

30-ДНЕВНО

АРТ ПРЕДВИЗВИКАТЕЛСТВО

ВЕРСИЯ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ



**Co-funded by
the European Union**



ART-ICULATE

СЪДЪРЖАНИЕ

- 03** Въведение
Описание на проекта
- 06** Предизвикателство Ден 1
Улови момента
- 08** Предизвикателство Ден 2
Дърво на доверието
- 10** Предизвикателство Ден 3
Мой ред е да говоря
- 12** Предизвикателство Ден 4
Разходка с текстури
- 14** Предизвикателство Ден 5
Маската и истинското аз
- 16** Предизвикателство Ден 6
Осъзната капсула на времето
- 18** Предизвикателство Ден 7
Плейлист на спокойствието
- 20** Предизвикателство Ден 8
Моите вътрешни суперсили
- 22** Предизвикателство Ден 9
Модел на спокойствие
- 24** Предизвикателство Ден 10
Огледало на добротата
- 26** Предизвикателство Ден 11
Хайку за природата
- 28** Предизвикателство Ден 12
Разшири своя свят
- 30** Предизвикателство Ден 13
Сафари на петте сетива
- 32** Предизвикателство Ден 14
Ритъмът на деня
- 34** Предизвикателство Ден 15
Кутията на тайните

СЪДЪРЖАНИЕ

- 36** Предизвикателство Ден 16
Поглед назад към конфликт
- 38** Предизвикателство Ден 17
Емоционални маски
- 40** Предизвикателство Ден 18
Карта на емпатията
- 42** Предизвикателство Ден 19
Картичка на състраданието
- 44** Предизвикателство Ден 20
Три момента, които ме изградиха
- 46** Предизвикателство Ден 21
Писмо с разменени роли
- 48** Предизвикателство Ден 22
През техните очи
- 50** Предизвикателство Ден 23
Един предмет – много емоции
- 52** Предизвикателство Ден 24
Моите отражения
- 54** Предизвикателство Ден 25
Поема от открити думи
- 56** Предизвикателство Ден 26
Тълкувател на сънища
- 58** Предизвикателство Ден 27
От хаоса към яснота
- 60** Предизвикателство Ден 28
Двата гласа
- 62** Предизвикателство Ден 29
Смяна на емоционалната перспектива
- 64** Предизвикателство Ден 30
Градина на мислите
- 66** Изпробвани активности
Версия за водещи
- 72** За младежки работници
Оригинално съдържание
- 74** Партньори
Екип Art-iculate



01

ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли във **версията за фасилитатори** на ръчника „**30-дневно арт предизвикателство**“, създаден в рамките на проект „Art-iculate“ по програма Erasmus+ (Проект № 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274).

Това ръководство е практическо допълнение към ръчника за младежи. Предполага се, че вече сте се запознали с младежката версия и сте разгледали 30-те предизвикателства. Вашата роля е да помогнете индивидуалните задачи да се превърнат в **групови дейности**, без да се губи тяхната дълбочина и насоченост към лична рефлексия.

Когато адаптирате предизвикателствата за работа в група, най-важен приоритет е емоционалната безопасност. Участието трябва да бъде доброволно, избягвайте поставянето на младежите в неудобна ситуация пред цялата група и използвайте работа по двойки или в малки групи, когато темите са по-лични. Целта не е създаването на „перфектни“ творби или насилено споделяне, а смислено участие и емоционално учене.

Всяка страница за водещи включва:

- **Кратка обосновка**
 - Защо това предизвикателство е важно (идеята зад него).
- **Адаптация за група**
 - Как да го приложите с младежи, като запазите същите обучителни цели.
- **Ключови насоки за фасилитиране**
 - На какво да обръщате внимание, как да реагирате и как да поддържате безопасна среда.
- **Заключителен въпрос**
 - Кратък въпрос за финал, който насърчава рефлексия.

Използвайте тези страници като ориентир, а не като строг сценарий. Адаптирайте езика, материалите и дълбочината според нуждите, контекста и границите на вашата група. Ако се колебаете, изберете подход, който е по-опростен, по-безопасен и с по-малко напрежение.

С благодарност,
Екипът на проект Art-iculate



ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #1

Улови момента

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство развива емпатия чрез наблюдение. То насърчава участниците да забелязват емоции и човешко присъствие в ежедневните моменти, без да съдят или да правят предположения. Като насочват вниманието си с любопитство към друг човек, те се учат да „виждат“, а не просто да „гледат“.

Развивани умения: емпатия, наблюдателност, емоционална осъзнатост, социално възприятие.

Емоционални/развиващи цели: изграждане на чувствителност към емоциите на другите и насърчаване на уважително любопитство.

Очаквани резултати от ученето: разбиране как емпатичното внимание променя начина, по който възприемаме другите.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да работят по двойки или в малки групи. Единият поема ролята на наблюдател, а другият се държи естествено — сякаш не участва в предизвикателството (например чете, разговаря или използва телефона си). Наблюдателят тихо прави една снимка (със съгласие) или бърза скица на партньора „такъв, какъвто е“.

След това наблюдателят задава един деликатен въпрос, като например: „Как се чувстваш в момента?“ и записва 2–3 кратки изречения, в които си представя какво може да изпитва партньорът му.

Ако е подходящо, покажете анонимно снимките или скиците заедно с написаните размишления и обсъдете как възприятието ни понякога се различава от реалността.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Винаги искайте съгласие, преди да правите снимки.
- Насочвайте вниманието към емпатията, а не към външния вид.
- Оставайте споделянето изцяло доброволно.
- Прекратявайте шеги или подигравки незабавно.
- Давайте личен пример за любопитство и уважение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво се промени в начина, по който виждаш другите, когато наистина отдели време да ги наблюдаваш?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #2

Дърво на доверието

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да осмислят откъде идва тяхното усещане за сигурност и доверие. Чрез създаването на свое „Дърво на доверието“ те откриват корените, които им дават сила, хората и местата, които ги подкрепят, както и ценностите, които свързват всичко това. Така идеята за доверие се превръща в нещо видимо и лично.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, разпознаване на подкрепящи мрежи, рефлексия върху сигурността и ценностите.

Емоционални/развиващи цели: повишаване на осъзнатостта за това какво и кои хора носят усещане за сигурност и стабилност.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на подкрепящи хора, пространства и вътрешни ресурси.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да нарисуват своето Дърво на доверието индивидуално, като включат корени, ствол и клонове. Напомнете им, че могат да използват символи, инициали или цветове вместо истински имена, ако искат да запазят личното си пространство.

След като приключат, поканете ги да споделят само една част от дървото — например какво са написали върху ствола (какво означава доверието за тях) или в корените (какво им дава сила).

По желание може да създадете обща „гора на доверието“, като всеки напише една дума от своето дърво (например „честност“ или „доброта“) върху картонче във формата на листо и ги подредите заедно на стената.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Оставяйте споделянето изцяло доброволно.
- Приемайте равностойно рисунки, думи или символи.
- Уважавайте личното пространство и емоционалните граници.
- Приемайте и нормализирайте различните разбирания за сигурност.
- Насочвайте рефлексията деликатно, без да я превръщате в анализ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти показва твоето Дърво на доверието за това какво ти носи усещане за сигурност и подкрепа?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #3

Мой ред е да говоря

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва устна саморефлексия, за да развие осъзнатост за мислите и емоциите. Говоренето на глас помага чувствата да се осмислят по-ясно и да се забележи как се променят с времето.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, себеизразяване, рефлексия.

Емоционални/развиващи цели: изграждане на увереност в искреното изразяване на емоции и осъзнаване на вътрешните промени.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на променящите се емоции и безопасното им изразяване.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Участниците записват кратко лично гласово или видео съобщение за своя ден, като се фокусират върху една ключова дума, която описва как се чувстват. Могат да работят самостоятелно или по двойки (да се записват един друг, ако и двамата са съгласни). Записите остават лични, освен ако някой не реши да ги сподели.

