

Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта



**ИГРИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНО ОГРАМОТЯВАНЕ, РАЗВИВАНЕ НА
КОМУНИКАТИВНИ УМЕНИЯ И СПЛОТЯВАНЕ НА ГРУПИ**

**Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.**

1. Групова работа за подобряване на емоционалната грамотност.

Инструкция: Участниците се разпределят на малки групи по 5-6 участника. Посочените в таблиците думи, изразяващи чувства и емоции се изрзват, стъват се и се поставят в буркан, купа или кошница. Всеки участник тегли карта с емоция и се опитва да обясни на другите от своята група каква е тази емоция, в какви ситуации хората или той самият е изпитвал тази емоция, какъв е лицеизраза на тази емоция и т.н. Ако участникът се затруднява, групата му помага. Целта е да се дискутира в групата и да се обогатят знанията на младите хора за сложните емоции. След това от участниците се изисква да залепят думичката, която им се е паднала в една от двете таблици- “Как се чувствам, когато чувствата/ желанията/ потребностите ми са удовлетворени” и “Как се чувствам, когато чувствата/ желанията/ потребностите ми не са удовлетворени?”.

Времетраене: 20 мин + 5 мин. Обсъждане:

Как се чувствам, когато чувствата ми са удовлетворени:

БЕЗГРИЖЕН	БЛАЖЕН	ВЕСЕЛ	
ЛЮБОПИТЕН	В БЕЗОПАСНОСТ	ВДЪХНОВЕН	ВЛЮБЕН
РАЗГОРЕЩЕН	ВЪЗТОРЖЕН	ВЪЗХИТЕН	
ОБНАДЕЖДЕН	ДРУЖЕЛЮБЕН	ЗАСЛЕПЕН	ДОВОЛЕН
ЕНЕРГИЧЕН	ЕНТУСИАЗИРАН	МИРЕН	ЗАВЛАДЯН
ЗАДОВОЛЕН	ЗАИНТЕРЕСОВАН		ЗАПЛЕНЕН
ЕКЗАЛТИРАН	ИЗУМЕН	ЛИКУВАЩ	ВЕДЪР
ЖИЗНЕРДОСТЕН	НАЩРЕК	СМАЯН	НЕЖЕН
НЕТЪРПЕЛИВ	ОБЛЕКЧЕН	ГОРД	ОЖИВЕН
ОКУРАЖЕН	ОПТИМИСТИЧЕН	ОТДЪХНАЛ	ОТМОРЕН
ОТПОЧИНАЛ	ОЧАКВАЩ	ОЧАРОВАН	ПЛАМЕНЕН
ПОГЪЛНАТ	ПОРАЗЕН	ПРИВЪРЗАН	РАДОСТЕН
РАЗВЕСЕЛЕН	РАЗВЪЛНУВАН	ВОЛЕН	РАЗНЕЖЕН
РАЗТОВАРЕН	РАЗЧУВСТВАН	СВОБОДЕН	СЛИСАН

Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.

НЕВЪЗМУТИМ	ЗНТРИГУВАН	СПОКОЕН	СТРАСТЕН
СЪЖИВЕН	СТЪПИСАН	ТОПЪЛ	ТРОГНАТ
ТЪРЖЕСТВУВАЩ	УВЛЕЧЕН	УДИВЕН	СМЕЛ
ПРЕВЪЗБУДЕН	УРАВНОВЕСЕН	ЩАСТЛИВ	

Как се чувствам, когато нуждите ми не са удовлетворени:

