



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

НАРЪЧНИК В ПОДКРЕПА НА ЛИЧНОСТНОТО И ПРОФЕСИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ НА ЦСРИ



Фондация „Институт за социални услуги в общността“

----- www.eufonds.bg -----

Проект BG05M9OP001-2.005-0047-C01 „Активен живот“, финансиран по ОП „Развитие на човешките ресурси“,
съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

НАРЪЧНИК В ПОДКРЕПА НА ЛИЧНОСТНОТО И ПРОФЕСИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ НА ЦСРИ

Обща информация

Настоящият Наръчник в подкрепа на личностното и професионалното развитие е насочен към потребителите на Център за социална рехабилитация и интеграция по *Проект BG05M9OP001-2.005-0047-C01 „Активен живот“* - деца и възрастни в риск, хора с увреждания и членове на техните семейства. Проектът се изпълнява от Община Струмияни, в партньорство с Фондация „Институт за социални услуги в общността“, финансиран от Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.

Наръчникът включва пакет с практически инструменти в подкрепа на личностното развитие, както и на развитието на умения за подготовка и включване на пазара на труда на потребителите.

Наръчникът ще бъде ползван от екипа на ЦСРИ, като ще допринесе за ефективната работа на екипа на 3 нива:

- постигане на общо познание за методите на работа с потребителите на услугата;
- предоставяне на психо-социална подкрепа за повишаване на информираността, мотивацията, степента на участие и включване на пазара на труда и в общността на потребителите на услугата;
- разширяване и устойчивост на капацитета на ЦСРИ в подкрепа на реализацията на потребителите, както в краткосрочен, така и в следносрочен план.

Инструментите ще бъдат прилагани в пряката ежедневна работа с потребителите, както в хода на проекта, така и след неговия край.

Съдържание

Сборникът включва обща част за същността на психо-социалната подкрепа и две части с инструменти за психо-социална подкрепа за личностно и професионално развитие. Повечето инструменти могат да се ползват за подкрепа и в двете области едновременно.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

I. СЪЩНОСТ НА ПСИХО-СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА

1. Дефиниране и контекст на психо-социалната подкрепа

„Психо-социалната подкрепа” включва цял спектър от свързани психологически и социални процеси на грижа и усилия, насочени към актуалните емоционални, социални и духовни потребности на личността, както и тези в социалната ѝ среда¹. Хората непрекъснато си осигуряват взаимна психо-социална подкрепа в ежедневието, като изслушват, споделят, прегръщат, грижат се и предлагат физическа и духовна помощ. Родителството и дори приятелството могат да се определят от качеството, честотата и дълбочината на този вид подкрепа за децата през етапите на развитие, необходими за достигане на психологическа зрялост.

Когато пълнолетно лице преживява загуба или криза в живота си, в повечето случаи то може да се справи самостоятелно, но подкрепата от семейство и приятели е необходима и подпомага процеса на възстановяване. Има и случаи, обаче, в които външната подкрепа от специалист е необходима, поради остротата на емоционалните преживявания, свързани със загубата или кризата, липсата на умения за устойчивост пред проблемите или адаптация към новата ситуация.

Когато дете е изправено пред загуба, травма или друг фактор, влияещ негативно върху нормалното развитие, то най-често се нуждае от намеса извън семейната структура. Без адекватна подкрепа децата, които са в неравностойно положение или са уязвими, никога не могат да изградят сами устойчивостта, необходима за преодоляване на проблемите и предизвикателствата. Тази уязвимост засяга всички измерения на развитието: когнитивно, емоционално, морално, сексуално, физическо, духовно и психологическо. Психологическата подкрепа е от съществено значение за усещането за семейство и / или общност, особено по време и след кризи, както и за предотвратяване на краткосрочни или дългосрочни нарушения на психичното здраве. Психо-социалните интервенции имат за цел да отговорят на проблемите и нуждите на индивида по цялостен начин на личен, междуличен, общностен и образователен контекст за насърчаване на благосъстоянието.

В този смисъл, отговорност на специалистите е да подкрепят както конкретното дете или възрастен, изправени пред значим проблем, така и техните семейства и близки, които също имат нужда от психо-социална подкрепа, но в същото време могат сами да предоставят такава на най-уязвимия член на семейството. Подкрепата се определя от потребностите и ресурсите на човека и семейството му.