След това поканете всички да напишат едно кратко изречение за това как са се почувствали, когато са говорили открито — не за самото съдържание, а за преживяването.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Уважавайте личното пространство.
- Само аудио запис е напълно достатъчен, ако видеото създава дискомфорт.
- Не питайте какво е било казано — обсъждайте преживяването.
- Приемайте неловкостта или тишината като нещо естествено.
- Поддържайте спокойна и ненасъждаща атмосфера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Как се почувства, когато даде глас на собствените си емоции?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #4

Разходка с текстури

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва осъзнато докосване и наблюдение, за да развие внимание и вътрешно спокойствие. Като се фокусират върху различни текстури, участниците насочват вниманието си от мислите към усещанията и се свързват с настоящия момент. Това помага за намаляване на стреса, изостряне на сетивната чувствителност и свързване на емоциите с физическите преживявания.

Развивани умения: осъзнатост, сетивна осъзнатост, емоционална регулация.

Емоционални/развиващи цели: насърчаване на спокойното присъствие и осъзнаване как тялото реагира на различни усещания.

Очаквани резултати от ученето: усвояване на сетивния фокус като лесен инструмент за справяне със стреса и поддържане на емоционален баланс.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Ако разходката навън не е възможна, пренесете „разходката с текстури“ на закрито. Осигурете разнообразие от предмети с различни текстури — меки, груби, гладки, студени, топли (например плат, камъни, хартия, метал, листа). Оставете участниците да изследват всеки предмет бавно, един по един, като обръщат внимание как се усеща и какви асоциации им носи.

След това могат да създадат колаж от текстури или кратко писмено отражение, в което описват кои текстури са им подействали най-успокояващо или най-енергизиращо. Може да поканите желаещи да споделят, но насочете вниманието към усещанията, а не към лични истории.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Поддържайте тиха и спокойна атмосфера с бавно темпо.
- Насърчавайте фокуса върху усещането чрез допир, а не върху разговорите.
- Избягвайте силни миризми или разсейващи звуци.
- Осигурете както естествени, така и изкуствени текстури.
- Приемайте всички реакции като нормални — спокойствие, любопитство или дискомфорт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Коя текстура ти донесе най-много спокойствие и какво ти подсказва това за това какво те заземява?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #5

Маската и истинското аз

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство изследва разликата между това как виждаме себе си и как смятаме, че ни възприемат другите. Чрез създаването на две маски участниците могат да разгледат тези образи от страни. Това създава пространство за разговор за идентичността, скритите части от нас и натиска да се вписваме.

Развивани умения: самоосъзнатост, емоционално изразяване, рефлексия върху идентичността.

Емоционални/развиващи цели: изследване на вътрешното и външното „аз“ и насърчаване на по-голяма честност към собствените чувства и роли.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на разликите между самообраза и възприятието на другите и осмисляне на най-автентичните части от себе си.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Осигурете основни материали (хартия, картон, ножици, маркери, списания, тиксо и др.). Помолете участниците да създадат две маски: „как ме виждат другите“ и „как виждам себе си“. Могат да използват символи и цветове вместо думи.

След това ги поканете (по двойки или в малки групи) да споделят само това, което им е комфортно — например по един символ от всяка маска и неговото значение. При желание могат накратко да опишат „диалог“ между двете маски.

Може също да подредите маските в „галерия“ без имена, за да покажете колко различни пластове носим. Споделянето остава изцяло доброволно.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертавайте, че и двете маски са реални части от човека, а не „фалшиви“.
- Позволявайте използването на символи вместо лични детайли.
- Не насилвайте споделяне — изборът остава водещ.
- Наблюдавайте за силни емоции и при нужда давайте пространство или пауза.
- Насочвайте групата към доброжелателни и разбиращи коментари, без осъждане.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти показаха двете маски за разликата между това кой си и как според теб те възприемат другите?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #6

Осъзната капсула на времето

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да открият какво ги успокоява и заземява и да го превърнат в нещо, към което могат да се връщат. Чрез „осъзната капсула на времето“ те развиват умения за самоуспокояване, емоционална регулация и осъзнатост за това какво им носи спокойствие, сигурност и радост.

Развивани умения: управление на стреса, емоционална самоосъзнатост.

Емоционални/развиващи цели: укрепване на здравословни стратегии за справяне и усещане за вътрешни и външни ресурси.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на лични средства за успокоение и създаване на опора, към която могат да се обръщат в трудни моменти.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да донесат или открият малки предмети, рисунки, бележки или символи, които ги карат да се чувстват спокойни, сигурни или обнадеждени (могат да ги създадат и на място). Всеки избира кутия, плик или папка за своята „капсула на времето“ и я запълва с поне пет значими елемента.

Ако някой няма подготвени предмети, може да нарисова или напише какво би включил — спомени, думи, хора или неща, които му носят подкрепа. Участниците могат да украсят отвън по свой избор. Споделянето остава леко — например всеки може да назове по един тип нещо, което е добавил (цитат, място, цвят), без да показва съдържанието.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертавайте, че елементите могат да бъдат съвсем прости или символични.
- Позволявайте рисуване или писане, вместо реални предмети.
- Уважавайте личното пространство — никой не е длъжен да показва съдържанието.
- Приемайте, че всеки намира спокойствие по различен начин.
- Поддържайте спокоен, рефлексивен и ненапрегнат тон.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Като погледнеш какво си включил или си си представил, какво ти показва твоята капсула на времето за това какво ти носи спокойствие и усещане за сигурност?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #7

Плейлист на спокойствието

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва музиката като лично емоционално безопасно пространство. Чрез избора на подкрепящи и успокояващи песни участниците осъзнават какво им помага да се чувстват сигурни и заземени. То насърчава идеята, че човек може съзнателно да си дава грижа и подкрепа.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, самоуспокояване, позитивен образ за себе си.

Емоционални/развиващи цели: засилване на усещането, че подкрепата може съзнателно да се изгражда, а не само да идва отвън.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на музика, която създава емоционална сигурност, и използването ѝ като лесен инструмент за емоционална регулация.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да създадат личен „плейлист за спокойно пространство“ (в приложение или на хартия). Нека изберат поне 7 песни, които им носят усещане за сигурност — включително една, свързана с подкрепящ човек, и една с хубав спомен.

Ако не използват музикални приложения, могат просто да запишат заглавия или изпълнители.

Поканете желаещи да споделят по една песен и накратко защо я свързват с усещане за спокойствие. Насочвайте вниманието към чувствата (спокойствие, разбиране, сила), а не към оценка на музикалния вкус.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Избягвайте подигравки или осъждане на музикалния избор.
- Подчертавайте, че „безопасната“ музика не е задължително весела или бавна.
- Уважавайте личното пространство — никой не е длъжен да споделя целия си плейлист.
- Насърчавайте разнообразието от стилове и настроения.
- Насочвайте разговора към това как музиката влияе на емоциите и тялото.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Коя песен от твоя плейлист за спокойствие ти помага най-много, когато ти е трудно — и какво ти носи тя в този момент?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #8

Моите вътрешни суперсили

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да разпознаят и ценят своите силни страни, като ги превърнат в „суперсили“. То насърчава преход от самокритика към себеоценяване и показва, че качества като емпатия или чувство за хумор са също толкова ценни, колкото и постиженията.

Развивани умения: самоосъзнатост, емоционално изразяване, позитивен вътрешен диалог.

Емоционални/развиващи цели: изграждане на увереност и себеприемане.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на личните силни страни и креативното им изразяване чрез символи.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Разделете участниците в малки групи от 2–4 души, за да се създаде усещане за комфорт и доверие.

Всеки изброява три свои силни страни и ги превръща в „суперсили“, като създава малък символ, значка или мини плакат за всяка. След това споделя само една от тях в групата и как се проявява в ежедневието.

Останалите могат да добавят по едно положително наблюдение, което подкрепя тази „суперсила“. Така се насърчава взаимното признание, без да се излагат лични детайли.

