



**Need to Connect (NTC) – Нека да сме заедно**  
**Проект № 2021-1-IS01-KA220-YOU-000028985**

## **Обучителна програма и отворени образователни ресурси (OER)**

**22 ФЕВРУАРИ 2023 Г.**

**ФИНАЛНА ВЕРСИЯ**



**Съфинансирано от  
Европейския съюз**

*Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.*



## Съдържание

<b>1. ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Информация за обучители/фасилитатори .....	5
1.2. Информация за младите майки .....	6
<b>2. МОДУЛ 1 - ПОДКРЕПА И ПРИЗНАНИЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. МОДУЛ 2 – ДА НЕ БЪДЕМ ЕДНОРОЗИ, А МЪДРЕЦИ .....</b>	<b>18</b>
<b>4. МОДУЛ 3 - СЕБЕРЕАЛИЗАЦИЯ .....</b>	<b>28</b>
<b>5. МОДУЛ 4 - ГРИЖА ЗА БЕБЕТО .....</b>	<b>34</b>
<b>6. МОДУЛ 5 – КРЕАТИВНОСТТА В ЖИВОТА.....</b>	<b>42</b>



## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Целта на проекта Need to Connect (NTC) – Нека да сме заедно - е да се бори със самотата, да овластява и свързва младите майки (18-30 години) чрез обучение по изкуства и да изгражда устойчиви национални платформи за общността във всички страни партньори. Общата цел е да се повиши осведомеността за проблемите на младите майки в Европа, да се разработи учебна програма, която да се използва като инструмент за овластяване и свързване от всички заинтересовани страни, и да се изгради устойчива национална общност/платформа за младите майки, която ще се използва и управлява от младите майки след финализирането на проекта.

Обучителната програма е създадена въз основа на резултатите от анализа на нуждите, направен от всички партньори по проекта в България, Исландия, Италия, Нидерландия, Словения и Испания. Партньорите са направили десктоп проучване, онлайн проучвания, основани на въпросници, и дълбочинни интервюта с млади майки и заинтересовани страни.

Въз основа на събраната информация консорциумът по проекта стигна до заключението, че част от младите майки смятат, че имат създадена мрежа за подкрепа чрез своите семейства, приятели и общности, но значителен процент от младите майки не смятат, че могат да разчитат на някаква мрежа за подкрепа. Ето защо е жизненоважно да се помисли за общностни структури и онлайн платформи, които да достигнат до тези жени и да им осигурят необходимата подкрепа.

Факт от голямо значение е, че във всички страни партньори има голяма нужда от дейности за осигуряване на емоционална подкрепа за младите майки и че съществува огромна разлика между търсенето на целевата група и настоящото предлагане на услуги. Проучването показва, че младите майки се нуждаят от помощ, за да разберат и приемат новата си роля в живота, без да губят идентичността си; да намерят най-добрия начин да се изправят пред и да се справят със силния и често токсичен обществен натиск да бъдат майки; да се ориентират в цялата налична онлайн информация, като критично оценяват и различават полезната и точната от фалшивата; да се справят с противоречивите изисквания и очаквания към майките и да разберат колко вредно е да се чувстват самотни.

Нуждите, идентифицирани от всички заинтересовани страни, се разделят на две основни категории - лични и обществени.

По отношение на личната подкрепа са установени следните нужди:

- семинари за самочувствие, самоосъзнаване и самоуправление
- помощ при идентифицирането на надеждна информация за грижите за деца, налична онлайн и в публичното пространство.
- управление на огромната майчинска роля, изградена от идеала за интензивно майчинство
- повишаване на осведомеността за след родилната депресия
- получаване на повече подкрепа от мъжете-партньори



- справяне с майчината вина.

По отношение на обществената подкрепа бяха установени следните нужди:

- обществени клиники за майки и бебета за млади майки (първескини)
- достъпни детски заведения
- услуги за изграждане на общност за майки/родители мигранти
- подкрепа за майки на деца с увреждания, включително със специални обучителни потребности.

Въз основа на установените нужди и търсене на услуги и изграждане на умения и знания, партньорите в проекта NTC разработиха тази учебна програма и дейностите в нея, които се състоят от 5 теми - всяка от тях е представена в отделен модул:

1. Подкрепа и признание. Основните теми включват: създаване на мрежи за подкрепа, сближаване, свързване, създаване на общност, развиване на социални умения.
2. Да не бъдем еднорози, а мъдреци. Основните теми включват: развитие на критичното мислене, подпомагане на премахването на стереотипите, работа върху ролята на половете и върху очакванията и стереотипите за ролята на майката.
3. Себереализация. Основните теми включват: автопортрет чрез "Майчин дневник", психологически потребности от самоосъзнаване, роли на майката, грижа за себе си.
4. Грижа за бебето. Основните теми включват: първа помощ, знания и умения за детското развитие.
5. Креативността в живота. Основните теми включват: решаване на проблеми чрез творческо майсторство, нестандартно мислене - как да намерим сами решения на проблеми, управление на времето.

Всяка тема от учебното съдържание (всеки от 5-те модула) има следната структура:

1. Дейности за двучасова сесия присъствено или онлайн. Всички дейности са предназначени за изпълнение в групи.
2. Допълнителна (онлайн) информация / материал: 1-часово учебно съдържание за самообучение на младите майки. (материали за четене, видео/аудио съдържание).
3. 3-часови дейности за домашна работа за самостоятелно учене / творчество: задачи, свързани със съдържанието на модула, които да се изпълняват след груповите дейности с цел жените да приложат наученото.

Дейностите в програмата за обучение използват изкуството като инструмент за овластяване на младите майки. Те включват различни форми на изкуство, като музика, изобразително изкуство, занаяти, фотографии и дизайн, както и естетическите елементи на звуци, форми, движения, метафори и др. Този творчески подход в дейностите е насочен към обучението на жените за овластяване, изразяване и т.н. с помощта на





изкуството, съчетано с други доказани методи. Сред използваните инструменти са също така методологии за овластяване, позитивна психология и учене чрез участие.

Целта на обучението е да:

- да научи младите майки как могат да използват изкуството като средство за изразяване.
- да им даде възможност да подобрят уменията си и да постигнат напредък.
- да преподава решаване на проблеми чрез творческо майсторене
- да преподава работа в екип и изграждане на връзки.
- да обучава как се разработва и популяризира дадена идея.

Учебната програма ще се използва по два основни начина:

- като ръководство за обучение, предоставящо информация и дейности за лично обучение;
- адаптирани като изцяло онлайн дейности за обучение, които могат да се използват индивидуално или в групи чрез платформата Need to connect (NTC) – Нека да сме заедно.

Тази учебна програма е предназначена не само за обучители и социални работници, но и за млади майки, като им дава възможност и способност да помагат на други млади майки в подобно положение, като организират за тях дейности за овластяване.

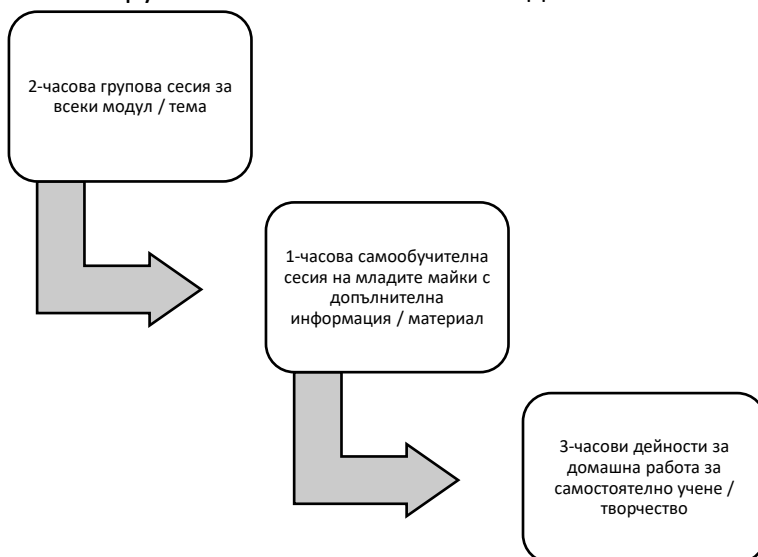
Организацията за провеждане на обучителната програма ще бъде както централно, така и местно. Централното обучение на английски език, представено като конспект на обучението за всички партньори на NTC, както и за други страни/региони, които искат да го приложат. Освен това тази учебна програма на английски език ще бъде преведена и адаптирана на местния език в страните на партньорите, въз основа на специфичните за държавата резултати от анализа на потребностите и като се вземат предвид културното многообразие и съставът на целевата група.

### 1.1. Информация за обучители/фасилитатори

Обучителите/фасилитаторите могат да използват учебната програма за разработване на индивидуални решения за обучение, които да отговарят на нуждите на младите майки. Например, те могат да структурират програма за обучение, която да цели овластяване на младите майки и да спомогне за повишаване на възможностите им за намиране на работа.



- Въз основа на учебната програма фасилитаторите могат да използват всички теми от модула или да изберат кои теми да покриват в зависимост от специфичните нужди на младите майки, с които ще работят.
- За всяка тема (определена като отделен модул в учебната програма) да се организира двучасова групова сесия - присъствена или онлайн. По време на сесията фасилитаторите ще ръководят групата, като извършват описаните в учебната програма групови дейности. От учителя/фасилитатора се очаква да прочете предварително описанията на дейностите, да подготви необходимите материали или да даде инструкции на участващите майки какво се очаква от тях, за да участват в дейността.
- След груповата сесия фасилитаторите трябва да предоставят на младите майки допълнителната информация / материал като инструмент за самообучение и дейности за домашна работа, която да бъде изпълнена в самостоятелно темпо.
- Препоръчително е темите/модулите да се представят в тяхната последователност в този учебен план.
- За да избегнете излишно претоварване на майките, препоръчваме да представяте на групата не повече от 1 тема седмично.



