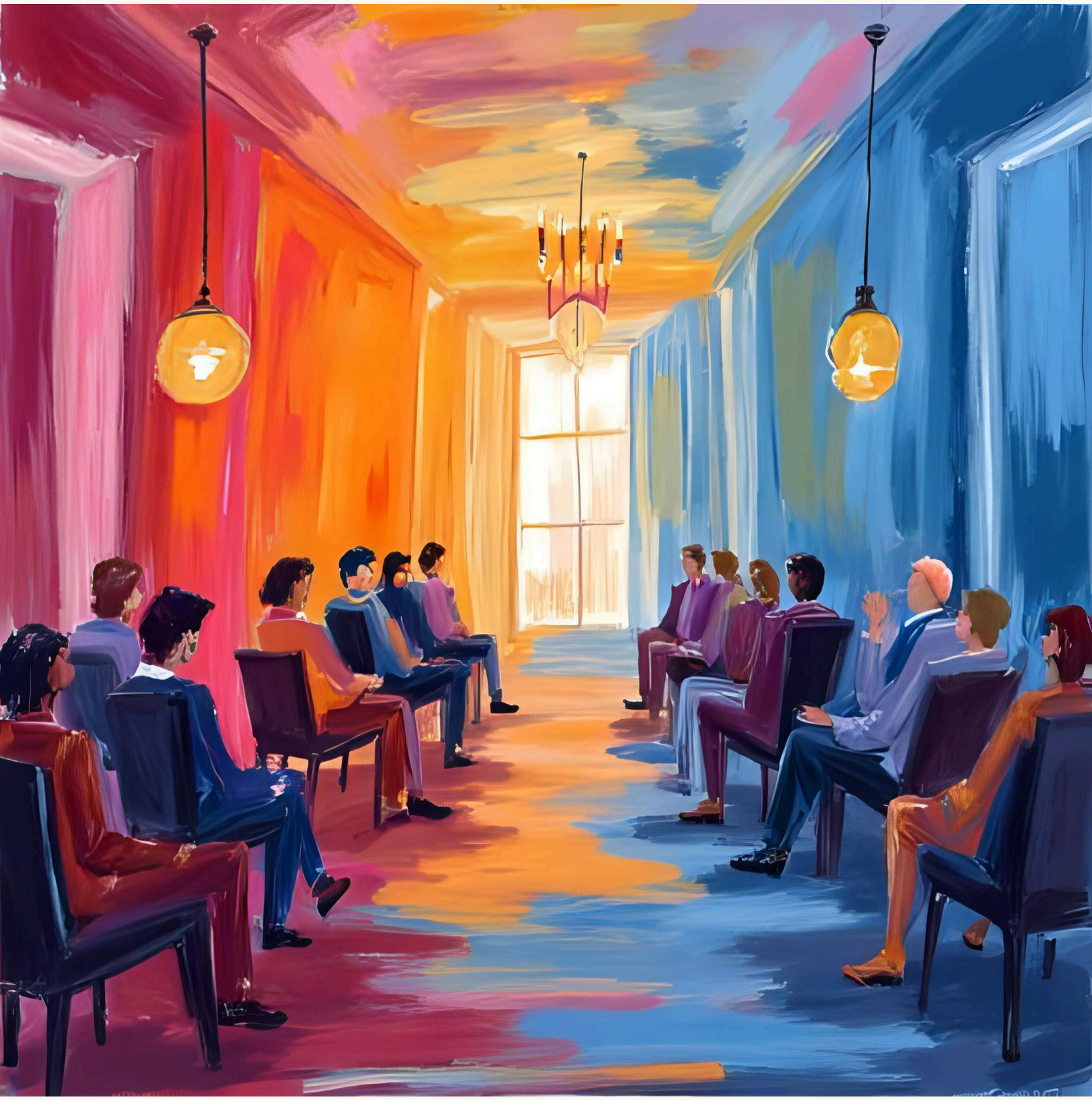
Ключовите принципи включват предвидима структура, непрекъснат избор, липса на интерпретация на произведения на изкуството и ясни граници. Модулът също така пояснява какво могат безопасно да правят младежките работници в неформална среда и какво трябва да бъде оставено на обучени терапевти. Това предоставя на фасилитаторите практични инструменти с нисък риск за създаване на спокойни, подкрепящи и овластяващи творчески пространства.