При наличие на време групата може да създаде общ символ, който показва как различните силни страни се допълват.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Работете в малки групи, за да се запази усещането за безопасност.
- Насърчавайте честна, но деликатна обратна връзка.
- Давайте пример за позитивен и ненадпреварващ се тон.
- Не оказвайте натиск за споделяне на лични истории.
- Насочвайте рефлексията към откриване, а не към представяне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Коя от твоите суперсили искаш да си припомниш следващия път, когато започнеш да се съмняваш в себе си?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #9

Модел на спокойствие

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва повтарящо се рисуване, за да успокои ума и тялото. Бавните, повтарящи се модели насочват вниманието към настоящия момент и намаляват натрапчивите мисли. То е лесен начин за развиване на спокоен фокус и отпускане на контрола.

Развивани умения: осъзнатост (mindfulness), концентрация, връзка тяло–ум.

Емоционални/развиващи цели: намаляване на стреса и приемане на бавността и несъвършенството.

Очаквани резултати от ученето: осъзнаване как простите, повтарящи се действия носят спокойствие и яснота.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Разделете участниците в малки групи от 3–4 души. Всеки започва собствен успокояващ модел върху лист (мандала, линии, зентангъл форми) в тишина или с тиха музика. След няколко минути листовете се предават надясно и всеки продължава рисунката на друг, с внимание и грижа. Смяната се повтаря 2–3 пъти, така че всяка рисунка да стане общо творение.

Накрая всеки получава своя лист и тихо наблюдава как се усеща да види приноса на другите. Може да има кратко споделяне в малките групи за преживяването — как е било да допуснат другите в своята рисунка и да участват в чужда.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертавайте бавното темпо — без бързане.
- Ограничете разговорите по време на рисуването.
- Представяйте размяната като сътрудничество, а не състезание.
- Приемайте като нормално да има смесени чувства, когато друг променя „твоята“ рисунка.
- Насочвайте внимателно, ако някой започне да се шегува или рисува небрежно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Как се почувства, когато позволи на други хора да допълнят твоя модел на спокойствие — и какво показва това за начина, по който споделяш контрола в реалния живот?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #10

Огледало на добротата

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство насочва вниманието към вътрешния диалог и усещането за вътрешна сигурност. Много млади хора говорят на себе си с критика, вместо с грижа. Чрез създаването на „огледална рамка“ с добри и истинни думи, те учат да превръщат вътрешния си глас в по-подкрепящ и уважителен.

Развивани умения: състрадание към себе си, емоционална сигурност, самоосъзнатост.

Емоционални/развиващи цели: смекчаване на вътрешната критика и изграждане на по-подкрепящ вътрешен диалог.

Очаквани резултати от ученето: разпознаване на позитивни истини за себе си и превръщането им във визуални напомнания за ежедневието.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да нарисуват форма на огледало върху лист (или използвайте истински огледала). Всеки попълва рамката с положителни думи, символи или изображения, които отразяват неговите силни страни, ценности и качества.

След това, по двойки или в малки групи (2–4 души), участниците разменят листовите и всеки добавя по една добра дума или символ за другия – нещо, което искрено вижда в него. Подчертайте искреността и простотата.

Накрая всеки разглежда своята рамка, като обръща внимание кои думи са негови и кои – от другите. По желание могат накратко да споделят коя дума ги е докоснала най-силно.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Напомнете им да пишат само мили и искрени думи.
- Поддържайте групите малки, за да има безопасност и комфорт.
- Нормализирайте чувството на неудобство при получаване на комплименти.
- Подкрепяйте внимателно тези, които се затрудняват да открият положителни качества.
- Обезкуражавайте хумор, който подкопава искреността.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Коя дума от твоята рамка на огледалото най-много искаш да запомниш следващия път, когато си твърде критичен към себе си — и защо?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #11

Хайку за природата

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство съчетава осъзнатост и творческо изразяване. Писането на хайку за природата насърчава участниците да се забавят, да забелязват детайли чрез сетивата си и да уловят един момент само с няколко думи. Това развива фокусирано внимание, спокойно присъствие и способността да се изразяват чувства чрез прости образи.

Развивани умения: осъзнатост, внимание към детайла, емоционално изразяване.

Емоционални/развиващи цели: подкрепа на спокойствие, присъствие и нежна рефлексия чрез контакт с природата.

Очаквани резултати от ученето: участниците да забелязват малки детайли в природата и да ги превръщат в прост поетичен език.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да отделят няколко спокойни минути, за да наблюдават нещо от природата — това може да е навън или с природни обекти, донесени в стаята (листа, камъни, цветя, клонки). Всеки участник, или малка група от 2–3 души, създава хайку от 3 реда (5–7–5 срички) за избрания обект, без да го назовава директно.

След това, в малки групи, участниците прочитат хайкуто си на глас, докато останалите се опитват да познаят за какво е стихотворението и какво чувство или настроение носи. Това превръща интерпретацията в игрово упражнение за емпатия — слушане с внимание и улавяне на смисъл зад простите думи.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Поддържайте времето за наблюдение спокойно и фокусирано.
- Напомнете им да не назовават директно обекта в стихотворението.
- Насърчавайте използването на прост, сетивен език вместо „сложни“ или претенциозни думи.
- Нека отгатването остане леко и без съревнование.
- Приемайте различните интерпретации като еднакво валидни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти помогна писането или слушането на хайку да забележиш — нещо, покрай което обикновено би минал, без да го видиш?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #12

Разшири своя свят

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство изследва връзката между телесната осъзнатост и усещането за безопасност. При стрес тялото се свива, а при чувство за сигурност се разширява. Чрез насочено движение и взаимодействие, основано на доверие, участниците се учат да разпознават тази връзка и да възстановяват усещането за пространство — физически и емоционално.

Развивани умения: телесна осъзнатост, доверие, емоционално заземяване.

Цели: създаване на усещане за безопасност чрез свързаност и осъзнато присъствие.

Очаквани резултати: разбиране как тялото отразява вътрешните състояния и как чрез нежно насочване може да се възстанови спокойствие и отвореност.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да се разделят по двойки с човек, с когото се чувстват комфортно и в безопасност. Единият започва със затворени очи (ако се чувства удобно), в леко „затворена“ позиция – седнал или изправен. Ролята на партньора е внимателно да го насочва към „разгръщане“ чрез предложения или показване на движения като разтваряне на ръцете, повдигане на гърдите или обръщане навън, като запазва тишина и уважение.

След няколко минути участниците сменят ролите. И двамата трябва да се движат бавно, следвайки ритъма на дишането си или тиха фонова музика. Накрая всяка двойка накратко споделя какво е било подкрепящо или предизвикателно както в ролята на воден, така и на водещ.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Оставете участниците сами да изберат своите партньори.
- Подчертайте значението на съгласието и личните граници.
- Поддържайте средата спокойна и тиха.
- Напомнете, че малките и бавни движения са напълно достатъчни.
- Завършете дейността с заземяване (дълбоко вдишване или разтягане).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Когато някой ти помогна да разшириш своето пространство, какво забеляза за това как се усеща доверието в тялото ти?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #13

Сафари на петте сетива

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва петте сетива, за да насочи вниманието към настоящия момент. Чрез съзнателно забелязване на това, което виждат, чуват, усещат, помирисват и вкусват, участниците се откъсват от забързаните мисли и се връщат към директното преживяване. Това е прост инструмент за заземяване, който могат да използват винаги, когато стресът стане натоварващ.

Развивани умения: осъзнатост, сетивна осъзнатост, заземяване.

Емоционални/развиващи цели: намаляване на стреса чрез насочване на вниманието към тук и сега.