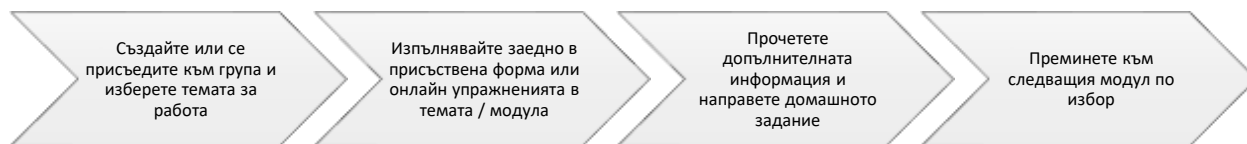
## 1.2. Информация за младите майки

В случай, че се обучавате сами, най-добрият начин е да използвате платформата Need to connect (NTC), където ще намерите цялата информация за това как може да се използва учебната програма и нейните дейности. В платформата ще намерите 5-те модула за обучение, съдържащи набор от дейности, които да бъдат изпълнени в група, допълнителна информация / материал за самостоятелно учене и инструкции за частта с домашната работа.

Съдържанието на всеки модул ще ви помогне не само да се запознаете с темата, но и да придобиете необходимите умения и увереност, за да работите по нея. Можете да изберете най-подходящия за вас модул и да започнете с него. Екипът на NTC горещо препоръчва да започнете с модула "Подкрепа и признание", който е своеобразна основа, върху която можете да надградите груповата си подкрепа.

Присъединете се към група или сами създайте група и започнете да помагате и на други майки. В такъв случай вие ставате фасилитатор и трябва да се запознаете и с информацията в раздел 1.1 Информация за учителите/фасилитаторите.

Ето основните стъпки, през които трябва да преминете:



Ясно е, че развиването на нови поведенчески модели и умения не е лесна задача, ето защо искаме да споделим с вас че: изграждането на нови умения и навици е като изграждането на мускули. Изисква постоянство, но колкото по-редовно тренирате, толкова по-лесно става, а накрая и много приятно. Работата в група с други млади майки и споделянето на опит може да ви помогне да поддържате мотивацията си и да учите по-бързо. Надяваме се всичко това да ви е полезно и приятно!

## 2. МОДУЛ 1 - ПОДКРЕПА И ПРИЗНАНИЕ

	ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА
Цели	<p>Основните цели на модула "Подкрепа и признание" са установяване на връзка (социална и емоционална) между младите майки.</p> <p>Тези упражнения и методи ще помогнат на младите майки да се справят с емоциите, интересите и различните видове знания.</p> <p>Целта е участничките чрез използване на изкуство (рисуване и др.) да забележат промени в отношенията си и да осъзнаят (по-добре) сложната динамика в различните роли, които са поели в живота си, а не да се фокусират само върху новата роля на майка.</p> <p>Тези умения могат да им помогнат да се справят с промените и новата ситуация, което често е емоционално натоваарваща.</p>
Резултати от обучението	<p>Резултатите от обучението по модулите са:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа в мрежа</li> <li>- Свързване</li> <li>- Изграждане на близост</li> <li>- Изграждане на общност</li> <li>- Развиване на социални умения</li> <li>- Помагане на майките да използват изкуството като средство за изразяване.</li> <li>- Работа в екип</li> </ul>
Обща продължителност	<p>2-часови групови дейности присъствено или онлайн</p> <p>1-часово самостоятелно учене</p> <p>3-часови дейности за домашна работа</p>
Съдържание	<p><b>ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ</b></p> <p>Дейност 1 <b>Бърза среща на майки (Speed Netmoming)</b></p> <p>Дейност 2 <b>Коя ... ще си ти?</b></p> <p><b>МАТЕРИАЛИ ЗА САМООБУЧЕНИЕ</b></p>





	<p>Връзки, социални умения и майчинство (допълнителен материал)</p> <p><b>ДОМАШНА РАБОТА</b></p> <p>Дейност 1 <b>Едно чувство, една песен</b></p> <p>Дейност 2 <b>Дали?</b></p> <p>Дейност 3 (Допълнително) <b>Прочетете и съпреживейте?</b></p>
Инструкции за фасилитаторите	Вижте описанията за присъствено и онлайн изпълнение на следните групови дейности

## ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

	<p>ДЕЙНОСТ 1</p> <p><b>Бърза среща на майки (Speed Netmoming)</b></p>
Цели	<p>Всеки знае какво е бързо запознанство, но какво да кажем за бързите срещи на хора в мрежа. Това е ускорен начин да се увеличи броят на новите контакти, които присъстващите майки могат да създадат за кратко време. Освен това премахва неловкостта от необходимостта да се обръщаме към случайни хора и ще помогне на майките да се запознаят и да намерят общи интереси.</p>
Подготовка	<p>Дейността се състои от две основни части и е насочена към група от около 10-12 майки.</p> <p>Това упражнение има за цел „да разчупи леда“ между майките. То ще им помогне да разкрият някои неща за себе си и за майчинството, а също така ще бъде чудесна отправна точка за засилване на емпатията между тях. За по-лесно протичане, участничките трябва да бъдат разделени на две групи.</p> <p>Ще им раздадете списък с въпроси, на които трябва да дадат писмен отговор. Ето някои идеи за въпросите в списъка. Фасилитаторът може да адаптира въпросите спрямо групата.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как се казвате?</li> <li>2. На колко години сте?</li> <li>3. Откъде сте?</li> <li>4. Колко деца имате?</li> </ol>

	<p>5. На колко години бяхте, когато родихте първото си дете?</p> <p>6. Щастливи ли сте?</p> <p>7. Какви са вашите мечти?</p> <p>8. Какви са страховете ви?</p> <p>9. Кое е нещото, което ви липсва най-много?</p> <p>10. В кои неща сте добри?</p>
<p>Обща продължителност</p>	<p>Обща продължителност присъствено (45 - 60 мин.)</p> <p>Обща продължителност онлайн (45 - 60 мин.)</p>
<p>Описание за присъствено изпълнение</p>	<p><b>ЧАСТ 1</b></p> <p>Цялата група ще бъде разделена на две. Фасилитаторът ще постави два реда столове едни срещу други. Участничките от екип А и екип Б ще седнат една срещу друга. Екип А няма да сменя местата си, но членовете на екип Б ще се преместват всеки път с по една седалка надясно, докато всяка майка от екип А не разговаря с всяка майка от екип Б.</p> <p>Майките ще получат списъка с въпроси, на които да отговорят и споделяйки да се опознаят. Всеки разговор между двойките ще трае 5 минути, след което една от майките от двойката ще преминава към следващата, докато всички от група А и група Б не осъществят контакт помежду си.</p> <p>След като завършите, може да повторите упражнението, като дадете възможност този път на членовете на екипите да се опознаят помежду си (в зависимост от това колко майки са в групата и дали имате време).</p> <p><b>ЧАСТ 2</b></p> <p>Всички майки ще дадат отговорите си на фасилитатора, който ще ги събере и анонимно ще ги напише на бялата дъска (всичко, освен имената) и ще проведе малък разговор за това колко общи неща имат, които със сигурност ще са повече, отколкото си мислят.</p>
<p>Описание за онлайн изпълнение</p>	<p><b>ЧАСТ 1</b></p> <p>Фасилитаторът ще изпрати връзка (линк) за онлайн срещата на всички майки, участващи в семинара. След това той или тя ще представи правилата на упражнението на майките.</p>

	<p>Фасилитаторът предварително ще е разделил майките на две групи по списък и ще е създал стаи за разговори по двойки. Например: В първия кръг двойките ще бъдат Анна и Мария, Стефка и Боряна ...и т.н.</p> <p>Майките ще бъдат разделени по двойки, като се използва функцията "стаи за комуникация" на използваната платформа за онлайн срещи. Те ще бъдат организирани в малки стаи в една и съща видеоконферентна връзка и след 5 минути сесиите ще изтичат и ще започват между следващите двойки. Фасилитаторът ще организира новите двойки майки веднага след като приключи предишният разговор.</p> <p>Майките ще получат списък с въпроси, които да следват, за да се опознаят. Всеки разговор между двойките ще трае 5 минути, след което една от майките от двойката ще премине към следващата, докато всички от група А и група Б не осъществят контакт помежду си.</p> <p>След като завършите, може да повторите упражнението, като дадете възможност този път на членовете на екипите да се опознаят помежду си (в зависимост от това колко майки са в групата и дали имате време).</p> <p><b>ЧАСТ 2</b></p> <p>Всички майки ще изпратят документ с отговорите си на фасилитатора, който ще ги сподели на глас пред цялата група.</p>
Материали	<p><u><a href="#">Работен лист Бърза среща на майки (Speed Netmoming)</a></u> (достъпен и на общността платформата на проекта NTC)</p> <p>Дъска и тебешери или флипчарт и маркери (присъствен формат)</p>

	<p><b>ДЕЙНОСТ 2</b></p> <p><b>Коя ... ще си ти?</b></p>
Цели	<p>Основната цел на тази дейност отново е да накара майките да разговарят и споделят помежду си и да получат положителна обратна връзка от останалите членове на групата.</p>
Подготовка	<p>Тази дейност ще помогне на майките да говорят за себе си, да открият предпочитанията си и да се почувстват по-свързани.</p> <p>Всяка майка ще трябва да отговори на въпроса:</p>

	<p>1. Ако беше песен, коя щеше да си? Защо?</p> <p>2. Ако беше филм, кой щеше да си? Защо?</p> <p>3. Ако беше книга, коя щеше да си? Защо?</p> <p>4. Ако беше сериал, кой щеше да си? Защо?</p> <p>След като отговорят на четирите въпроса за себе си, останалите членове на групата трябва да отговорят на въпроса за майката, която току-що е говорила. Например: "Ако трябва да избира кой филм си ти, бих казала "Рапунцел", защото ми напомняш за главната героиня".</p> <p>Разбира се, всичко трябва да бъде в положителен контекст. Това ще помогне на групата да се опознае по-добре, както и да получи положителна обратна връзка и коментари от другите майки.</p> <p>След като всички участници отговорят на въпросите, фасилитаторът и майките ще разполагат с достатъчно информация за предпочитанията и хобитата на майките.</p> <p>Това упражнение ще помогне за опознаване и създаване на възможност майките да работят в екип.</p>
Обща продължителност	Обща продължителност присъствено (30 мин.) Общо времетраене онлайн (30 мин.)
Описание за присъствено изпълнение	Майките ще седнат в кръг, докато фасилитаторът записва всеки отговор на бялата дъска или на флипчарта. Той или тя ще запише и положителните неща, които останалите казват една за друга. След приключване на динамиката ще бъде изготвен списък с филми, песни, сериали и книги, които всички майки могат да видят, за да се опознаят по-добре и да имат по-ясна представа за личностите на останалите.
Описание за онлайн изпълнение	Организацията ще бъде същата като тази в присъствения формат, но фасилитаторът ще запише цялата информация в документ, който след приключване на сесията ще бъде изпратен на всички участници.
Материали	<p><u><a href="#">Работен лист Коя... ще си ти?</a></u> (достъпен и <u><a href="#">общностната платформата на проекта NTC</a></u>)</p> <p>Бяла дъска или флипчарт и маркери (присъствен формат)</p>