РЕСУРСИ

- Бат, Х. (2015). Трите стълба на грижите, основани на травмата. Reclaiming Children and Youth, 23(4), 5–11.
- Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Подкрепа за невробиологичен поглед върху травмата с последици за арт терапията. The Arts in Psychotherapy, 36(3), 148–153.
- Лобан, Дж. (2018). Ролята на тактилните изкуства при възстановяването от травма. Journal of Applied Arts & Health, 9(2), 203–220.
- Малкиоди, К. А. (2020). Травма и експресивна арт терапия: Мозък, тяло и въображение в лечебния процес. Guilford Press.
- Ван дер Колк, Б. А. (2014). Тялото води сметката: Мозък, ум и тяло в лечението на травма. Viking.

- „Концепция за травма и насоки за подход, основан на травмата, на SAMHSA“ – основни принципи, основани на травмата (безопасност, избор, сътрудничество, овластяване), „4-те R“ и ясна граница между подкрепата, основана на травмата, и специфичното за травмата клинично лечение (полезно за вашия раздел за обхват/граници). (SAMHSA чрез Министерството на здравеопазването на щата Ню Йорк)
- „Ръководство за игри и дейности за младежка работа, ориентирана към травмата (Набор от инструменти за справяне с травмата)“ – практични дейности с ниска интензивност за младежки специалисти, насочени към безопасност, регулиране, овластяване и ограничаване на групата; лесни за превръщане в творчески/изразителни упражнения в неформална среда. (SolidarityNow)

РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧЕНИЕ НА ФАСИЛИТАТОРИ



ПОДКРЕПА ЗА МЕНТОРСТВО ОТ ВРЪСТНИЦИ В МЛАДЕЖКАТА РАБОТА, ОСНОВАНА НА ИЗКУСТВОТО

Взаимното обучение работи особено добре в творческите дейности, защото:

- Младите хора се чувстват по-спокойни и по-малко осъждани от връстниците си
- споделянето на преживявания чрез изкуството е по-безопасно от директното говорене
- Креативността расте, когато се обменят идеи и перспективи
- Връстниците често се мотивират взаимно повече, отколкото възрастните
- Съвместното създаване на изкуство изгражда доверие и принадлежност
- Обучението чрез изкуство чрез взаимни умения насърчава участниците да експериментират, да поемат творчески рискове, да се смеят, да размишляват и да се подкрепят взаимно – всичко това укрепва емоционалната устойчивост и увереност.

Ключови начини за изграждане на менторство от връстници във вашата група:

- Двойки приятели: съчетайте участници, които се подкрепят взаимно по време на дейностите.
- Ротиране на ролите: нека връстниците се редуват да водят загрявките, да избират музика или да предлагат креативни идеи.
- Споделено размишление: връстниците си задават един на друг прости въпроси като „Какво забеляза?“ или „Какво ти хареса?“
- Съвместни художествени задачи: двойки или групи създават нещо заедно, а не самостоятелно (рисунка, звуков пейзаж, последователност от движения, кратка сцена).
- Тези структури помагат на младите хора да почувстват отговорност за учебния процес.

Ефективни комуникационни умения за фасилитатори

Доброто фасилитиране започва с комуникация, която е ясна, любезна и приобщаваща.

Използвайте открит и приветлив език. Вместо да казвате на връстниците си какво да правят, поканете ги:

- „Заповядайте да опитате...“
- „Нека разгледаме това заедно...“
- „Можете да се присъедините по всеки начин, който ви е удобен.“

Задавайте отворени въпроси. Те помагат на връстниците да се замислят:

- „Какво чувство те накара да почувстваш това движение/рисунка/звук?“
- „Какво ти направи впечатление?“
- „Какво те изненада?“

Активно слушане Покажете, че присъствате, като:

- кимане
- перифразиране („Значи се почувствахте по-спокойни, когато музиката се забави?“)
- давайки пространство за тишина

Спазване на границите. Не всеки участник иска да споделя устно. Обяснете, че всички форми на участие са валидни – рисуване, движение, използване на жестове или просто наблюдение.