Очаквани резултати: използване на петте сетива като практическа стратегия за успокояване и префокусиране.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Позволете на участниците свободно да се движат и да изследват пространството (на закрито или навън, в рамките на ясни граници). По двойки или в малки групи от 2–3 души те тихо тръгват на „сафари“, като всеки отбелязва:

- 5 неща, които вижда
- 4 неща, които чува
- 3 неща, които усеща
- 2 неща, които помирисва
- 1 нещо, което вкуса или би искал да вкуси

Могат да записват или отбелязват наблюденията си на хартия или в телефон. След това двойките/групите сядат и споделят по едно или две открития от всяко сетиво — особено неща, които обикновено биха пренебрегнали.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Определете ясни физически граници за придвижването.
- Насърчавайте тиха и любопитна изследователска нагласа.
- Напомнете им да се фокусират върху детайлите, а не върху говоренето.
- Съчетайте участниците по двойки, в които се чувстват спокойни и сигурни.
- Съберете ги отново внимателно с ясен сигнал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„По време на вашето ‘сафари на сетивата’, какво забелязахте, покрай което обикновено минавате, без наистина да го видите или усетите?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #14

Ритъмът на деня

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва ритъм и повторение като начин за свързване със себе си и регулиране на енергията. Един прост телесен ритъм може да действа като преносим „бутон за рестарт“, който помага да се забавиш, да се фокусираш или да се заредиш, когато се чувстваш разсеян.

Развивани умения: саморегулация, телесна осъзнатост, осъзнато внимание.

Емоционални/развиващи цели: подпомагане на участниците да разпознават вътрешния си ритъм и съзнателно да го регулират.

Очаквани резултати: създаване и използване на прости ритми за успокояване, фокусиране или енергизиране.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците първо да създадат свой кратък ритъм (5–15 секунди), използвайки телесна перкусия, предмети или прости гласови звуци, които им действат успокояващо или заземяващо. След това ги разделете в малки групи от 2–4 души.

В групите всеки споделя своя ритъм, а останалите го изслушват и след това го повтарят. След това групата може да комбинира отделните ритми в една кратка „групова последователност“, която отразява как искат да се чувстват заедно (напр. стабилни, будни, спокойни).

Можете да поканите групите тихо да повторят своя общ ритъм няколко пъти със затворени очи, като го използват като кратка практика за заземяване. Не е необходимо представяне пред цялата група — запазете преживяването лично и без напрежение.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертайте, че не са необходими музикални умения.
- Поддържайте групите малки, за да се чувстват по-срамежливите участници по-спокойно.
- Насърчавайте по-тих звук, за да се избегне сензорно претоварване.
- Нормализирайте различните ритми (спокойни, игриви, бавни).
- Внимателно насочвайте, ако дейността се превърне в шумно „показване“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти подсказва твоят личен ритъм днес за състоянието на тялото и ума ти?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #15

Кутията на тайните

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство е свързано с емоционалната безопасност и уязвимостта — да забележиш какво задържаш в себе си и какво трябва да се промени, за да се почувстваш в безопасност да го споделиш. Чрез създаването на „Кутия на тайните“ участниците изследват своите скрити чувства, надежди и страхове по символичен начин, без натиск да разкриват всичко.

Развивани умения: самосъзнание, осмисляне на личните граници, емоционална грамотност.

Емоционални/развиващи цели: подпомагане на участниците да разберат какво крият, защо го крият и какво означава за тях безопасност.

Очаквани резултати: разпознаване на „скрити“ части от себе си и рефлексия върху условията, при които откритостта става възможна.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците индивидуално да създадат своя „Кутия на тайните“ (реална или нарисувана), като използват символи или думи за три неща, които биха искали другите да знаят за тях. Подчертайте, че не е необходимо да показват какво има вътре.

След това ги разделете в малки групи от 2–4 души. Вместо да споделят самите тайни, ги поканете да говорят за кутията:

- как са я украсили (крехка, здрава, заключена, ярка)
- какъв „ключ“ е необходим (доброта, търпение, време, хумор и др.)

Могат също да споделят на кого биха се доверили да я отвори и защо — без да разкриват съдържанието. Така дейността остава дълбока, но емоционално безопасна и насочва вниманието към доверието, а не към споделянето.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертайте, че тайните остават лични, освен ако някой не реши сам да ги сподели.
- Насърчавайте говоренето за условията на доверие, а не за самите детайли.
- Поддържайте групите малки, за да има повече усещане за безопасност.
- Нормализирайте това, че някои хора имат много, а други – малко „скрити неща“.
- Бъдете готови да направите пауза или да заземите групата, ако се появят силни емоции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти показва твоята ‘Кутия на тайните’ за това от какво имаш нужда от другите, за да се чувстваш истински в безопасност да бъдеш себе си?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #16

Поглед назад към конфликт

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да се дистанцират от конфликт и да го видят от страни. Като описват какво се е случило и как е могло да се развие по различен начин, те развиват емпатия, саморефлексия и способност да виждат различни гледни точки. Така повтарянето на ситуацията в мислите се превръща в учене и осъзнаване.

Развивани умения: емпатия, рефлексия върху конфликти, вземане на перспектива, емоционална осъзнатост.

Цели: по-осъзнати реакции в конфликт и разбиране на нуждите и на двете страни.

Очаквани резултати: разпознаване как действията влияят на напрежението и търсене на по-здравословни решения.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да работят по двойки или в малки групи (2–4 души). Всеки избира реален конфликт, без да е нужно да споделя всички детайли. Те записват Сцена 1 (как се е случило) и Сцена 2 (как биха искали да се развие), включвайки вътрешен глас, който коментира.

В групите могат да споделят само части от текстовете или да създадат общ сценарий, като се фокусират върху емпатия, език на тялото, паузи и тон.

По желание могат да разиграят Сцена 2 в малката група, без представяне пред всички — запазете преживяването лично и рефлексивно.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Насърчавайте избор на по-леки, не травматични конфликти.
- Поддържайте групите малки за по-голяма емоционална безопасност.
- Подчертайте, че детайлите могат да бъдат променени или измислени.
- Насочвайте обсъждането към учене, а не към обвинение.
- Бъдете готови да направите пауза или да заземите групата, ако емоциите се засилят.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„След като пренаписа своя конфликт, кое е едно нещо, което реалистично би искал да опиташ да направиш по различен начин следващия път?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #17

Емоционални маски

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да изследват разликата между това, което чувстват вътре в себе си, и това, което показват навън. Чрез създаването на емоционални маски, те превръщат невидимите чувства във видими образи, което улеснява разпознаването, назоваването и споделянето им.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, себеизразяване, рефлексия върху вътрешното и външното „аз“.

Емоционални/развиващи цели: насърчаване на по-голяма честност към емоциите и осъзнаване как те се изразяват или прикриват.

Очаквани резултати: разпознаване на силна емоция, визуалното ѝ представяне и осмисляне на разликата между вътрешното преживяване и външния израз.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да създадат индивидуално маска, избирайки една силна емоция и представяйки нейната „външна“ страна (какво виждат другите) и „вътрешна“ страна (какво реално чувстват). Осигурете различни материали.

След това, в малки групи (2–4 души), те могат първо да покажат външната страна и другите да отгатнат емоцията, а след това да разкрият вътрешната и накратко да обяснят разликата.

По желание двама участници могат да създадат маски за една и съща емоция и да обсъдят как тя се преживява различно при всеки.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Нормализирайте всички емоции, не само „положителните“.
- Насърчавайте използването на символи и цветове, ако думите са твърде директни.
- Поддържайте групите малки, за да се запази емоционалната безопасност.
- Прекратявайте всякакво подиграване или осмиване веднага.
- Подчертайте, че никой не е длъжен да споделя повече, отколкото иска.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти разкри твоята емоционална маска за разликата между това, което чувстваш вътре, и това, което другите обикновено виждат?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #18

Карта на емпатията

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва структуриран инструмент — карта на емпатията — за да помогне на участниците да излязат от собствената си гледна точка и да си представят вътрешния свят на друг човек. Вместо да предполагат или да съдят отвън, те съзнателно изследват какво другият може да вижда, чува, мисли, чувства, от какво има нужда и с какво се затруднява.

Развивани умения: вземане на перспектива, емпатия, социална осъзнатост.

Емоционални/развиващи цели: намаляване на прибързаните преценки и насърчаване на любопитство и разбиране към другите.

Очаквани резултати: осъзнаване, че поведението е свързано с невидими нужди, натиск и емоции.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да изберат реален човек (или измислен образ) и индивидуално да създадат карта на емпатията, използвайки бележки, скици или символи.