	<p style="text-align: center;"><b>ДЕЙНОСТ 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Нарисувайте го</b></p>
Цели	Целта на упражнението "Нарисувайте го" е да насърчи майките в групата чрез методите за премахване на страховете и несигурността. Тази дейност ще им помогне да придобият по-ясна и положителна представа за себе си чрез рисуване.
Подготовка	<p>След предишните дейности майките в групата вече се познават и са изградили вече някаква връзка.</p> <p>Фасилитаторът ще помоли първата майка да нарисова себе си и да напише две неща, които харесва в себе си, и две неща, които не харесва (нещата могат да бъдат както физически, така и от личностен характер).</p> <p>Докато тя рисува себе си, останалите също ще я рисуват и ще напишат 2 качества за нея (само положителни).</p> <p>След като майката завърши рисунката си и разкаже какво е написала, останалите майки ще ѝ покажат своите рисунки и ще ѝ споделят положителните си коментари.</p> <p>Дейността приключва, когато всички майки изпълнят упражнението.</p>
Обща продължителност	<p>Обща продължителност присъствено (30-45 мин.)</p> <p>Обща продължителност онлайн (30-45 мин.)</p>
Описание за присъствено изпълнение	В присъствения формат всички майки ще седнат в кръг. След като приключи, всяка майка ще запази своята рисунка и тези на партньорите си в групата за нея.
Описание за онлайн изпълнение	В онлайн версията фасилитаторът ще определи реда и майките ще покажат своите рисунки пред камерата. След като приключат, те ще направят снимка или ще сканират рисунките си, за да ги изпратят на останалите майки.
Материали	Хартия и маркери

## МОДУЛ 1 ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Материали за използване	<p><u>Презентация "Подкрепа и признание"</u> (достъпна и на <u>общностната платформата на проекта NTC</u>)</p> <p><u>Деятности и помощни материали за домашна работа</u></p>
-------------------------	--

### ДЕЙНОСТИ ЗА ДОМАШНА РАБОТА

	<p align="center"><b>ДЕЙНОСТ 1</b></p> <p align="center"><b>Едно чувство, една песен</b></p>
Цели	<p>Основните цели на тази дейност са да осъзнаете собствените си чувства и нагласи. Важно е как останалата част от света и ежедневните неща влияят на настроението ни, а с тази дейност майките ще се научат да приемат и да се справят с емоциите си, независимо дали са положителни или отрицателни.</p>
Подготовка	<p>В продължение на 5 дни посочете най-силното си чувство за деня и изберете песен, която го пресъздава добре.</p> <p>Фасилитаторът ще даде на майките работен лист "Едно чувство, една песен", който е включен в допълнителните материали.</p>
Описание на изпълнението	<p>В продължение на пет дни, в края на деня, ще записвате най-силното чувство, което сте изпитали. Без значение дали е положително или отрицателно. Ние трябва да приемаме всички чувства, които се появяват в живота ни.</p> <p>Всеки ден ще записвате най-силното чувство, с което сте се сблъскали през деня, а след това ще трябва да намерите песен, която илюстрира това чувство, песен, която може да бъде портрет на това чувство.</p> <p>Запишете текста на песента, посочете най-важните за вас части и напишете кратък текст за това защо смятате, че това е песента, която е подходяща за този ден.</p> <p>Правете го в продължение на пет дни и ще забележите, че с всеки изминал ден ще става все по-лесно, а също и че независимо от различните чувства, които изпитвате, всички те са еднакво валидни и необходими в живота ви.</p>

	ДЕЙНОСТ 2 <b>Дали?</b>
Цели	Основната цел на тази дейност е да "подтикне" майките да излязат от зоната си на комфорт по отношение на социалните си умения и начина, по който действат и се свързват с останалия свят.
Подготовка	Единственото, което фасилитаторът трябва да направи, е да обясни накратко дейностите, които трябва да "опитат" през петте дни на тази задача. Разбира се, освен примерите, фасилитаторът може да добави и друга дейност, подходяща за групата, с която работи. В зависимост от всяка държава това може да е различно, така че може да се добавят различни неща.  Фасилитаторът ще даде на майките работен лист "Дали?", който е включен в допълнителните материали.
Описание на изпълнението	Съществуват някои неща, които може би са трудни за вас в ежедневието ви, но могат да бъдат много полезни за подобряване на социалните ви умения и начина, по който се свързвате с другите.  През следващите дни ще се опитате да направите нещата от този списък:  1. Опитайте се да говорите с човек, когото не познавате.  2. Направете нещо, което обикновено не смееете.  3. Три добри неща, които сте направили за другите през деня.  Правете тези неща пет дни подред, като след всеки ден записвайте какво сте постигнали и описвайте как това се е случило. Посочете и как сте се чувствали (дали сте го направили или не сте го направили, ако не е било възможно).  Всичко, което можете да направите, за да излезете от зоната си на комфорт, ще ви накара да се чувствате малко по-уверени и способни всеки следващ път.

	<p style="text-align: center;">ДЕЙНОСТ 3 (ДОПЪЛНИТЕЛНО)</p> <p style="text-align: center;"><b>Четете и съпреживявайте</b></p>
Цели	<p>Целта на тази дейност е да се запознаете с чувството на изолация, което може да изпита всяка млада майка, но от друга гледна точка. Да се види, че е напълно нормално да се изпитват дадени емоции и че те също са доста често срещани.</p>
Подготовка	<p>За да изпълните това упражнение, трябва да прочетете книгата:</p> <p><i>Родителство: Незабавно - лечение на обострената самота при майките на малки деца</i></p> <p>Можете да си закупите на английски език от Amazon за 3,59 долара или можете да я четете онлайн безплатно с Kindle Unlimited</p> <p><a href="https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y">https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y</a></p> <p>Майките, които прочетат тази книга ще открият чувства и ситуации описани в нея, които са характерни и за тяхното майчинство.</p> <p>В допълнителните материали има работен лист "Четете и съпреживявайте", предназначен за тази дейност.</p> <p>След приключване на дейността фасилитаторът ще събере отговорите и, ако е възможно, ще ги комбинира и ще ги сподели с останалите членове на групата, за да им покаже колко сходни са понякога техните отговори.</p>
Описание на изпълнението	<p>За тази дейност прочетете книгата:</p> <p><i>Родителство: Незабавно - лечение на обострената самота при майките на малки деца</i></p> <p>Според автора:</p> <p><i>Тази книга е написана от дълбините на сърцето на една любяща и грижовна майка, която преживява смесените емоции, възходите и паденията на това да бъде майка на малки деца, съпруга на работещ съпруг, приятелка на връстниците си, които се намират в различни етапи от живота си, и се бори да запази разума си.</i></p> <p>Това е съвсем кратка книга от 30 страници, която ще намерите в Amazon: <a href="https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y">https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y</a></p>





	<p>След като я прочетете, ще трябва да запишете нещата, които са ви накарали да ѝ съчувствате, ако изпитвате подобни чувства. Това ще ви помогне да разберете, че всичко, което чувствате около майчинството, е естествено и напълно нормално. Ще ви накара също така да разберете, че съществуват много жени, изпитващи същите чувства като вас, и че свързването с общност, която може да ви разбере добре, ще ви бъде много полезно в дългосрочен план.</p>
--	--



### 3. МОДУЛ 2 – ДА НЕ БЪДЕМ ЕДНОРОЗИ, А МЪДРЕЦИ

	ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повишаване на осведомеността относно стереотипите, особено по отношение на ролята на майките</li> <li>• Намаляване на влиянието на стереотипите върху решенията и очакванията към младите майки.</li> <li>• Подобряване на критичното мислене и анализ</li> </ul>
Резултати от обучението	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да можете да разпознавате стереотипите и да ги преодолявате</li> <li>• Определяне на собствени ролеви модели и решения без влияние на външни очаквания</li> <li>• Критично осмисляне на стереотипите и влиянието върху себе си</li> </ul>
Обща продължителност	<p>2-часови групови дейности присъствено или онлайн</p> <p>1-часово самостоятелно учене</p> <p>3-часови дейности за домашна работа</p>
Съдържание	<p>ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ</p> <p>Дейност 1 <b>Очакванията на родителя</b></p> <p>Дейност 2 <b>Светът около нас</b></p> <p>Дейност 3 <b>Колаж на тема възприятие</b></p> <p>ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО УЧЕНЕ</p> <p>ДОМАШНА РАБОТА</p> <p>Дейност 1 <b>Моите очаквания</b></p> <p>Дейност 2 <b>Музиката в мен</b></p> <p>Дейност 3 <b>Моят стереотип</b></p>
Инструкции за фасилитаторите	<p>Стереотипите могат да повлияят на всеки човек по различен начин в зависимост от неговата култура, среда и хората, с които общува. Фасилитаторът винаги трябва да се адаптира към обстоятелствата на обучаемите в техния специфичен контекст и не трябва да задава предварително определени начини, по които стереотипите им влияят,</p>

	а вместо това да мотивира обучаемите да определят конкретните стереотипи, които влияят лично на тях.
--	--

### ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

	ДЕЙНОСТ 1 Очакванията на родителя
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идентифициране на стереотипи, свързани с пола, произхода и родителите</li> <li>• Повишаване на осведомеността за влиянието на стереотипите</li> </ul>
Подготовка	<p>Подгответе 4 различни празни листа (с размер на плакат), както и маркери в различни цветове, достатъчни, за да могат няколко участници да пишат едновременно.</p> <p>Ако сте онлайн, използвайте онлайн инструменти (напр. Padlet, Conceptboard), за да подгответе 4 полета за писане вместо 4 празни листа.</p>
Обща продължителност	<p>Обща продължителност на срещата присъствено: 20-25 минути за 12 участници</p> <p>Обща продължителност онлайн: 20-25 минути за 12 участници</p>
Описание за присъствено изпълнение	<p>Стъпка 1: Фасилитаторът показва на участниците различните празни листове. На всеки от листовите са написани различни теми. (5 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лист 1: Каква е ролята на мъжа/жената?</li> <li>• Лист 2: Какви са очакванията, свързани с моята култура / националност?</li> <li>• Лист 3: Каква е ролята на майката?</li> <li>• Лист 4: Каква е ролята на бащата?</li> </ul> <p>Стъпка 2: След това участниците се разделят на 4 групи (по 3 във всяка група). Всяка група започва с различен лист и трябва да добави прилагателни, чувства, описания на това, което според тях определя съответната тема. Например (тези примери трябва да се използват само като пример, а не да бъдат записани на листовите от фасилитатора):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Каква е ролята на мъжа/жената? <i>Да бъде деликатна, раждаща деца, уверена, упорита и т.н.</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какви са очакванията, свързани с моята култура / националност? <i>Да сме добри по математика, добри в готвенето, опасни, уредени бракове и т.н.</i></li> <li>• Лист 3: Каква е ролята на майката? <i>Да бъде строга, винаги до децата си, чете приказки за лека нощ, приготвя храна и т.н.</i></li> <li>• Каква е ролята на бащата? <i>Да работи, за да носи пари вкъщи, почива си вечер, надежден е, упорит и т.н.</i></li> </ul> <p>Участниците могат свободно да напишат какво според тях се очаква от тях от тези роли въз основа на техните знания и опит. След 2 минути всяка група преминава към следващия лист и добавя допълнителни очаквания, ако е приложимо. (5-10 минути)</p> <p>Стъпка 3: След като всички групи са попълнили всички листове, всяка група прочита на глас твърденията от своя лист.</p> <p>След това участниците могат да задават въпроси и да обсъждат твърденията с фасилитатора, който задава следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Можете ли да се идентифицирате с тези твърдения? Смятате ли, че те могат да ви определят като личност? Вие такива ли сте, както е описано в твърденията?"</i></li> <li>• <i>"Защо смятате, че от тези роли/хора се очакват такива неща?"</i></li> <li>• <i>"Смятате ли, че някои от тези твърдения могат да изглеждат по различен начин в друга държава?"</i></li> <li>• <i>"Ако можехте да добавите по още 1 твърдение към всеки от листовите, което бихте искали да се идентифицира с тези роли, какво би било то?"</i></li> </ul>
<p>Описание за онлайн изпълнение</p>	<p>Дейността може да се осъществи онлайн с помощта на дигитална платформа, напр. Zoom или Skype и др.</p> <p>Стъпка 1: Фасилитаторът представя на участниците различните пространства. Всяко от пространствата означава нещо различно. (5 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лист 1: Каква е ролята на мъжа/жената?</li> <li>• Лист 2: Какви са очакванията, свързани с моята култура / националност?</li> <li>• Лист 3: Каква е ролята на майката?</li> <li>• Лист 4: Каква е ролята на бащата?</li> </ul>

	<p>Стъпка 2: След това участниците са помолени да добавят прилагателни, чувства, описания на това, което според тях определя съответната тема, в продължение на 5-10 минути. Например (тези примери трябва да се използват само като пример, а не да са вече подготвени в пространствата от фасилитатора):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Каква е ролята на мъжа/жената? <i>Да бъде деликатна, раждаща деца, уверена, упорита и т.н.</i></li> <li>• Какви са очакванията, свързани с моята култура / националност? <i>Да сме добри по математика, добри в готвенето, опасни, уредени бракове и т.н.</i></li> <li>• Лист 3: Каква е ролята на майката? <i>Да бъде строга, винаги до децата си, четете приказки за лека нощ, приготвя храна и т.н.</i></li> <li>• Каква е ролята на бащата? <i>Да работи, за да носи пари вкъщи, почива си вечер, надежден е, упорит и т.н.</i></li> </ul> <p>Участничките могат свободно да напишат какво според тях се очаква от тях и тези роли въз основа на техните знания и опит. (5-10 минути)</p> <p>Стъпка 3: След като всички участници са попълнили листовете, четирима участници прочитат на глас записаните твърдения.</p> <p>След това участниците могат да задават въпроси и да обсъждат твърденията с фасилитатора, който задава следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Можете ли да се идентифицирате с тези твърдения? Смятате ли, че те могат да ви определят като личност? Вие такива ли сте, както е описано твърденията?"</li> <li>• "Защо смятате, че от тези роли/хора се очакват такива неща?"</li> <li>• "Смятате ли, че някои от тези твърдения могат да изглеждат по различен начин в друга държава?"</li> <li>• "Ако можехте да добавите по още 1 твърдение към всеки от листовете, което бихте искали да се идентифицира с тези роли, какво би било то?"</li> </ul>
<p>Материали</p>	<p>Присъствено: 4 празни листа хартия, различни цветни маркери/писалки</p> <p>Онлайн: 4 различни пространства за писане онлайн, лесни за достъп</p>

	<p>ДЕЙНОСТ 2</p> <p>Светът около нас</p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идентифициране на стереотипи, свързани с родителството</li> <li>• Повишаване на осведомеността за влиянието на стереотипите за майките</li> <li>• Подоброено самосъзнание и увереност в преодоляването на стереотипите</li> <li>• Подоброено критично мислене и анализ</li> </ul>
Подготовка	<p>Подгответе 1-2 видеоклипа, откъси от книги, 3-4 снимки от списания или музикални видеоклипове, които да покажете и обсъдите по време на заниманието, в зависимост от това с какво разполагате. Съдържанието трябва да представя два различни образа на майките (единият от тях е стереотипен образ).</p> <p>Примери за материали:</p> <p>Материали на български език за идеалната майка:</p> <p><a href="https://bnr.bg/sofia/post/101089981/idealnata-maika-klasicheska-domakina-s-perfektna-kariera">https://bnr.bg/sofia/post/101089981/idealnata-maika-klasicheska-domakina-s-perfektna-kariera</a></p> <p><a href="https://dama.bg/gallery/zashto-da-si-domakinia-i-majka-e-istinska-rabota/7519?i=2">https://dama.bg/gallery/zashto-da-si-domakinia-i-majka-e-istinska-rabota/7519?i=2</a></p> <p>Статия на английски за мита за идеалната майка: <a href="https://www.newyorker.com/business/currency/selling-the-myth-of-the-ideal-mother">https://www.newyorker.com/business/currency/selling-the-myth-of-the-ideal-mother</a></p> <p>Реклама на кампанията на P&amp;G "Благодаря ти, мамо": „Силни" (от Олимпийските игри в Рио 2016): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rdQrwBVRzEg">https://www.youtube.com/watch?v=rdQrwBVRzEg</a></p> <p>Доматен сок Campbell's: <a href="https://i.pinimg.com/originals/ea/1f/be/ea1fbe29e28ebc92eb0c1fc0e0c2470e.jpg">https://i.pinimg.com/originals/ea/1f/be/ea1fbe29e28ebc92eb0c1fc0e0c2470e.jpg</a></p>
Обща продължителност	<p>Обща продължителност присъствено: 25-30 минути за 12 участници</p> <p>Обща продължителност онлайн: 25-30 минути за 12 участници</p>

<p>Описание за присъствено изпълнение</p>	<p>Стъпка 1: Фасилитаторът показва първите подходящи материали на обучаемите. Това може да бъде видеоклип, музикален клип, реклама от списание и др. Майката в материалите трябва да бъде представена в стереотипен за страната образ (напр. играе с кукли с дъщеря си, приготвя храна, докато бащата работи, и др.)</p> <p>Стъпка 2: Фасилитаторът моли обучаемите да опишат това, което виждат. След това фасилитаторът обсъжда с обучаемите следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Смятате ли, че този образ е реалистичен? Виждате ли себе си и други хора, които познавате, в този образ?"</i></li> <li>• <i>"Защо мислите, че е представена по този начин?"</i></li> <li>• <i>"Как бихте променили този образ, за да бъде по-реалистичен и да видите себе си в него?"</i></li> </ul> <p>Стъпка 3: Фасилитаторът показва следващия клип или следващите материали и отново оставя участниците да опишат това, което виждат, като този път задава следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Различен ли е този портрет от предишния? По какъв начин?"</i></li> <li>• <i>"Смятате ли, че този образ прилича повече на вас?"</i></li> <li>• <i>"Как бихте променили този образ, за да бъде по-реалистичен и да видите себе си в него?"</i></li> </ul> <p>Стъпка 4: Това продължава, докато всички материали бъдат прегледани и анализирани. Ако фасилитаторът включи повече материали, отколкото е посочено по-горе, имайте предвид, че ще е нужно допълнителното време за изпълнение на дейността.</p>
<p>Описание за онлайн изпълнение</p>	<p>Стъпките се изпълняват както са описани в горната секция, но чрез онлайн инструменти, например Zoom или Skype, като материалите се представят в цифров формат, чрез връзки и споделяне на екрана.</p>
<p>Материали</p>	<p>Присъствено: Материали, които ще бъдат обсъждани в рамките на дейността</p> <p>Онлайн: Материали, които ще бъдат обсъждани в рамките на дейността</p>