РАЗОЧАРОВАН	ВЦЕПЕНЕН	ГНЕВЕН	ВБЕСЕН
БДИТЕЛЕН	ВЪЗМУТЕН	ЖАДЕН	ВИНОВЕН
БЕЗПОМОЩЕН	ГРОХНАЛ	ИЗТОЩЕН	НЕГОДУВАЩ
БЕЗРАЗЛИЧЕН	ЗАГРИЖЕН	МРАЧЕН	ПРИТЕСНЕН
БЕЗУТЕШЕН	ЗАСРАМЕН	НЕРВЕН	ПРИТЪПЕН
БЕЗУЧАСТЕН	ЗАТРУДНЕН	ОБЪРКАН	РАЗГНЕВЕН
БОЛЕЗНЕНО	ИЗМОРЕН	ОГОРЧЕН	РАЗДРАЗНЕН
ЛЕТАРГИЧЕН	НЕЩАСТЕН	РАЗБИТ	АПАТИЧЕН
МЪЧИТЕЛНО	ОПЕЧАЛЕН	СКЪРБЯЩ	РАЗСТРОЕН
НАПРЕГНАТ	ОПАСЯВАЩ СЕ	СКУЧАЕЩ	РАЗЯРЕН
НЕДОВЕРЧИВ	ОТПАДНАЛ	СЛИСАН	САМОТЕН
НЕДОВОЛЕН	ОТВРАТЕН	СМУТЕН	СКЕПТИЧЕН
НЕРЕШИТЕЛЕН	РАВНОДУШЕН	СЪНЛИВ	СТЪПИСАН
НЕСИГУРЕН	ОХЛАДНЯЛ	ТЪЖЕН	УЖАСЕН
НЕСПОКОЕН	ПАНИКЪОСАН	УПЛАШЕН	ЯРОСТЕН
НЕТЪРПЕЛИВ	ПЕСИМИСТИЧЕН	ЯДОСАН	ОТЕГЧЕН
ОБЕЗСЪРЧЕН	ПОДОЗРИТЕЛЕН	ОЗАДАЧЕН	

4. Умения за вербална комуникация:

**Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.**

Участниците се разделят на двойки. Всяка двойка сяда с гръб един към друг. Единият участник държи в себе си карта с нарисован елемент. Другият участник има пред себе си празен лист и молив. Задачата е участник 1 да обясни с подробности на участник 2 какво и как да нарисова, за да пресъздаде образа от картата. Дискусията цели да се провери какви са били уменията за слушане и разбиране. Осмисляне на добрата комуникация като функция от невербално и вербално общуване. Дискусия с участниците- как са се чувствали всеки в своята роля, какво му е липсвало, какво би подобрило представянето на двойката им и т.н. Времетраене: 20- 30 мин.

5. Игра “Кула”:

Участниците се разделят на отбори от по 5-6 човека. От тях се изисква да построят най- високата кула от наличните: тиксо, пръчка, празен кашон, балони, сламка, лепило, конци, празни бутилки от вода. Участниците имат право да използват наличните мебели и съдържимото в чантите си. Водещият разполага с 3 кашона, допълнителна бутилка, както и въже за скачане. Това са материалите, за които съотборниците могат да преговарят. Играта развива уменията за вербална и невербална комуникация, умения за водене на преговори, умения за аргументиране и разрешаване на спорове, сплотява групи. Дискусията след играта цели да се осмисли опита, ресурсите, силните и слабите страни на отбора и на всеки участник. Времетраене- 20- 30 мин.

6. Техника “Кой кой е?”

Всеки участник изписва на 1 листче име на: приказен герой, филмов герой, животно или предмет. На гръба на всеки участник се поставя листче- произволно. След това участниците обикалят и търсят да разберат какво пише на гръба им. Не се подсказва. Разрешени са само обяснения чрез мълчаливи пантомими. Играта развива уменията за невербална комуникация, сплотява групите, осигурява възможност за учене чрез забавление.

7. Игра: “Спасяването на планетата”

Играе се в отбори от по 5-6 човека.

Инструкция:

“Вие сте членове на консултантския екип на Президента по време на огромно природно бедствие, което унищожавя живота на Земята. Разполагате с космически кораб, на който можете да спасите само 6 от останалите 10 човека на Планетата. Чрез тях ще възстановите

**Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.**

живота, когато катаклизмите отминат. Възможно е това да са единствените 6-ма оцелели в целия свят. На космическия кораб имате провизии само за 3 месеца!!! От вас се иска да решите кои 4-ма няма да допуснете до караба. Първо вземете сам решението си:

1. 16- годишно момиче със съмнителна интелигентност, напуснала училище, бременна.
2. Въръжен телохранител, уволнен преди месец за бруталност;
3. Свещеник на 76 години;
 1. 36- годишна жена, д-р по физико- металургични науки, не може да има деца;
 2. 47- годишна цигулар, злоупотребява с алкохол и наркотици;
 3. 20- годишен младеж от ромски произход без образование и професия, уволнен от армията;
 4. Бивша проститутка на 39 години, от 4 години се занимава с екология;
 5. Свевтовно известен архитект, хомосексуален;
 6. 26- годишен студент по Консервативно право, син на виден държавен глава, загинал преди дни;
 7. Съпругата на студента по право, прекарала 6 месеца в психиатрична клиника, на силни успокоителни, двамата отказват да се разделят;

Имате 5 мин. За индивидуално решение. 25 минути за вземане на общо групово решение. Добавят се и 10 мин. за общо обсъждане. Кой как е взел компромис? Приоритети? Водещи са личните предразсъдъци или общото благо? На младите хора се обяснява умението да играем обществено значима роля. Дава се възможност да осмислят разума или емоцията са били водещи при вземането на решение? Развиват се уменията за изслушване на групата, както и за аргументиране в група.