След това, в малки групи, могат:

- по двойки да споделят една-две части от картата (без да назовават човека, ако не желаят),
- или да създадат заедно карта за общ „тип“ човек.

Фокусът остава върху разбирането, а не върху обвиняване или поставяне на етикети.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Напомнете на участниците, че може да грешат — и това е напълно нормално.
- Насърчавайте да запазват анонимност, ако е необходимо.
- Прекратявайте бързо всякакви клюки или подигравки.
- Насочвайте вниманието към нуждите и трудностите, а не само към „дразнещото поведение“.
- Поддържайте изследващ тон: „може би“, „възможно е“, „представям си...“

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Кое е едно нещо, което се промени в начина, по който виждаш даден човек, когато се опита да си представиш неговите нужди и трудности, вместо само поведението му?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #19

Картичка на състраданието

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство е свързано с малките актове на доброта като начин за практикуване на емпатия. Създаването и подаряването на кратки, насърчителни послания помага на участниците да се замислят за чувствата на другите, да излязат извън себе си и да усетят ефекта от даването, без да очакват нещо в замяна.

Развивани умения: емпатия, просоциално поведение, емоционално изразяване.

Емоционални/развиващи цели: засилване на грижовността и осъзнаване как малките жестове могат да подкрепят другите.

Очаквани резултати: разбиране, че кратките, добри действия могат да повлияят положително на настроението, чувството за принадлежност и свързаността.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да създадат поне пет малки картички с послания на съпричастност, съдържащи кратки, позитивни текстове и прости рисунки.

След това ги поканете да:

- оставят тайно част от картичките в пространството или в чанти/тетрадки на други участници (без да се подписват, ако предпочитат),
- запазят или подготвят няколко допълнителни картички, които да дадат или оставят извън дейността (напр. у дома, в училище или на обществено място, където е позволено).

Накрая могат накратко да обсъдят по двойки или в малки групи как са се почувствали, подготвяйки жестове на доброта както за познати хора, така и за такива, чиито реакции може никога да не видят.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Насърчавайте искрени, а не саркастични послания.
- Напомнете да не се насочват към конкретни хора по подигравателен начин.
- Нормализирайте анонимността — даване без да бъдеш разпознат.
- Не изисквайте от никого да показва своите картички.
- Подчертайте усилието, а не художественото качество.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво те научи създаването и оставянето на картички със съпричастност за това как дори малките, тихи действия могат да повлияят на другите — и на теб?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #20

Три момента, които ме изградиха

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да разгледат живота си като поредица от ключови повратни моменти, а не като случайни събития. Като картографират три важни момента и емоциите около тях, те изграждат по-ясно разбиране за това как миналото им е оформило това, което са днес. Това осъзнаване подкрепя доверието в собствения им път и по-съзнателните избори занапред.

Развивани умения: самосъзнание, емоционална рефлексия, осмисляне.

Емоционални/развиващи цели: по-добро разбиране на личните повратни моменти и връзката им с идентичността и усещането за безопасност.

Очаквани резултати: разпознаване на ключови житейски събития и свързването им с емоции и личностно развитие.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Всеки участник рисува своя жизнен път с три важни момента, като добавя кратки бележки и символи за емоции. Детайлите могат да бъдат толкова общи или конкретни, колкото желаят.

След това, в двойки или малки групи, споделят само това, което им е комфортно — например един момент или само символа на емоцията и неговото значение.

Могат също да сравнят формата на пътя си и да обсъдят как се проявява промяната в живота им, без да назовават конкретни събития. Това запазва дейността рефлексивна и безопасна.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертайте, че никой не е длъжен да споделя конкретни събития.
- Позволете на участниците да обобщават (напр. „семейна промяна“), вместо да навлизат в детайли.
- Обезкуражавайте даването на съвети; фокусирайте се върху слушането.
- Наблюдавайте за признаци на емоционално претоварване и предложете пауза при нужда.
- Поддържайте уважителен и спокоен ритъм, без бързане.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„След като нарисова своя път, кое е едно нещо, което разбираш по различен начин за това как миналото ти е оформило човека, който си днес?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #21

Писмо с разменени роли

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство насърчава участниците да влязат в гледната точка на близък човек. Като пишат писмо от негово име до себе си, те си представят неговите мисли, чувства и неизказани послания. Така емпатията се задълбочава и се излиза отвъд собствената перспектива.

Развивани умения: емпатия, вземане на перспектива, рефлексия върху взаимоотношенията.

Цели: по-дълбоко разбиране на близките отношения и преосмисляне на това как другите ни виждат.

Очаквани резултати: способност да се представят и изразяват мислите и чувствата на друг човек.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Участниците работят индивидуално, като пишат своето „писмо с разменени роли“ от гледната точка на човек, когото познават добре. Подчертайте, че писмото по подразбиране остава лично.

При работа в група ги поканете да споделят за процеса, а не за съдържанието. Например могат да споделят:

- кого са избрали (напр. „близък приятел“, „родител“, без да назовават),
- какво си представят, че този човек би оценил или от какво би се притеснявал (без да четат текста),
- как са се почувствали, пишейки от неговата гледна точка.

По желание могат да прочетат едно кратко, неутрално изречение от писмото, което им е било важно. Споделянето остава доброволно и ясно обозначено като такова.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертайте правото на личен избор и поверителност при споделяне.
- Насърчавайте използването на изрази като „Представям си...“, а не „Със сигурност знам...“.
- Напомнете, че целта е емпатия, а не точност.
- Внимателно прекратявайте шеги, които подкопават упражнението.
- Бъдете готови да заземите групата, ако се появят силни емоции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво се промени в начина, по който виждаш този човек — или себе си — след като се опита да пишеш от неговата гледна точка?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #22

През техните очи

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство е свързано с емоционалното вземане на перспектива: не само да чуеш историята на някого, а да я преживееш сякаш е твоя. Като слушат внимателно реален емоционален момент и след това го преразказват в първо лице („Аз...“), участниците упражняват способността да влизат във вътрешния свят на другия, което задълбочава емпатията и свързаността.

Развивани умения: емпатия, активно слушане, емоционална осъзнатост.

Емоционални/развиващи цели: укрепване на способността да се разбират и отразяват чувствата на другите с грижа.

Очаквани резултати: умение да се слуша за емоции, а не само за факти, и да се преразказва чужд опит с уважение.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците да се разделят по двойки с човек, с когото се чувстват относително комфортно. Всеки споделя реален момент, в който е изпитал силна емоция (като сам избира колко дълбоко да навлезе). Слушаният се фокусира върху чувствата и задава нежни въпроси като „Кое беше най-трудното?“ или „От какво имаше нужда в този момент?“.

След това сменят ролите: всеки преразказва историята на другия, използвайки „Аз...“, сякаш се е случила на него. Насърчавайте ги да останат верни на емоцията, без да я драматизират.

Накрая двойките накратко обсъждат как са се почувствали, когато са чули своята история в гласа на другия и дали са се почувствали разбрани.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Напомнете им да изберат истории, които са готови да споделят.
- Подчертайте поверителността в рамките на двойката.
- Насърчавайте слушане без прекъсване или даване на решения.
- Прекратявайте шеги, които омаловажават нечия история.
- Бъдете на разположение, ако някоя двойка има нужда от подкрепа или почивка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Когато чу своята история преразказана в първо лице („Аз...“) от друг човек, какво забеляза за това доколко се почувства видян и разбран?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #23

Един предмет – много емоции

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство показва как емоциите променят възприятието. Един и същ обект може да изразява различни чувства — радост, гняв или тъга — в зависимост от това как го възприемаме. Чрез творческо използване на светлина, дистанция и ъгъл, участниците изследват как малки визуални избори отразяват емоционалните.

Развивани умения: емоционално изразяване, визуална комуникация, креативно вземане на перспектива.

Емоционални/развиващи цели: повишаване на осъзнатостта как емоциите влияят върху възприятието и насърчаване на гъвкавост в изразяването им.