	<p style="text-align: center;"><b>ДЕЙНОСТ 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Колаж за собственото възприятие</b></p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подобро самочувствие и информираност</li> <li>• Преодоляване на стереотипите и ролевите очаквания на другите</li> </ul>
Подготовка	<p>Празни листове хартия, лепило, цветни химикалки и маркери, списания, реклами, книги (с картинки), които могат да се режат, ножица</p> <p>Ако е онлайн: място / папка за споделяне, където всяка група да добави своите снимки.</p>
Обща продължителност	<p>Обща продължителност присъствено: 45 минути за 12 участници</p> <p>Обща продължителност онлайн: 45 минути - 1 час за 12 участници</p>
Описание за присъствено изпълнение	<p>Стъпка 1: Обучаемите се разделят на групи от по 3-4 души. Всяка група получава комплект ножици, лепило, празен лист хартия и материали, които може да прегледа и изреже (списания, книги с картинки и др.) (5 мин.)</p> <p>Стъпка 2: След това групите са помолени да направят колаж на това, което искат да видят, когато хората ги гледат, вместо това, което се очаква от тях. Колажите трябва да представят тях самите, начина им на живот, средата, в която живеят, техните симпатии и антипатии, хобита, интереси и убеждения. (30 мин.)</p> <p>Стъпка 3: Всяка група трябва да представи своя групов колаж на останалите и да обясни защо е избрала да го направи в този вид. (10 мин.)</p>
Описание за онлайн изпълнение	<p>Стъпките се изпълняват чрез онлайн инструменти, например Zoom или Skype.</p> <p>Стъпка 1: Фасилитаторът разделя обучаемите на по-малки групи (това може да се осъществи онлайн чрез функцията „разделяне по стаи“ или като всяка група започне свой собствен групов разговор за 30 минути). След това фасилитаторът показва на групата как да прави скрийншоти или да изрязва изображения от онлайн материали.</p>



	<p>Стъпка 2: Всяка група се събира и прави свой собствен дигитален колаж в онлайн пространство, предоставено от фасилитатора, или чрез дигитален инструмент, като Word, PowerPoint, Paint и др.</p> <p>Могат да добавят снимки на екрани, изрезки, изображения, неща, които могат да намерят онлайн. Направеният от тях колаж трябва да представя това, което искат да видят, когато хората ги гледат, вместо това, което се очаква от тях. Колажите трябва да представят тях самите, начина им на живот, средата, в която живеят, техните симпатии и антипатии, хобита, интереси и убеждения.</p> <p>Стъпка 3: Групите се събират отново и всяка група представя своя колаж на останалите, като обяснява какво е добавила и защо го е създала по този начин.</p>
Материали	Присъствено: Лепило, чиста хартия, стари списания, книги, реклами и др., маркери, цветни химикалки

## МОДУЛ 2 ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Материали за използване	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоклип за размисъл по темата за половите стереотипи: Как родителите влияят върху ролите на половете на децата: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=swSy6pdAS-0">https://www.youtube.com/watch?v=swSy6pdAS-0</a> (субтитри на английски език, които могат да бъдат автоматично преведени на други езици)</li> <li>• Материал за четене - разгледайте <u>Допълнителния материал по темата за стереотипите</u> и дайте своя отговор на въпросите:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Какво представляват стереотипите?</li> <li>○ Откъде идват стереотипите и каква е тяхната цел?</li> <li>○ Различни видове стереотипи</li> <li>○ Защо споделяме стереотипи?</li> <li>○ Какви могат да бъдат последствията от стереотипите?</li> </ul> </li> </ul>
-------------------------	--

## ДЕЙНОСТИ ЗА ДОМАШНА РАБОТА

	<p>ДЕЙНОСТ 1</p> <p><b>Моите очаквания за самата мен</b></p>
--	--



Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подобряване на самочувствието и информираността</li> <li>• Преодоляване на стереотипите</li> </ul>
Подготовка	Фасилитаторът подробно запознава участниците с материалите, които могат да се използват.
Описание на изпълнението	<p>Стъпка 1: Подобно на дейността „Колаж за собственото възприятие“, всеки участник трябва да създаде колаж на това как вижда себе си. Колажът може да бъде направен с изрезки от списания, книги, реклами, както и с материали за ръчна изработка или с маркери и цветни моливи.</p> <p>Стъпка 2: С помощта на колажа обучаемите трябва да отговорят на следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кой съм аз? Какъв е настоящият ми живот?</li> <li>• Какво обичам да правя през свободното си време?</li> <li>• Какво очаквам да постигна в бъдещето си? Какво искам да постигна в бъдещето си?</li> <li>• Как искам да ме виждат хората?</li> </ul>

	<b>ДЕЙНОСТ 2</b> <b>Музиката в мен</b>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подобряване на критичното мислене и самочувствието</li> <li>• Преодоляване на стереотипите и заблуждаващите ролеви модели</li> </ul>
Подготовка	Ако е възможно, фасилитаторът трябва предварително да даде един или два примера.
Описание на изпълнението	<p>Стъпка 1: Всяка участничка трябва да проучи онлайн и да намери една песен (може да е на родния му език или на друг език), която според него е подвеждаща, например музиката е оптимистична, но текстът разказва тъжна история за загубата на някого, или текстът говори за еманципация и сила, но видеоклипът е пълен със стереотипи. Това може да бъде и песен, която според тях често се тълкува погрешно в тяхната среда (например La Marseilla често се изпълнява на сватби, но разказва за момиче, което изневерява на приятеля си, докато той е извън града).</p>

	<p>Стъпка 2: След като намери такава примерна песен, всяка участничка ще трябва да намери друга песен, която според него е представителна за нея самата, напр. емоции, които изпитва, събития, които е преживяла, и т.н.</p>
--	--

	<p><b>ДЕЙНОСТ 3</b></p> <p><b>Моят персонален стереотип</b></p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подобряване на критичното мислене и самочувствието</li> <li>• Преодоляване на лични и пряко приложими стереотипи</li> </ul>
Подготовка	-
Описание на изпълнението	<p>Стъпка 1: Всяка участничка получава задача да помисли за заобикалящата я среда, за хората, с които общува, за личната си ситуация и за очакванията, които хората имат към нея.</p> <p>След това всяка участничка трябва да помисли за един стереотип, който се очаква от нея лично / с който ѝ се е налагало да се сблъска лично.</p> <p>Стъпка 2: След като помисли за този стереотип, всяка участничка трябва да помисли за хората около себе си и да определи един стереотип, който тя е използвала за хората около себе си. Нещо, което е очаквала от някого, дори да не е имало нужда от това, или мнение, което е имала за някого, без да имат факти, на които да се основава.</p>

## 4. МОДУЛ 3 - СЕБЕРЕАЛИЗАЦИЯ

	ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА
Цели	Майките осъзнават по-добре своя опит и идентичност като жени и майки чрез движението, телесните усещания и взаимодействието с другите.
Резултати от обучението	Използване на движението и тялото в подкрепа на майките, за да осъзнаят и да бъдат по-внимателни към: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ролята им на майки в социалния контекст, в който живеят</li> <li>• Техните силни страни и трудности при майчинството</li> <li>• Възможности и ресурси, с които разполагат, за да преодолеят трудностите си</li> </ul>
Обща продължителност	2-часови групови дейности присъствено или онлайн 1-часово самостоятелно учене 3-часови дейности за домашна работа
Съдържание	ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ Дейност 1 <b>Коя майка?</b> Дейност 2 <b>Изразете себе си!</b> Дейност 3 <b>Това си ти!</b> ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО УЧЕНЕ ДОМАШНА РАБОТА Дейност 1 <b>Това съм аз</b> Дейност 2 <b>Един час за вас</b>
Инструкции за фасилитаторите	Фасилитаторът трябва да има компетентност за улесняване на взаимния обмен между участниците и за емпатично разбиране.



## ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

	ДЕЙНОСТ 1 <b>Коя майка?</b>
Цели	Основната цел на тази дейност е майките да се замислят, че в различните общества има различни начини за възприемане на майчинството и да осъзнаят дали те са повлияни от някаква обща идея.
Подготовка	Преди участниците да влязат в стаята, залепете на стената различни снимки, представящи майки в различни културни и социални контексти.
Обща продължителност	45 минути
Описание за присъствено изпълнение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поканете участничките да се разходят из стаята и да разгледат картинките.</li> <li>• Поканете всяка майка да избере снимка (може да я избере, защото се разпознава в нея или просто защото ѝ харесва).</li> <li>• Помолете всяка участничка да сподели причината, поради която е избрала снимката, и улеснете взаимодействието в групата. Например индивидуалните въпроси могат да бъдат: Защо избрахте тази снимка? Някой конкретен елемент от картината, ако има такъв, означава ли или подсказва ли нещо за вас? Въпросите в групата могат да бъдат: Какви според вас са причините за вашия избор? Осъзнавате ли причините за вашия избор? Защо смятате, че някои картини имат по-голямо въздействие върху вас? Свързани ли са те по някакъв начин с начина, по който преживявате майчинството?</li> <li>• Проведете заключителна сесия, за да им помогнете да помислят дали осъзнават, че се придържат към определена роля на майка.</li> <li>• Дайте възможност на участниците да изразят личното си мнение за това какво означава да си майка.</li> </ul>
Описание за онлайн изпълнение	Фасилитаторът трябва първо да подготви набор от снимки, представящи майки в различни социални и културни контексти. След това той/тя трябва да сподели всички снимки едновременно с майките, участващи в онлайн сесията.



	<p>След това фасилитаторът трябва да покани участничките да изберат една снимка / картина и да ги помоли да споделят причината, която ги е накарала да направят този избор.</p> <p>Фасилитаторът трябва да проведе заключителна сесия, за да помогне на майките да се замислят дали осъзнават, че се придържат към определена роля. Той/тя трябва също така да даде на участниците пространство да изразят личното си мнение за това какво означава да бъдеш майка.</p>
Материали	<p>Снимки</p> <p>За онлайн изпълнение: Може да се използва Jamboard или други подобни инструменти.</p>

	<p><b>ДЕЙНОСТ 2</b></p> <p><b>Изразете себе си!</b></p>
Цели	Подкрепете участничките да осъзнаят по-добре своите силни страни и предизвикателствата, пред които са изправени като майки и жени.
Подготовка	Уверете се, че разполагате с празна стая, в която участничките ще могат да се движат
Обща продължителност	30 минути
Описание за присъствено изпълнение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поканете участничките да застанат в кръг</li> <li>• Поканете ги една след друга да направят свободен жест или движение, за да се представят</li> <li>• След като всяка от тях го направи, поканете всяка участничка да излезе и да направи втори жест, който да представя силните страни, които чувства като майка.</li> <li>• След това поканете всяка участничка да направи жест, който най-добре изразява трудностите и предизвикателствата, които изпитва като майка.</li> </ul>

Описание за онлайн изпълнение	<p>Инструкциите за онлайн изпълнение са същите като тези за присъствено изпълнение, но фасилитаторът трябва да се увери, че:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всеки участник разполага с пространство, за да се движи и да направи жеста / движението с цялото си тяло</li> <li>• всеки участник се вижда през камерата от другите на екрана.</li> </ul>
Материали	Не е необходим материал. Музика на заден план може да подпомогне физическите жестове и движения.