ПОДКРЕПА ЗА МЕНТОРСТВО ОТ ВРЪСТНИЦИ В МЛАДЕЖКАТА РАБОТА, ОСНОВАНА НА ИЗКУСТВОТО

Даване и получаване на конструктивна обратна връзка

Обратната връзка в младежката работа, базирана на изкуството, не е свързана с оценяване на уменията.

Става въпрос за подкрепа на себеизразяването и емоционалното изследване.

Полезната обратна връзка се фокусира върху:

- усилие („Наистина проучихте движението напълно“)
- израз („Рисунката ви показва силно чувство на спокойствие“)
- процес („Забелязах как наслагваш звуци и не бързах“)
- любопитство („Какво те накара да избереш този цвят/движение/форма?“)

Избягвайте:

критика на таланта

сравнение с други

коригиране на нечий израз

Използвайте този прост модел за обратна връзка:

1. Забележете – опишете какво наистина сте наблюдавали
2. Оценявайте – подчертайте нещо смислено
3. Поканете – попитайте внимателно дали искат да споделят още.

Пример:

„Забелязах колко си съсредоточен, докато рисуваш. Оценихначина, по който използва този нюанс на синьото. Бихте ли ни казали какво го е вдъхновило?“ Това изгражда доверие и насърчава растежа.

Създаване на подкрепяща общност от връстници

Силната общност от връстници помага на младежите да се чувстват сигурни да изследват идентичността си, да изразяват емоции и да поемат творчески рискове.

За да насърчат това, връстниците-фасилитатори могат:

Задайте споделени групови споразумения:

- доброта и уважение
- без осъждане
- поверителност
- разрешение за преминаване
- гласът на всеки е важен

Уязвимост на модела:

Споделете собствените си артистични опити, дори и да са несъвършени. Младите хора следват вашия пример.

Насърчавайте множество форми на изразяване:

Някои може да предпочитат да рисуват тихо, други да действат, трети да се движат или да създават звук.

Позволете разнообразни начини за участие.

Празнувайте малките моменти:
Значителен жест, смел избор, тих размисъл – признайте ги. Те изграждат увереност.
Практикувайте съвместно създаване:
Споделените рисунки, груповите ритми, колективните движения или съвместните истории засилват връзката.

6. Подпомагане на връстниците да разсъждават върху творческия си опит. Разсъждението е начинът, по който младите хора се учат от изкуството.
Връстниците-фасилитатори помагат на групата да спре, да забележи и да се интегрира.
Прости инструменти за рефлексия (за всеки модул):

- Една дума, един жест, за да изразят как се чувстват след дейност
- Проверка на цветовете („Изберете цвят, който отговаря на настроението ви сега“)
- Подсказка за осъзнаване на тялото („Къде усещате активността в тялото си?“)
- Споделено размишление по двойки („Кажи на партньора си едно нещо, което си открил днес“)

Размисълът не е нужно да бъде дълъг – просто целенасочен и безопасен.
7. Познаване на вашите граници. Връстниците-фасилитатори не са терапевти.
Вашата роля е да насочвате креативността, а не да се справяте директно с травмата.
Потърсете подкрепа от младежки работник/възрастен, когато:

- някой се разстройва
- появяват се травматични спомени или тригери
- безопасността е застрашена
- участник разкрива нещо сериозно

Молбата за помощ показва зрялост и грижа за групата.
Кратки обучителни упражнения за връстници-фасилитатори
Те са бързи (10–20 минути), основани на преживяване и са идеални за обучителен семинар, преди лидерите от връстници да започнат да фасилитират.

Упражнение 1: „Рулетка за размисъл“ Цел: Да се помогне на връстниците-фасилитатори да практикуват воденето на кратки размисли.
Продължителност: 10 минути Как работи:
Подгответе листчета с бързи теми за размисъл:

- „Едно нещо, което тялото ми усети днес...“
- „Цвят за моята емоция...“
- „Нещо, което ме изненада...“
- „Един звук/движение/рисунка, която ми проговори...“
- Всеки участник тегли листче и води групата през този процес на размисъл.