Очаквани резултати: използване на творчески средства за представяне на емоционални състояния и разпознаване на емоционални промени чрез визуална перспектива.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Участниците работят по двойки. Всяка двойка избира един обект, който заснема три пъти — по веднъж за всяка емоция: радост, гняв и тъга.

Те се редуват да режисират и да снимат, като сменят ролите след всяка емоция. Този, който не снима, помага с идеи как да се предаде усещането чрез светлина, дистанция и ъгъл.

След това двойките сравняват как са интерпретирали емоциите. Ако има време, всички снимки могат да се покажат заедно и останалите да познаят коя емоция изразява всяка — без надписи — за да се изследва как възприемаме емоциите визуално.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Насърчавайте експериментирането, а не търсенето на „перфектни“ снимки.
- Напомнете да се фокусират върху емоцията, а не върху фотографските умения.
- Поддържайте разговорите по двойки кратки и креативни.
- Подчертавайте уважението — без оценяване на избора на другите.
- Осигурете възможности за игра със светлина (по-слаба или по-силна), за да се променя настроението.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво научи за това как емоциите променят начина, по който виждаш едно и също нещо?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #24

Моите отражения

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство изследва как другите ни възприемат и колко различни „версии“ на нас съществуват в съзнанието на другите. Използвайки музиката като огледало, участниците забелязват къде собственото им усещане за себе си съвпада или се разминава с начина, по който ги виждат другите. Това отваря пространство за размисъл върху идентичността, взаимоотношенията и емоционалния отклик.

Развивани умения: самосъзнание, вземане на перспектива, емоционална рефлексия.

Емоционални/развиващи цели: задълбочаване на разбирането как присъствието ни влияе на другите.

Очаквани резултати: осъзнаване, че могат да съществуват множество, еднакво валидни гледни точки към нас самите.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

В рамките на уъркшопа започнете с кратка версия на предизвикателството, а пълната версия („попитай 5 души“) оставете като ”домашна задача”.

В малки групи или по двойки всеки участник избира един човек от групата и една песен, която „го описва“ (как го възприема).

Те споделят избраните песни и накратко обясняват защо са ги избрали (настроение, текст, енергия, спомен и др.).

Участниците отбелязват кои части им се струват точни, изненадващи или непознати.

Накрая ги поканете да изпратят съобщения до още хора (извън групата), за да създадат своя пълен плейлист „Ехо от мен“ в собственото си време, следвайки първоначалните инструкции.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Напомнете да не се шегуват по начин, който може да се възприеме като подигравка.
- Насърчавайте внимателни и уважителни обяснения („това ми напомня за твоята енергия...“).
- Подчертайте, че участниците могат да кажат, ако дадена песен не ги описва.
- Поддържайте споделянето в малки групи, а не пред всички.
- Нормализирайте смесените чувства — да бъдеш „видян“ може да е едновременно приятно и странно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво те научиха изборите на другите за песни за това как твоето присъствие се усеща отвън?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #25

Поема от открити думи

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва случайни думи като емоционално огледало. Като избират и подреждат думи от ежедневни печатни материали, участниците откриват чувства и мисли, които често остават под повърхността. Това е игрив начин интуицията да се изрази преди логиката.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, креативно изразяване, интуитивно мислене.

Емоционални/развиващи цели: подпомагане на участниците да разпознават и изразяват вътрешните си състояния по ненаатоварващ, творчески начин.

Очаквани резултати: свързване на разпилени думи с личен смисъл и разпознаване на неочаквани емоционални теми.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Осигурете разнообразие от списания, вестници, брошури, опаковки и др. Всеки участник избира 10–20 думи или фрази и създава кратко стихотворение, което отразява текущото му настроение.

В малки групи могат да:

- споделят само готовото стихотворение (без обяснение), а другите да споделят какво чувство или образ им създава,
- или да създадат общо стихотворение, като всеки добавя думи и ги подреждат заедно.

Подчертайте, че стихотворенията не е нужно да имат логически смисъл — фокусът е върху емоцията, а не върху „правилността“.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Насърчавайте интуитивния избор на думи, а не перфекционизма.
- Поддържайте атмосферата игрива и експериментална.
- Пазете участниците, които се чувстват по-срамежливи — споделянето е по желание.
- Обезкуражавайте прекаленото анализиране; останете при усещанията и впечатленията.
- Нормализирайте всички видове стихотворения: смешни, тъмни, объркващи, прости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Когато погледна своето стихотворение, каква емоция или история се появи, която не осъзнаваше, че е в теб днес?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #26

Тълкувател на сънища

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство насърчава участниците да сравнят външни интерпретации („какво казва интернет“) със собственото си усещане („какво означава за мен“), използвайки свои сънища. Така се развиват критично мислене и емоционална осъзнатост, като се подчертава значението на интуицията и личния смисъл.

Развивани умения: саморефлексия, критично мислене, емоционална осъзнатост, креативност.

Цели: изграждане на доверие във вътрешното преживяване и отвореност към различни гледни точки.

Очаквани резултати: разпознаване на разликата между външни интерпретации и лична истина и изразяването ѝ чрез творчески средства.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Помолете участниците индивидуално да запишат сън, който помнят (или част от него — сцена, символ или усещане). Ако някой не си спомня сън, може да измисли „съновидна“ ситуация.

Те избират няколко ключови символа или момента и (в рамките на сесията или предварително) проверяват често срещани значения на сънища. След това създават творба (рисунок, колаж или дигитална), която реагира на тези интерпретации — съгласявайки се, оспорвайки ги или променяйки ги по свой начин.

В малки групи могат:

- да покажат творбата си и накратко да споделят „версията на Google“ спрямо своята версия, без да разказват целия сън,
- или да споделят как са се почувствали, когато сънят им е бил „обяснен“ отвън и доколко са приели или отхвърлили това обяснение.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Направете споделянето на детайли от сънищата по желание.
- Нормализирайте несъгласието с онлайн интерпретациите.
- Насърчавайте фокус върху чувствата, а не върху „правилния“ отговор.
- Предложете възможност за измислен „сън“ за тези, които не си спомнят.
- Поддържайте тона лек и любопитен, а не мистичен или диагностичен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво те научи сравняването между „значението от Google“ и твоето собствено значение на съня за това на чия интерпретация вярваш най-много и защо?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #27

От хаоса до яснота

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство изследва как реагираме на хаос и несигурност. Като превръщат хаотична драсканица в смислен образ, участниците упражняват способността да намират структура и смисъл там, където първоначално има объркване. Това отразява процеса на емоционална регулация — да останеш с неяснотата и постепенно да я оформиш.

Развивани умения: самосъзнание, емоционална регулация, креативно мислене.

Цели: изграждане на толерантност към несигурност и разбиране на реакциите към хаос.

Очаквани резултати: осъзнаване как творчеството може да превръща хаоса в смисъл.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Нека всеки започне индивидуално:

Първо създава бърза, хаотична драсканица.

След това прави пауза, наблюдава я и постепенно я превръща в разпознаваем образ.

За групов вариант използвайте „размяна на драсканици“:

След първата рисунка участниците създават втора и разменят листовете по двойки или в малка група.

Всеки получава чужд „хаос“ и го превръща в образ.

Накрая сравняват:

- Каква е разликата между работа със собствената и с чуждата драсканица?
- Чувствали ли са се по-свободни, по-блокирани или по-игриви?

Споделянето може да остане в малки групи — без нужда от представяне пред всички.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Подчертайте, че и „грозните“ драсканици са напълно добре дошли.
- Внимателно спирайте перфекционизма — напомняйте, че процесът е по-важен от резултата.
- Поддържайте коментарите позитивни и любопитни, а не критични.
- Нормализирайте това, че от една и съща драсканица могат да се получат много различни резултати.
- Наблюдавайте кои участници се затрудняват на етапа с „хаоса“ и ги подкрепяйте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво ти показва реакцията ти към хаотичната драсканица — твоята или на друг — за това как се справяш с несигурност или ситуации, които усещаш като извън контрол?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #28

Двата гласа

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство помага на участниците да забележат вътрешния си диалог: логичната част, която търси причини, и емоционалната част, която иска да бъде чута. Като пишат разговор между тези два гласа, те разбират, че и двата са важни и че балансът идва от това да ги слушат, а не да заглушават единия.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, саморефлексия, регулиране на вътрешния диалог.