	<p><b>ДЕЙНОСТ 3</b></p> <p><b>Това сте вие!</b></p>
Цели	Помагане на майките да осъзнаят, че няма идеален начин да бъдат майки, и да намерят творчески начини за разрешаване на трудни ситуации.
Подготовка	Уверете се, че разполагате с празна стая, в която участниците могат да се движат
Обща продължителност	45 мин.
Описание за присъствено изпълнение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разпределяне в малки групи</li> <li>• Всяка група трябва да избере някои от жестовете, които участничките са използвали в предишното упражнение, и да ги композира заедно по творчески начин, например в хореография.</li> <li>• Всяка група може да покаже хореографията на останалите.</li> <li>• Насърчете разговор за процеса и крайните резултати, за това, което майките са споделили, и за ползите и пречките/трудностите при изразяването на чувствата с жестове и чрез тялото.</li> </ul>
Описание за онлайн изпълнение	Ако използвате онлайн платформа като Zoom, участничките трябва да бъдат разделени на "стаи" или по-малки сесии. След това фасилитаторът може да използва същите инструкции както в присъствената дейност.

Материали	Не е необходим материал. Музика на заден план може да подпомогне физическите жестове и движения.
-----------	--

### ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Материал използван за	<a href="https://open.spotify.com/playlist/058Uf893SvGFk64bH8YyKY?si=ffc76939f90944b8">https://open.spotify.com/playlist/058Uf893SvGFk64bH8YyKY?si=ffc76939f90944b8</a>  <a href="https://open.spotify.com/playlist/4HVOeRMc6CGNSkqnXTQdK8?si=1b10d64cd1264146">https://open.spotify.com/playlist/4HVOeRMc6CGNSkqnXTQdK8?si=1b10d64cd1264146</a>  <a href="https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX4PP3DA4J0N8?si=b6bef10b400b4b0">https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX4PP3DA4J0N8?si=b6bef10b400b4b0</a>
-----------------------	---

### ДЕЙНОСТИ ЗА ДОМАШНА РАБОТА

	ДЕЙНОСТ 1 Това съм аз
Цели	Подпомагане на майките да осъзнаят по-добре истинската си същност и идентичност.
Подготовка	Затваряне на вратата на стая, в която те могат да практикуват дейността сами, без външни наблюдатели и/или прекъсване от други хора.  Ако искат, пуснете музика на заден фон.
Описание на изпълнението	<p>Майките трябва да отделят 30 минути за себе си. Първо трябва да пуснат любимата си музика. След това трябва да действат по следния начин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Започнете да се движите из стаята</li> <li>• Започнете да движите тялото, както е естествено за вас</li> <li>• Напишете всяка буква от името си, като използвате части от тялото си</li> <li>• Изберете и възпроизведете едно движение на тялото, което представлява негативен момент от изминалата седмица.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изберете и възпроизведете едно движение на тялото, което представя положителен момент от изминалата седмица.</li> </ul>
--	--

	<b>ДЕЙНОСТ 2</b> <b>Един час за вас</b>
Цели	Насърчаване на майките да си създадат навик да отделят известно време седмично за себе си и за своето благополучие.
Подготовка	Търсене и закупуване на дневник, който им харесва.
Описание на изпълнението	<p>Майките трябва да отделят малко време за себе си, за да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Направите списък с прости неща, които искат да правят и които биха ги направили щастливи.</li> <li>Изберете периодично елемент от списъка</li> <li>Включете точката от списъка в програмата им като нов навик, на който ще трябва да отделят по един час всяка седмица.</li> <li>Всяка седмица записвайте емоциите, постиженията, предизвикателствата и напредъка, свързани с тази дейност/позиция от списъка.</li> </ul>

## 5. МОДУЛ 4 - ГРИЖА ЗА БЕБЕТО

	ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА
Целите са:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Предоставяне и разработване на практически съвети за родителите.</li> <li>● Засилване на дискусиите и партньорската подкрепа.</li> <li>● Подобряване на критичния подход към събирането на информация.</li> <li>● Насърчаване на грижата за себе си и състраданието.</li> </ul>
Резултати от обучението	<p><b>Основните резултати от обучението по модула са:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания и разбиране за храненето на децата</li> <li>2. Познания за оказване на първа помощ на вашето дете</li> <li>3. Умения за грижа за себе си, здравословен и щастлив живот</li> <li>4. Нагласа за устойчивост и състрадание към себе си</li> </ol>
Обща продължителност	<p>2-часови групови дейности присъствено или онлайн</p> <p>1-часово самостоятелно учене</p> <p>3-часови дейности за домашна работа</p>
Съдържание	<p><b>ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ</b></p> <p>Дейност 1 <b>Здравословно отглеждане</b></p> <p>Дейност 2 <b>Забавление и игра с вашето бебе</b></p> <p>Дейност 3 <b>Грижа за себе си и самосъстрадание</b></p> <p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО УЧЕНЕ</b></p> <p><b>ДОМАШНА РАБОТА</b></p> <p>Дейност 1 <b>Първа помощ за вашето дете</b></p> <p>Дейност 2 <b>Когнитивно развитие и игра</b></p>
Инструкции за фасилитаторите	<p>Обучението се основава на присъствени и онлайн сесии с документи за обучение и справочни материали, които трябва да се прочетат за предпочитане преди сесията с майките и които предоставят практическа информация по темите на сесията. Ако обучението и този</p>



	<p>модул се изпълняват само онлайн, се прилагат подобни подходи, вж. допълнителните насоки към всяка дейност.</p> <p>Основната цел на груповите сесии/дейности, провеждани присъствено или онлайн, е да се стимулира творчеството и да се подобри споделянето и комуникацията в групата.</p>
--	--

## ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

	<p>ДЕЙНОСТ 1</p> <p><b>Здравословно отглеждане</b></p>
Целите са да се насърчи:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Открита дискусия и споделяне на опит</li> <li>● Надеждни източници на информация за храненето на децата</li> <li>● Надеждни източници на информация за здравето на майката и детето</li> <li>● Умения за оцеляване на майките в трудна роля</li> </ul>
Подготовка	Преди да започнете, запознайте се с учебните материали за този модул и ги споделете с групата.
Обща продължителност	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обща продължителност присъствено (напр. 30-40 мин.)</li> <li>● Общо времетраене онлайн (напр. 30-40 мин.)</li> </ul>
Описание за присъствено изпълнение	<p>Представете накратко целите на модула, учебния и справочния материал и подчертайте, че обучението се основава на пълно доверие в групата, че това е безопасно пространство за дискусии и творчество.</p> <p>Създайте групи от по 3-4 майки, които да обсъдят следния въпрос (20 минути):</p> <p>"Кое е най-важното нещо, което трябва да направите, за да отглеждате бебето си здравословно?"</p> <p>След това те съставят списък с 3 най-важни действия, необходими за постигане на благоприятни резултати. Това трябва да бъде забавно и хумористично, няма грешни отговори или твърдения. Членовете на групата могат да си разменят ролите в записването на идеите или да изберат представител на групата.</p>



	<p>След това те представят и обсъждат резултатите с групата.</p> <p>Накрая групата гласува за най-добрите предложения, в резултат на което се съставя списък с топ 10 на необходимите действия за грижа за бебето през първата година.</p>
Описание за онлайн изпълнение	<p>За групова работа се използват онлайн стаи и се следват горепосочените инструкции. За записване на идеите и гласуване може да се използва софтуерната платформа <u>Miro</u>.</p>
Материали	<p>Самозалепващи се листчета за записване на твърденията и точки или звездички за гласуване.</p> <p>Zoom, Teams или други средства за онлайн срещи / онлайн обучение и Miro за записване и гласуване.</p>

	<p><b>ДЕЙНОСТ 2</b></p> <p><b>Забавление и игра с вашето бебе</b></p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Предоставяне и разработване на практически съвети за родителите.</li> <li>● Засилване на дискусиите и партньорската подкрепа.</li> <li>● Повишаване на креативността и игривостта.</li> </ul>
Подготовка	<p>В някои случаи майките посещават обучението заедно с малките си деца, като тази дейност включва както майките, така и техните деца и изисква участието на всички в "забавление и игра".</p>
Обща продължителност	<p>Обща продължителност на срещата присъствено (напр. 30-40 мин.)</p> <p>Общо времетраене онлайн (напр. 30 - 40 мин.)</p>
Описание за присъствено изпълнение	<p>Направете кратка справка с учебния материал по тази тема и целите на дейността.</p> <p>Създайте групи от по 3-4 майки, които да обсъдят следния въпрос (20 минути):</p>

	<p>"Как да мотивираме и активизираме детето си през първите две години - игри и забавления, как да ангажираме другите и т.н."</p> <p>Измислете 1-3 дейности, които са забавни, игриви и мотивират детето и вас самите. Това може да включва песни, игри... всичко „под слънцето“. Участничките могат да се редуват при записването на идеите за грижа за себе си или да определят представител на групата.</p> <p>Демонстрирайте тези дейности пред групата.</p>
Описание за онлайн изпълнение	Тази дейност е по-трудна за изпълнение онлайн, но майките могат да общуват чрез онлайн стаи, използвайки горепосочените инструкции. Плюсет е, че дейността може да бъде записана и може би използвана (ако участничките разрешат) за демонстрационни цели.
Материали	За това упражнение не са необходими материали. Примери за забавления и игри са предоставени в допълнителния материал към модула.