Изгражда увереност и присъствие.

Упражнение 2: „Трите камъка за обратна връзка“ Цел: Преподаване на конструктивна и подкрепяща обратна връзка.
Продължителност: 10 минути Материали: три камъка или карти на чифт

- Камък 1: „Забелязах...“
- Камък 2: „Оценявам...“
- Камък 3: „Любопитен съм за...“

Как работи:

- По двойки всеки човек изпълнява малко творческо действие (нарисува бърза линия, издаде звук, направи движение).
- Партньорът им дава обратна връзка, използвайки трите камъка:

„Забелязах...“
„Оценявах...“
„Любопитен съм относно...“

- Сменете ролите.

Обобщение: „Как се почувствахте при този вид обратна връзка в сравнение с типичната критика?“

Тренировъчно упражнение 3: „Четене на стаята“
Цел: Изграждане на осъзнатост за груповата енергия и емоционалните състояния.
Продължителност: 12–15 минути
Как работи:

- Фасилитаторът назовава емоционални/енергийни състояния (висока енергия, ниска енергия, напрежение, разсеяност, отвореност).
- Участниците се движат из стаята, показвайки състоянието чрез прости пози или жестове.
- Направете пауза и обсъдете какви сигнали са забелязали (поза, глас, тишина, неспокойно движение).
- Попитайте: „Като фасилитатори от връстници, какво бихте направили, когато забележите тези признаци?“
- Това им помага да коригират сесиите в реално време.

Упражнение 4: „Граници в движение“
Цел: Обучение на лидери от връстници да уважават физическите и емоционалните граници.
Продължителност: 10–12 минути
Как работи:

- Участниците се движат свободно в пространството.
- Водещият извиква подкани:
- „Намерете удобно разстояние.“
- „Покажете движение, което сигнализира „да“.“
- „Покажете движение, което сигнализира „не“.“
    - „Уважавайте граничния сигнал на партньора си.“

Обсъдете:

- Как разбрахте кога някой се чувства неудобно?
- Как можем да подпомогнем безопасното участие в сесии за изкуство/движение?

1. Идеален за Модули 2, 4 и 5.

Контролен списък за връстници-фасилитатори
За употреба преди, по време и след сесия

Преди сесията
✔️ Подготовка
- Прегледах дейността и разбрах нейната цел.
- Знам какви материали са необходими (изкуство, музика, пространство за движение и др.).
- Проверих пространството за комфорт, достъпност и емоционална безопасност.
- Ясно разбирам ролята си (водач, не учител или терапевт).
- Подготвих прост метод за проверка и размисъл.

✔️ Безопасност на групата
- Имаме споделени групови споразумения (уважение, неосъждане, поверителност, разрешение за преминаване).
- Чувствам се готов/а да запазя пространство за различни емоции и изрази.
- Знам границите: с какво мога да се справя и кога да потърся подкрепа от младежки работник.

По време на сесията
✔️ Комуникация
- Използвам отворен, приобщаващ език („Заповядайте да опитате...“, „Нека да проучим...“).
- Задавам отворени въпроси, вместо да давам отговори.
- Слушам активно и позволявам тишина, когато е необходимо.

✔️ Групова динамика
- Гарантирам, че всеки има възможност да участва по свой собствен начин.
- Следя енергията в стаята и я коригирам, ако е необходимо (почивки, движение, заземяване).
- Насърчавам любопитството, а не съвършенството.
- Избягвам да съдя, сравнявам или коригирам нечие изкуство или изразяване.

✔️ Безопасност и граници
- Уважавам личното пространство, особено по време на двигателни дейности.
- Забелязвам признаци на претоварване или откъсване и нежно предлагам заземяване/почивка.
- Никога не карам някого да споделя лични истории.