Емоционални/развиващи цели: намаляване на вътрешния конфликт и изграждане на по-балансиран и подкрепящ начин на мислене.

Очаквани резултати: разпознаване на логичните и емоционалните реакции и умение да се обединят в по-балансиран вътрешен глас.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Участниците първо работят индивидуално: избират малка, неутрална ситуация (не травматична) и записват кратък диалог между своя Логичен глас и Емоционален глас, завършвайки с обобщение от Балансиран глас. След това, по двойки или в малки групи, фокусът е върху структурата, а не върху личното съдържание. Могат да споделят:

- как обикновено звучи техният Логичен глас (строг, спокоен, критичен),
- как звучи Емоционалният глас (драматичен, уплашен, обнадежден),
- как Балансираният глас говори и на двата.

По желание могат да създадат кратка сценка по измислена ситуация (напр. „скъсан тест“ или „приятел не отговаря“) и да разиграят трите гласа. Така упражняват уменията, без да разкриват лични детайли.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Напомнете им да избират малки ситуации, а не дълбоко травматични преживявания.
- Подчертайте, че не е нужно да споделят самия диалог.
- Нормализирайте всички типове вътрешни гласове (строги, притеснени, игриви, спокойни).
- Внимателно оспорвайте идеята, че един от гласовете е „враг“.
- Поддържайте примерите леки, но достатъчно реалистични, за да имат смисъл.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво откри за своя вътрешен диалог, когато даде възможност както на логиката, така и на емоцията да се изразят?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #29

Смяна на емоционалната перспектива

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство показва как емоциите действат като филтри, които оцветяват начина, по който възприемаме ситуациите. Като пренаписват едно и също събитие през различни емоционални „призми“, участниците преживяват как любопитство, гордост, хумор, страх или благодарност могат напълно да променят историята, която си разказват.

Развивани умения: емоционална осъзнатост, вземане на перспектива, когнитивна гъвкавост.

Емоционални/развиващи цели: намаляване на твърдото мислене и осъзнаване, че първата емоционална реакция не е единствената възможна.

Очаквани резултати: разбиране, че едно и също събитие може да бъде преживяно по много различни и валидни начини.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Всеки участник индивидуално избира малка, неутрална неприятна или стресираща ситуация и я описва накратко по обективен начин.

След това, по двойки или в малки групи:

- Всеки избира една емоция (напр. хумор или любопитство) и пренаписва ситуацията през тази емоционална призма.
- След това разменят ситуациите: партньор избира друга емоция (напр. страх или благодарност) и пренаписва същото събитие от нова гледна точка.

Накрая прочитат двете версии (своята и на партньора) и накратко обсъждат:

- как емоцията е променила смисъла на ситуацията,
- коя версия е била по-полезна или освобождаваща.

Не е необходимо да споделят оригиналните детайли пред всички — обсъждането остава в малката група.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Помолете ги да избират леки, ежедневни ситуации, а не дълбоки травматични преживявания.
- Напомнете, че могат да променят разпознаваеми детайли.
- Насърчавайте леко преувеличение, за да се види как емоциите изкривяват възприятието.
- Прекратявайте всякакво подиграване с избраната гледна точка на някого.
- Подчертайте, че нито една версия не е „единствената истина“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво научи за собствените си реакции, когато видя колко различно може да изглежда една и съща ситуация през друга емоционална призма?“

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ДЕН #30

Градина на мислите

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Умът постоянно създава мисли — полезни, разсейващи и такива, които нарастват само когато им обръщаме внимание. Това предизвикателство кани участниците да наблюдават мислите си като семена в градина. Някои мисли ни подхранват, други ни изтощават, а трети просто се нуждаят от по-малко внимание. Като си представят вътрешния си свят като пространство, за което могат да се грижат, участниците се учат да наблюдават мислите без осъждане и да избират къде да насочват енергията си.

Развивани умения: самосъзнание, емоционална регулация, метакогниция.

Емоционални/развиващи цели: подпомагане на участниците да различават полезните от несползваните мисловни модели.

Очаквани резултати: разпознаване на повтарящи се мисли и съзнателно насочване на вниманието към тези, които подкрепят благополучието.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Участниците започват, като рисуват проста градина. В нея поставят символи или думи за три вида мисли:

- **Цветя** — подкрепящи или мотивиращи мисли
- **Плевели** — повтарящи се мисли, които изтощават
- **Семена** — нови мисли или намерения, които могат да израснат

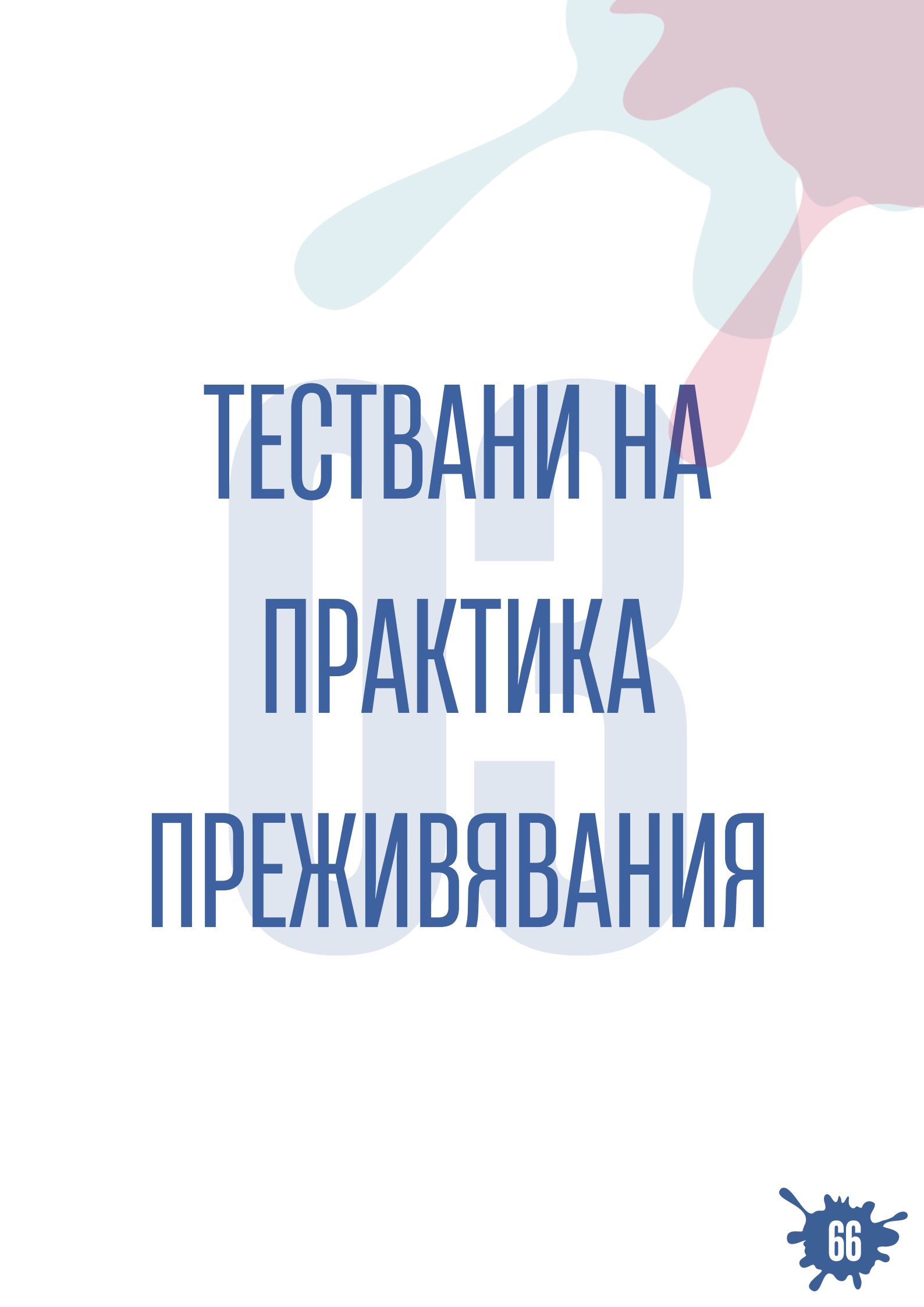
След рисунката всеки тихо определя: едно цвете, което иска да продължи да „полива“, един плевел, от който иска да се отдръпне, и едно семе, което иска да подхрани. След това, по двойки или в тройки, участниците споделят само това, което им е комфортно. Слушащият откликва с кратка подкрепяща реплика, например: „Изглежда, че това цвете наистина ти помага“ или „Това семе изглежда важно.“ Без съвети и без опити за поправка — само с присъствие и признание.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Поддържайте атмосферата бавна и рефлексивна, а не аналитична.
- Нормализирайте наличието на „плевели“ — всеки ги има.
- Давайте пример с неосъждащ език: „мисъл, която отнема енергия“, вместо „лоша мисъл“.
- Ако някой се развълнува, поканете го да направи пауза и да подиша, преди да продължи; никой не е длъжен да споделя.
- Ако групите приключат по-рано, могат спокойно да оцветят или очертаят части от своята градина като заземяваща дейност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Кое е едно малко нещо, което можеш да направиш тази седмица, за да „полееш“ едно цвете — или да спреш да „подхранваш“ един плевел?“