	<p><b>ДЕЙНОСТ 3</b></p> <p><b>Грижа за себе си</b></p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Насърчаване на оптимизма и самоефикасността.</li> <li>● Споделяне на опит и практики за грижа за себе си.</li> <li>● Отношение на състрадание към себе си</li> </ul>
Подготовка	Прочетете наличните материали по темата и упражненията за домашна работа.
Обща продължителност	<p>Обща продължителност присъствено (напр. 30-40 мин.)</p> <p>Общо времетраене онлайн (напр. 20 - 40 мин.)</p>
Описание за присъствено изпълнение	Започнете дискусия за грижата за себе си и състраданието, значението на термина грижа за себе си и състрадание и целите на тази дейност. Можете да потърсите и използвате материали по темата достъпни онлайн.

	<p>Създайте групи от по 3-4 майки, които да обсъдят следния въпрос (20 минути):</p> <p>"Как да намерим време и място за грижа за себе си, когато имаме малко дете или голямо семейство?"</p> <p>Измислете 1-3 дейности за грижа за себе си и начини да намирате време за тях. Напишете кратко описание на дейността и решението (как да намерите време и място). Членовете на групата могат да си разменят ролята при записването на идеите за грижа за себе си или да определят секретар на групата.</p> <p>Демонстрирайте тези дейности пред групата. (20 минути)</p> <p>Фасилитаторът събира дейностите.</p>
Описание за онлайн изпълнение	Подобен подход може да се използва и за онлайн изпълнение, като фасилитаторът може да попита групата дали може да направи запис по време на въвеждащата сесия, за да се използва за бъдещи групи.
Материали	За това упражнение не са необходими никакви материали, освен химикал и хартия или компютър, ако участничките предпочитат да използват компютри.

### ДОПЪЛНИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

Материали използване:	за <p><u><a href="#">Презентация по темата за когнитивното развитие на детето</a></u> (достъпна и на <u><a href="#">общностната платформата на проекта NTC</a></u>)</p> <p><b>Връзки към материали на български език за допълнително обучение:</b></p> <p>a. <b>Хранене</b> Хранене на детето през първата година <u><a href="https://www.burgas.bg/bg/hranene-na-deteto/primerna-shema-za-hranene-na-deteto-prez-parvata-godina/">https://www.burgas.bg/bg/hranene-na-deteto/primerna-shema-za-hranene-na-deteto-prez-parvata-godina/</a></u> Препоръки за здравословно хранене на децата от 1 до 7 години <u><a href="http://rzi-lovech.bg/preporyki-hranen-deca-1-7.pdf">http://rzi-lovech.bg/preporyki-hranen-deca-1-7.pdf</a></u></p> <p>b. <b>Първа помощ</b> <u><a href="#">Помощ при задавяне</a></u> <u><a href="#">Оказване на първа помощ при деца от 0-3 год. възраст</a></u></p>
-----------------------	---



c. Когнитивно развитие

Как да възпитавате детето си по интелигентен и здравословен начин

Практично ръководство за първата година

d. Грижа за себе си

Погрижи се за себе си

Видео (използвайте автоматични субтитри за превод)

**Материали, които са достъпни онлайн на английски език:**

- a. Masters, M. (2021) *Nutritional needs of Baby, first 12 months* (Хранителни нужди на бебето през първите 12 месеца). <https://www.whattoexpect.com/first-year/feeding-baby/nutritional-needs-of-babies/>
- b. BritishRedcross.(2022). *Научете умения за оказване на първа помощ на бебета и деца*. <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children>
- c. УНИЦЕФ. (2022). *Съвети за родителите през първите 2 години от живота*. <https://www.unicef.org/parenting/child-development/baby-tips#newborn>
- d. Хранене на бебета и деца, насоки за хранене, публикувани от Дирекцията по здравеопазване или други подобни организации във всяка страна. Вж. също на английски език Masters, M. (2021) *Nutritional needs of Baby, first 12 months* (Хранителни нужди на бебето през първите 12 месеца) и на исландски език от [Directorate of health](#) (Дирекция по здравеопазване)
- e. Първа помощ с конкретни насоки за деца, вижте на английски език от Британския червен кръст (2022). [Усвояване на умения за оказване на първа помощ за бебета и деца](#) и приложението First Aid (Първа помощ) на исландски език, достъпно в [Play store](#).
- f. Грижа за себе си, обикновено имате няколко сайта и приложения, които могат да се използват за събиране на идеи за грижа за себе си и медитация, като [Aurora Health](#) empowered by Apple и [Palouse mindfulness](#) на няколко езика, също така, ако вашата организация може да осигури достъп до такива упражнения, можете да създадете връзка. Такъв е случаят и в Исландия на уебсайта на [Центъра за разсъдъчност](#).

## ДЕЙНОСТИ ЗА ДОМАШНА РАБОТА

	<p align="center"><b>ДЕЙНОСТ 1</b></p> <p align="center"><b>Първа помощ за вашето дете</b></p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Оpozнаване на основните методики за оказване на първа помощ при деца</li> <li>● Повишаване на самочувствието, че можем да се грижим за детето си.</li> <li>● Засилване на оптимистичния и прагматичен подход.</li> </ul>
Подготовка	Прочетете материалите, свързани с този модул, и надградете опита си и дискусиите по време на сесията.
Описание на изпълнението	<p>Започнете да четете указанията, предоставени за всяко действие. Не трябва да прилагате изцяло мерките за първа помощ, а да ги прегледате, да планирате и да предвидите как ще ги приложите в реални ситуации.</p> <p>Препоръчва се да се извършва по една дейност за оказване на първа помощ на ден (20-30 мин.):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. бебе или дете с астматичен пристъп</li> <li>2. бебе или дете със силно кървене</li> <li>3. бебе или дете, което може да има счупена кост</li> <li>4. бебе или дете, което има изгаряне</li> <li>5. бебе или дете, което се задушаваша</li> </ol>

	<p align="center"><b>ДЕЙНОСТ 2</b></p> <p align="center"><b>Когнитивно развитие и игра</b></p>
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Повишаване на игливостта и щастието</li> <li>● Пробване на нови неща</li> <li>● Повишаване на увереността в себе си и в родителските умения</li> </ul>







Подготовка	Прочетете за когнитивното развитие на вашето дете и изпробвайте различни начини за игра и взаимодействие с вашето бебе или дете, обсъдени в сесията.
Описание на изпълнението	Изпробвайте различни дейности и ги класирайте според това как работят, а ако се сетите за нещо, което да добавите, за да ги направите още по-забавни, споделете това с групата.



## 6. МОДУЛ 5 – КРЕАТИВНОСТТА В ЖИВОТА

	ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА
Цели	Целта е участниците да осъзнаят колко удовлетворени се чувстват в момента в различни области на живота (семейство, приятели, работа и т.н.), да ги насърчим да започнат да подобряват удовлетвореността си в тези области и да им предоставим съвети и техники за това, за да живеят продуктивен, щастлив и пълноценен живот.
Резултати от обучението	Участниците ще придобият знания как да оценят и разберат дали са балансирани областите в живота им в момента и как да постигнат баланс между професионалния и личния живот.  Участниците ще узнаят как да използват техники за управление на времето и поставяне на цели за по-ефективно управление на живота.
Обща продължителност	2-часови групови дейности присъствено или онлайн 1-часово самостоятелно учене 3-часови дейности за домашна работа
Съдържание	ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ  Дейност 1 <b>Колелото на живота Мандала</b>  ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО УЧЕНЕ  ДОМАШНА РАБОТА  Дейност 1: <b>Време за мен</b>  Дейност 2: <b>Преглед на колелото на живота</b>
Инструкции за фасилитаторите	Фасилитаторите и участниците използват предоставените <u>Работни листи за групови дейности</u> .

## ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ

	ДЕЙНОСТ 1 Колелото на живота Мандала
Цели	Колелото на живота е инструмент, с който можете да направите моментна снимка на това как възприемате баланса в живота си в деня, в който изпълнявате упражнението. То осигурява незабавен преглед на измеренията на живота ви в предварително определени категории като взаимоотношения, приятели и семейство, финанси и здраве. Този инструмент помага за създаване на самосъзнание. Не забравяйте, че именно самопознанието ни дава възможност да придобием посока и да се съсредоточим, така че да можем да направим необходимите промени, за да създадем пълноценен и балансиран живот.
Подготовка	Колелото на живота обикновено представлява кръг, разделен на няколко части, като всяка част е обозначена с една област от живота, например кариера, здраве, отдых, романтика, духовност и т.н. Създават се поредица от концентрични кръгове на равни разстояния от центъра - обикновено 10 - като "1" е най-вътрешният кръг, а "10" е външният кръг. Практиката се състои в това да отбележите във всяка част на пая каква степен на удовлетвореност изпитвате в тази област на живота по скалата от 1 до 10, като 1 е най-малко удовлетворен, а 10 - напълно удовлетворен. Готовата диаграма има за цел просто да ви даде визуална представа за това в кои области на живота си сте повече или по-малко доволни в този момент. Тя е инструмент, който ви позволява да видите цялостната картина.
Обща продължителност	Обща продължителност присъствено (2 часа) Общо времетраене онлайн (напр. 15 - 20 мин.)
Описание за присъствено изпълнение	<b>ЧАСТ 1 ОТ ДЕЙНОСТТА (ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ: 1 ЧАС)</b> <b>Стъпка 1:</b> Въведение (10 мин.) Започнете дейността с разговор с групата за балансирането на различните аспекти на живота им. Трудно ли им е да балансират между семейството, работата и времето за мен? С кои измерения на

живота се справят в тези моменти от живота си? (майчинство, партньорство, работа, приятелство и др.)

Продължете дискусията с въпроса: Чували ли сте някога за изречение „управление на живота“?

Помолете участниците да помислят сами какво означава изречението, какви умения трябва да притежава човек за успешно управление на живота и т.н. и ги помолете да напишат идеите си. Насърчете ги да споделят своите мисли, идеи с групата.

Дайте определение за управление на живота: "Управлението на живота е способността да се справяте с всичко, от което се нуждаете, за да живеете продуктивен, щастлив и пълноценен живот. То е тясно свързано с управлението на времето. Управлението на живота е свързано с трансформиране на начина на мислене, така че да можете да се справяте със стреса, да овладявате емоциите си и да поемате контрол върху." (Източник: <https://www.tonyrobbins.com/productivity-performance/manage-your-life-not-a-list/>)

**Стъпка 2:** Направете упражнението "Колелото на живота" (20 минути)

Колелото на живота е инструмент, който ви помага да определите доколко сте удовлетворени от различните аспекти на живота си, като взаимоотношения, приятели и семейство, финанси и здраве. Този инструмент помага за създаване на самосъзнание и поставяне на цели за бъдещето за по-добро управление на живота.