След сесията
✔️ Отражение
- Водих кратка заключителна рефлексия (дума, жест, цвят или споделяне по двойки).
- Обмислих какво работи добре и какво може да се подобри.
- Проверявах при всеки, който изглеждаше разстроен или отдръпнат.
- Запитах се: „Имам ли нужда от подкрепа или насоки от младежки работник след днес?“
- Празнувах малки успехи и положителни групови моменти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изкуството има силата да се среща с младите хора там, където са – емоционално, социално и творчески. В този инструментариум вие изследвахте как визуалните изкуства, драмата, дигиталните инструменти, движението и съвместното творчество могат да подкрепят себеизразяването, емоционалната регулация и връзката. Тези подходи ни напомнят, че ученето и растежът не винаги идват само от дискусия, а често от съвместно действие, чувстване и създаване.

Като младежки работник, вашата роля е централна в оформянето на тези преживявания. Като предлагате креативни пространства, които са безопасни, приобщаващи и гъвкави, вие позволявате на младите хора да изследват идентичността, емоциите и взаимоотношенията си по начини, които им се струват естествени и смислени. Дейностите в този инструментариум не са свързани с артистични умения или перфектни резултати, а с процес, любопитство, експериментиране и размисъл.

Този инструментариум е предназначен да ви помогне да адаптирате методите, базирани на изкуството, към вашия собствен контекст. Можете да използвате модулите като структурирана програма, да избирате отделни дейности или да комбинирате идеи в различните раздели. Доверявайте се на инстинктите си, наблюдавайте групата си и коригирайте темпото и подхода, ако е необходимо. Дори прости творчески моменти могат да започнат силни разговори и да укрепят устойчивостта.

Най-важното е да не забравяте, че вашето присъствие, откритост и готовност да учите заедно с младите хора са също толкова важни, колкото и инструментите, които използвате. Избирайки креативността като път, вие помагате на младите хора да се чувстват видени, чути и подкрепени, и именно там започва смислената промяна.

2024-1-ES02-KA220-YOU-000257706

БЛАГОДАРНОСТИ

Надяваме се, че този инструментариум ви е вдъхновил с практични, креативни и смислени начини за подкрепа на себеизразяването, устойчивостта и личностното развитие на младите хора чрез изкуство. Споделените тук дейности и подходи са разработени така, че да бъдат гъвкави, достъпни и основани на реална практика в младежката работа, подкрепяйки самосъзнанието, емоционалното изразяване и свързването чрез творчески процеси.

Този инструментариум е разработен чрез съвместен и творчески процес, оформен от споделения опит, знания и ангажираност на всички участващи партньорски организации. Консорциумът обедини експертиза в областта на младежката работа, образованието, коучинга и творческия опит от различни европейски страни, като гарантира, че съдържанието отразява разнообразни контексти и реални нужди в различните общности.

Проектът беше реализиран от консорциум от организации от Испания, Словакия, Словения и България, които работиха в тясно сътрудничество за обмен на добри практики и съвместно проектиране на този ресурс. Всеки партньор допринесе със своята уникална перспектива, укрепвайки инструментариума чрез сътрудничество и взаимно обучение.
Проектът е финансиран от програма „Еразъм+“ (KA2 – Стратегически партньорства), подкрепяща сътрудничеството, иновациите и разработването на качествени ресурси в младежката работа в цяла Европа. Тази европейска рамка направи възможно създаването на споделено пространство за учене, творчество и овластяване на младежите.

Този набор от инструменти е не само ресурс, но и спътник в работата ви с млади хора. Благодарим ви за вашата всеотдайност, грижа и креативност, както и за избора на изкуството като път към връзка, устойчивост и положителна промяна.

ПАРТНЬОРИ

YOMN - Младежта е важна сега

www.youthmattersnow.org

Инстаграм: @youthmattersnow

YYSK - Yours Yours Slovakia

www.youthfullyyours.sk

Инстаграм: @youthfullyyourssk

CBA - Асоциация на коучинга в България

www.coachingbulgaria.com

IG: @coachingbulgariaassociation

COMP - CompEDX

Инстаграм: @compedx

SMART - Институт за интелигентност

Инстаграм: @smart_idea_slovenia