ТЕСТВАНИ НА ПРАКТИКА ПРЕЖИВЯВАНИЯ

СКЪПИ МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ

По време на проекта Art-iculate имахме възможност да проведем и тестваме няколко дейности директно в работилници с млади хора. Тези практически изпробвани преживявания доведоха до вдъхновяващи моменти, висока ангажираност и смислени резултати, като показаха голям потенциал при използване в групови формати с фасилитатор.

Каним ви да разгледате този раздел и да почерпите вдъхновение от тези преживявания.



УЪРКШОП ПРЕЖИВЯВАНЕ #1

Нарисувай вътрешната си тишина

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство насочва вниманието към вътрешното спокойствие и забавянето на вниманието чрез визуално изразяване. Много млади хора рядко преживяват тишина, защото вниманието им е постоянно заето. Чрез рисуване на абстрактни пейзажи, свързани с „вътрешната тишина“, те могат да изразят спокойствието и да усетят как то се проявява в тялото и ума, без нужда от думи.

Развивани умения: осъзнатост, емоционална осъзнатост, саморегулация.

Емоционални/развиващи цели: подпомагане на разпознаването на усещането за спокойствие и начините за достигането му.

Очаквани резултати от ученето: участниците могат да изразят своята вътрешна тишина чрез цветовете, образи или метафори.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Поканете участниците да работят индивидуално в общо пространство.

Започнете с кратък момент за заземяване (бавно дишане, затворени очи, насочване на вниманието към тялото), без дълги визуализации.

Осигурете няколко неутрални изображения (напр. хоризонти, пейзажи) само като вдъхновение, не като модел. Участниците създават своя версия на „вътрешната тишина“ чрез цветовете и форми, които усещат като подходящи.

След това поканете споделяне по двойки или в малки групи: всеки може да опише своята рисунка и какво означава „вътрешната тишина“ за него — с думи или метафори. Без интерпретации от страна на другите.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Поддържайте въведението просто и ненатоварено с „терапевтичен“ език.
- Не интерпретирайте рисунките на участниците.
- Позволявайте тишина по време на рисуването.
- Предлагайте метафори като помощ, но без да ги налагате.
- Напомняйте, че споделянето е доброволно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво разбра днес за това какво означават за теб спокойствието и вътрешната тишина?“



УЪРКШОП ПРЕЖИВЯВАНЕ #2

Поглед в огледалото

ИДЕЯТА ЗАД ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

Това предизвикателство използва взаимодействието с животно, за да насърчи осъзнатост за присъствие, граници и вътрешно състояние. Тъй като животните реагират чрез езика на тялото, наблюдението им помага на участниците да разпознаят собственото си напрежение, спокойствие или отвореност — без нужда от анализ или оценка.

Развивани умения: самоосъзнатост, емоционална регулация, разпознаване на граници.

Емоционални/развиващи цели: осъзнаване как се проявяваме в настоящия момент.

Очаквани резултати от ученето: описване на вътрешното състояние чрез наблюдение, а не чрез тълкуване.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО В ГРУПА

Тази дейност се провежда само при наличие на обучен специалист, спокойно животно (кон) и безопасна, контролирана среда. Работи се с един участник, докато останалите наблюдават от разстояние.

Поканете участника да застане близо до коня (вътре или извън ограждението според комфорта и безопасността). Задачата не е да прави нещо, а да наблюдава — своето дишане, поза и реакциите на животното.

След това го насърчете да сподели какво е забелязал, като се фокусира върху наблюдение, а не тълкуване („Забелязах, че конят се отдалечи“, а не „Конят ме отхвърли“). Рефлексията се води чрез отворени въпроси, без готови изводи.

НАСОКИ ЗА ВОДЕЩИЯ

- Винаги поставяйте физическата безопасност на първо място.
- Не тълкувайте поведението на животното вместо участника.
- Представяйте рефлексите като метафори, а не като истини.
- Прекратете дейността при поява на страх или силен дискомфорт.
- Подчертавайте, че не се изисква конкретна реакция или промяна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Какво научи за себе си, когато просто наблюдаваше, без да се опитваш да тълкуваш?“





БЕЛЕЖКА ЗА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ

СКЪПИ МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ

Дейностите в този наръчник са адаптации на „30-дневното арт предизвикателство“, първоначално създадено за **самостоятелна работа** от млади хора. Ако желаете участниците да изследват предизвикателствата самостоятелно, в удобно за тях време и със собствено темпо, насърчаваме ви да ги насочите към оригиналната версия.

Можете да получите достъп до пълното „30-дневно арт предизвикателство“, като кликнете върху линка по-долу или сканирате предоставения QR код.

SCAN ME



[Click Here](#)



05

ПАРТНЬОРИ

Association of Innovation and Inclusion in Education

Ali Yasir Bayram
loffice@iiengo.org



ASSOCIATION OF
INNOVATION AND INCLUSION
IN EDUCATION

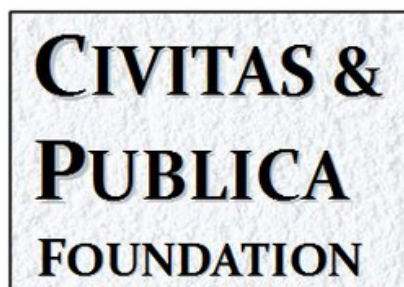


Рагина ООД

Надежда Робева
ragina@ragina.net

Ornament Foundation

Seweryn Gutkowski
fundacjaornament@gmail.com

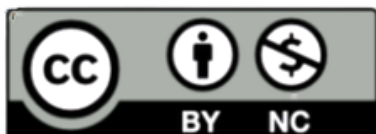


Civitas&Publica Foundation

Alexandra Sitch
projets.civitas@gmail.com

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Този документ е предназначен само за електронно използване. Моля, не го отпечатвайте.



Този труд е лицензиран под лиценза Creative Commons Признание – Некомерсиално 4.0 Международен. Имате право да копирате, споделяте, адаптирате и използвате материала за некомерсиални цели, при условие че спазвате следните условия:

Трябва да посочите подходящо авторство, да предоставите връзка към лиценза и да отбележите дали са направени промени. Можете да направите това по всеки разумен начин, но не по начин, който предполага, че Right to Remain подкрепя вас или начина, по който използвате материала. Не можете да използвате материала за търговски цели.



**Co-funded by
the European Union**