Дайте на участниците шаблон на колелото на живота и им дайте инструкции как да попълнят колелото на живота:

- Първо им кажете да определят 8 измерения на живота, които ще използват в упражнението. Можете да им дадете предложения, но те могат да редактират категориите, ако те не отразяват точно аспектите на техния живот:
  1. Здраве и любов към себе си
  2. Майчинство
  3. Партньорство
  4. Подкрепа (вашата общност)
  5. Работа и кариера
  6. Забавление и отдих
  7. Лично израстване
  8. Пари и финанси
- Изберете и запишете 8-те измерения на живота, всяко на един ред, предвиден около колелото.

- След това помислете за всяко измерение. Доколко сте удовлетворени от това измерение на живота? Има ли нещо друго, което искате да постигнете в тази област?
- Оценете удовлетвореността си от всяко измерение на живота. Оценката трябва да се основава на удовлетворението ви, което **чувствате в този момент**. Представете си, че центърът на колелото е 0, а външният му край е 10. Изберете стойност между 1 (много неудовлетворена) и 10 (напълно удовлетворена). Отбележете резултата по вертикалните линии вътре в кръга за всяко определено измерение на живота. **ВАЖНО:** Използвайте ПЪРВОТО число (резултат), което ви хрумне, а не числото, което смятате, че трябва да бъде!
- Сега нарисуйте по едно цветно листенце за всяко измерение на живота, достигащо определения резултат (разгледайте предоставения пример за колелото на живота).
- Оцветете го. Използвайте различни цветове за всяко измерение на живота. Оцветете и фона.

### **Стъпка 3: Оценка (15 минути)**

Усещате ли, че колелото на живота ви е равномерно и балансирано? Помолете участничките да напишат оценка за всяка област - защо са я оценили така, доволни ли са от резултата/състоянието в момента? Какво биха променили? Помолете ги да споделят резултатите си с групата.

### **Стъпка 4: Поставяне на цели (15 минути)**

Резултатите от "колелото на живота" могат да ви помогнат да решите кои измерения на живота искате да подобрите. Обикновено, но не винаги, това са измеренията на колелото на живота с по-ниски резултати за удовлетвореност.

Представяне на техниката SMART за писане на цели: SMART цели означава конкретни, измерими, постижими, подходящи и навременни. Определянето на тези параметри, тъй като те се отнасят до вашата цел, помага да се гарантира, че целите ви са постижими в рамките на определен период от време. Този подход елиминира общите положения и догадките, определя ясен график и улеснява проследяването на напредъка и идентифицирането на пропуснатите етапи.

Помолете участничките да запишат своите цели, свързани с измеренията на живота, определени в колелото на живота, и да използват целите SMART.

## ЧАСТ 2 ОТ ДЕЙНОСТТА (ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ 1 ЧАС)

### Стъпка 1: Дейност за управление на времето (30 мин.)

Помолете участничките да погледнат още веднъж колелото на живота, което изработиха по време на стъпка 2, дейност 1. Дали тяхното колело е небалансирано, защото смятат, че им липсва време за някои дейности/развитие в определени измерения на живота?

Поканете ги да помислят сами за нормалния си ден (текущата ситуация) и да запишат графика си (шаблон Личен график).

Сега ги помолете да напишат отново графика (шаблон "Идеален дневен график"), като включат дейностите, които биха искали да правят/да имат, но смятат, че нямат време (например да тренират, да имат време за себе си, да пият кафе с приятели, да четат, да излязат с партньора си ...). Все пак те трябва да са реалистични по отношение на ситуацията си (като се има предвид, че денят има 24 часа, работата, ежедневните задължения ...).

Помолете ги да сравнят графиците. Има ли нещо, което могат да направят, за да включат в дневния си график дейности, за които смятат, че просто нямат време? Могат ли да подредят дейностите си по важност, да делегират някои дейности, да се откажат от някои задължения и т.н.? Всичко това е част от управлението на времето. Управлението на времето е **координиране на задачите и дейностите с цел постигане на максимална ефективност на усилията на индивида.**

Помолете ги да попълнят шаблона (Управление на времето) и ги поканете да споделят резултатите си.

### Стъпка 2: Визуализиране на Мандалата на колелото на живота (30 мин.)

Обърнете внимание на участниците, че колелото на живота, създадено в стъпка 2, дейност 1, прилича на мандала, но вероятно в повечето случаи колелото не е симетрично, каквито обикновено са мандалите. Мандалата е символ на Вселената в нейната идеална форма - в тази част на дейността помолете участничките да визуализират своя идеален резултат на колелото на живота (което означава, че удовлетвореността им във всички определени измерения на живота е възможно най-висока) и да създадат мандала на колелото на живота. Като отправна точка участничките ще използват шаблона на колелото на живота, като добавят форми, за да създадат мандала (в работните

	<p>листовете ще намерите образци на мандали, които могат да послужат за вдъхновение). Като алтернатива можете да рисувате мандали върху платно, върху дървени дъски, можете да нарисувате чаша за кафе и т.н. Ако на майките не им е удобно да нарисуват своя собствена мандала, те могат да оцветят предоставените шаблони.</p> <p>Създаването на мандала изисква много търпение и време и може да бъде чудесен начин да отделите малко време за себе си и за мислите си. Създаването на мандали се разглежда като форма на арттерапия, която може да намали тревожността, напрежението и стреса.</p>
Описание за онлайн изпълнение	Дейността и предоставените работни листове са разработени така, че фасилитаторът да може да я приложи по един и същи начин както присъствено, така и онлайн.
Материали	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Работни листове за дейности</u> (достъпни и на <u>общностната платформата на проекта NTC</u>)</li> <li>• Писалка, молив</li> <li>• Цветни моливи/водни бои</li> </ul>

#### МОДУЛ 5 ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Материали за използване:	<p><b><u>Материали за допълнителна работа</u></b> (налични и на <u>общностната платформата на проекта NTC</u>)</p> <p>Видеоклипове за самообучение:</p> <p>Всички изброени видеоклипове имат възможност за автоматичен превод на различни езици в YouTube.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнението WOOP за поставяне на цели:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU&amp;t=14s&amp;ab_channel=WOOP">https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU&amp;t=14s&amp;ab_channel=WOOP</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yBaVSJ6zq4c&amp;ab_channel=WOOP">https://www.youtube.com/watch?v=yBaVSJ6zq4c&amp;ab_channel=WOOP</a> </li> <li>• Матрицата на Айзенхауер за управление на времето:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nBy-3G1m-ME&amp;ab_channel=TheArtofImprovement">https://www.youtube.com/watch?v=nBy-3G1m-ME&amp;ab_channel=TheArtofImprovement</a> </li> <li>• Видео съвети за продуктивност за майки:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rE0VT3wrO44&amp;ab_channel=TheParentingJunkie">https://www.youtube.com/watch?v=rE0VT3wrO44&amp;ab_channel=TheParentingJunkie</a> </li> </ul>
--------------------------	---



## ДЕЙНОСТИ ЗА ДОМАШНА РАБОТА

	ДЕЙНОСТ 1 <b>Време за мен</b>
Цели	Да насърчи майките да започнат да използват техники за управление на времето, като планират дейностите си.
Подготовка	-
Описание на изпълнението	<p>В края на седмицата планирайте графика за следващата седмица (шаблон Седмичен план, няколко варианта). През седмицата отбележете кои дейности/задачи сте изпълнили и прегледайте кои дейности може би не сте изпълнили.</p> <p>Опитайте се да съставите и месечен план (шаблон Месечен план). Планирайте предвидените дейности и добавяйте нови, докато вървите. Поставете го на място, където можете да го виждате всеки ден, и отбелязвайте/зачерквайте, оцветявайте дните/дейностите, когато те преминават. Не забравяйте да планирате известно време за себе си (и за партньора си) на седмична/месечна база.</p> <p>Използвайте шаблона (Моята седмица), за да си направите ретросметка и да проверите доколко сте били успешни дадена седмица.</p> <p><u>Нашето предложение:</u> Гледайте филм или прочетете книга: "Не знам как го прави" - книгата на Алисън Пиърсънс или филм по тази книга (трейлър <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> на <span style="display: inline-block; width: 150px; border-bottom: 1px solid black;"></span> филма: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&amp;ab_channel=eOnefilms">https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&amp;ab_channel=eOnefilms</a>)</p> <p>Книгата/филмът разказва за майка, която жонглира с брака, децата и работата (и се наспива). Звучи ли ви познато? 😊</p> <p><u>Нашето предложение:</u> Отделете време за себе си и оцветете мандала. Междувременно направете преглед на изминалата седмица, месец. Помислете за управлението на времето си, смятате ли, че сте имали достатъчно време за всички планирани дейности? Трябва ли да промените нещо?</p>



ДЕЙНОСТ 2	
Преглед на колелото на живота	
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да определите доколко сте удовлетворени от различните аспекти на живота.</li> <li>• Да се сравнят резултатите с първата оценка, направена в тази програма.</li> <li>• Да си поставите нови цели.</li> </ul>
Подготовка	Направете тази ревизия, след като са минали един или два месеца от първото упражнение с колелото на живота.
Описание на изпълнението	<p>Използвайте същите измерения на живота, както при първата дейност, за да направите сравнение на резултатите.</p> <p>За инструкции вижте Стъпка 2 от Част 1 на упражнението "Мандала на колелото на живота".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повиши ли се удовлетвореността Ви от различните измерения на живота?</li> <li>• Завършихте ли целите си или вече сте по-близо до постигането им?</li> </ul> <p>Поставяйте си нови цели. За инструкции вижте Стъпка 4, част 1 от дейността "Мандала на колелото на живота". Можете също така да използвате различни техники за поставяне на цели, предоставени в <a href="#">допълнителния материал към този модул</a> (достъпен и на <a href="#">общностната платформа на проекта NTC</a>).</p>