Времетраене- 20- 30мин.

8. Игра “НАПРАВЕТЕ КРАЧКА НАПРЕД”

Целите на упражнението са: • да демонстрира различията между отделните социални групи в обществото; • да стимулира осъзнаване на тези различия и осмисляне на последиците, които те могат да имат за отделния индивид; • да насърчи разбиращо отношение към уязвимите групи. Тези цели се постигат чрез илюстриране на многообразието от групи и слоеве в обществото, обособени по различни критерии, и фокусиране върху социалното неравенство и различните форми на социално изключване. Времетраене около 60 минути. За ефективното изпълнение на упражнението е нужно достатъчно физическо пространство. Необходимите материали са предварително подготвени ролеви карти и списък с твърдения (описания на ситуации).

Примерни ролеви карти:

Вие сте самотна майка, безработна

**Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.**

Вие сте председател на местната младежка секция към политическата партия, която е на власт в момента

Вие сте дъщеря на директора на местната банка, учите икономика в университета
Вие сте дъщеря на китайски емигрант, който има много успешен ресторантьорски бизнес

Вие сте младо момиче от турски произход, мюсюлманка, чиито родители са изключително отдадени на религията

Вие сте син на американския посланик в България

Вие сте войник в армията и отбивате редовната си военна служба

Вие сте собственик на успешна частна фирма за търговия с хранителни продукти, която изнася стоки за руския пазар

Вие сте млад мъж с увреждане, придвижвате се с инвалидна количка

Вие сте пенсионер – работили сте във фабрика за производство на обувки

Вие сте 17-годишно момиче от ромски произход, което не е завършило начално училище

Вие сте приятелката на млад художник, пристрастен към наркотиците

Вие сте проститутка на средна възраст, носителка на вируса на СПИН

Вие сте 22 годишен хомосексуалист

Вие сте безработна млада жена, чужденка, която не говори добре български

Вие сте манекен от ромски произход

Вие сте 19 годишен син на овчар от отдалечено планинско село

Вие сте 64 годишен бездомен възрастен човек

Примерни описания на ситуации:

- Никога не сте срещали сериозни финансови затруднения
- Имате прилично жилище с телефон и телевизор
- Чувствате, че езикът, културата и религията ви са уважавани в обществото, в което живеете
- Мнението ви по икономически и социални въпроси има значение, хората обръщат внимание на нещата, които казвате
- Хората се съветват с вас по различни въпроси
- Не се страхувате, че случайно на улицата може да ви спре полицаи
- Знаете къде да се обърнете за съвет и помощ в случай, че са ви необходими
- Никога не сте се чувствали дискриминиран/а заради произхода си
- Получавате адекватна социална и медицинска грижа за здравето си
- Можете да отидете веднъж в годината някъде на почивка
- Можете да поканите приятели на вечеря у дома
- Имате интересен живот и сте оптимистично настроен за бъдещето си
- Можете да учите каквото искате и да си изберете професия по сърце
- Не се боите, че можете да бъдете нападнати на улицата или оскърбени в пресата

**Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.**

- Можете да гласувате на местни и национални избори
 - Можете да празнувате най-значимите за вас религиозни празници с близките и приятелите си
 - Можете да вземете участие в семинар в чужбина
 - Можете да ходите на кино или театър поне веднъж седмично
 - Не се боите за бъдещето на своите деца
 - Можете да си купувате нови дрехи поне веднъж на три месеца
 - Можете да се влюбите, ако желаете
 - Чувствате, че компетентността ви е ценена в обществото, в което живеете
- Можете да се възползвате от преимуществата на Интернет

Всеки от участниците изтегля по една от ролевите карти, на които са описани ролите в предстоящата игра, и я прочита за себе си, без да споделя с останалите. За да се подпомогне влизането в ролята, е необходимо да се създаде спокойна и предразполагаща атмосфера – изберете тихо място за играта, дайте възможност на всеки участник да се уедини в подготовката си за ролята. Можете да подпомогнете още повече участниците, като прочетете серия от въпроси, върху които всеки от тях да помисли от позиция на човека, чиято роля ще играе:

- Какво е било детството ти? В каква къща си живял? Какви игри си обичал да играеш? Какво са работили родителите ти? Какво е сега ежедневието ти? Какво правиш сутрин, обед, вечер? Какви контакти имаш с други хора? Къде става това най-често? Какъв е стандартът ти на живот? Какво работиш? Колко пари печелиш? За какво ги харчиш? Как прекарваш свободното си време? Къде и колко често ходиш на почивка? Какво те вълнува най-много? От какво се боиш? Дайте на участниците време, за да влязат в ролите си. След това ги помолете да станат и да се подредят в редица, без да говорят помежду си. Кажете им, че ще опишете няколко ситуации или събития. Всеки път, когато могат да отговорят с “Да” на някое от твърденията, трябва да направят крачка напред. В случаите, когато отговорът е “Не”, трябва да останат на място. Прочетете твърденията от списъка (виж по-горе) бавно, с достатъчно големи паузи между тях, така че участниците да имат време да помислят и да направят избор. Накрая насърчете всеки от тях да обърне внимание каква е общата картина и неговата позиция спрямо останалите. Следва дискусия, която може да започне със споделяне на породените от играта емоции и преживявания. Ето някои примерни въпроси, които можете да използвате:
- Как се чувствахте, когато правехте крачка напред или когато оставахте на място?
- За тези, които правеха по-често крачки – кога забелязахте, че другите изостават?
- Може ли да отгатнете какви са били ролите на останалите?
- Лесно или трудно ви беше да играете ролята, която ви се падна? Защо? Кое ви помогна и какво ви попречи да влезете в ролята?
- Отразява ли играта, според вас, това, което се случва в обществото? Как точно? Кои, според вас, са най-уязвимите групи?
- Каква първа стъпка може да бъде предприета, за да се заостри вниманието към различията в обществото? Упражнението е ценно заради

**Проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”
се изпълнява от Сдружение “Младежки приоритети”,
с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по
чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта.**

онагледяването на различието чрез дистанцията между участниците. Ето защо е необходимо ролите и ситуациите да бъдат предварително добре подбрани, така че накрая да се получи достатъчно разстояние между отделните участници. Това е особено важно, ако групата е много голяма и някои от ролите се повтарят. Ако целите да акцентирате върху генерирането на идеи от участниците по последния въпрос („Каква първа стъпка може да бъде предприета, за да се заостри вниманието към различията в обществото?“), преди да го зададете, можете да ги разделите на малки групи и да стимулирате обсъждането с допълнителни въпроси – например, да помислят кои представители на обществото имат повече или по-малко шансове и възможности, какво може да се направи в тяхната общност по отношение на това, кой е отговорен.

9. Техника “В мъглата”

Инструкция: “Нека си представим, че се движим в мъгла. Тръгваме и се разминаваме хаотично, така че всеки да се размине с всеки бавно и полека така, както се върви в мъгла. Когато се срещнем се здрависваме и си казваме по 3 хубави неща. Когато всеки каже на всеки 3 хубави неща, мъглата се вдига и ние можем да се видим такива, каквито сме.”

Техниката е подходяща за подобряване на социалния климат в новосформирани групи, както и за подобряване на общуването в групи/ класове, в които има конфликти. Стимулира се ненасилствената комуникация и се подобряват уменията за ефективна позитивна комуникация. Подобрява се психо- емоционалният климат в групата от млади хора. Същите цели могат да се постигнат и чрез Техника “Добрият стол”.

10. Техника “Добрият стол”- всеки участник минава през т.нар. “добър стол” - стол, който е поставен централно в стаята, така че седящият на него човек да бъде обърнат с гръб към останалите. Докато участникът е на стола, групата му прави комплименти, така че всеки да получи по минимум 3 комплимента от човек. Това може да са хубави думи за характера, уменията, качествата, външния вид, облеклото. Обикновено трудно се стои с гръб, докато те ласкаят- в края на играта всеки участник споделя как се е чувствал и водещият обобщава. Важно е младите хора да чуят, че у всеки има нещо добро, не е нужно да имаме повод, за да го изразим, нужно е да си поставим за цел да виждаме доброто у другите. Дали хората ще ни обръщат гръб или ще се обръщат с лице към нас, зависи от това, което чуват за себе си...

Времетраене: 30- 40 мин.

Водещият следи за добрия тон и стимулира участието, ако е налага да дава модел, така че да не остане участник, който не е чул хубави неща за себе си. Преживяванията на участниците се обсъждат в края на играта.