¹ UNICEF Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings (2007).



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Предоставящите подкрепа следва да приемат основните положения в социалната работа, а именно:

- Хората с увреждания са на различна възраст – малко дете, юноша, младеж, зрял и възрастен човек – и помаганият следва да се отнася към тях съобразно възрастовите характеристики;
- Хората с увреждания могат да се обучават в нови умения, когато имат подходящата информация, обучение и подкрепа.
- Хората с увреждания могат да вземат решения – както относно облеклото всеки ден, така и относно къде и с кого да живеят. За целта може да имат нужда от подходяща информация, за да вземат информирани решения.
- Хората с увреждания имат потребност от различна подкрепа в хода на живота си – различна като вид, интензивност и продължителност.
- Много хора с увреждания живеят самостоятелно в общността, с необходимата им подкрепа.
- Хората с увреждания не страдат от своето увреждане, те живеят с него. Увреждането е част от това, което те са.

2. Цели, принципи и приложение на психо-социална подкрепа при извънредни ситуации и кризи

Психосоциалната подкрепа е насочена към вътрешния свят на детето/лицето (психологически аспект) и към връзката с неговата или нейната среда (социален аспект).

Основните цели и принципи на психо-социалната подкрепа са:

- Да се осигури продължителност на грижите и подкрепата на семейството и на общността по време и след преживяната криза и да се предотвратят незабавни или дълготрайни психични разстройства.
- Да се осигури лесен достъп до психо-социална помощ и сигурност за детето, лицето, узавимата група по време на извънредни ситуации и кризи.
- Да се осигури преход - от индивидуализирания подход на подкрепа към подход, основан на общността и ресурсите ѝ и насочен към повишаване на устойчивостта на децата и семействата.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



- Да се обърне внимание на проблемите и потребностите на децата и възрастните по един цялостен начин и да се положат психо-социални интервенции в по-широкия контекст на развитието - в образованието, здравеопазването, заетостта. Това внимание към средата постепенно осигурява интегриран подход за развитие на психо-социалното благополучие в цялата общност.

Психо-социалните интервенции са подходящи както при извънредни ситуации и кризи, така и за продължаващо личностно и професионално развитие, защото осигуряват:

- помощ на децата, семействата и общностите да подобряват своето психо-социално благополучие
- подкрепа за по-добри връзки и общуване между хората, за изграждане на по-добро усещане и приемане на себе си и общността;
- грижа и взаимодействие с разбиране, толерантност и приемане;
- ежедневна продължаваща подкрепа на семейството и общността.

3. Психо-социална подкрепа при извънредни ситуации и кризи

Кризите и извънредните ситуации обикновено нарушават живота на човека по много и различни начини. Те могат да доведат до загуба на:

- близки и значими хора
- контрол над собствения живот и бъдещето
- чувство за сигурност
- надежда и инициатива
- достойнство
- социална инфраструктура и институции
- достъп до услуги
- собственост
- перспективи за сигурен живот.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Всеки, който е преживял или е бил свидетел на криза, вероятно ще бъде засегнат по един или друг начин. Реакциите могат да бъдат шок от действителното събитие; реакции на скръб до загуба на близки; чувство на "загуба на място" и чувство на бедствие поради други последици от кризата.

Размерът на реакциите варира при отделните индивиди и общности, както варира и необходимостта от интервенции.

Приложение 1

Типични симптоми на преживявана криза

<i>Групи симптоми</i>	<i>Примери</i>
Физически симптоми	Загуба на апетит, безсъние, загуба на активност, студена пот, учестен пулс.
Емоционални симптоми	Плач, "защитен смях", гневни агресивни експлозивни реакции, обърканост, скръб, кошмари, запаметяване на негативни събития и емоции.
Познавателни симптоми	Не може да се съсредоточи и да извършва обичайните си действия, обърканост, губи способност за преценка на реалността, не отчита какво точно става, не може да каже какво се е случило /"бяло петно"/;
Поведенчески симптоми	Неадаптивно поведение, всяка промяна го травмира и не може да реагира адекватно, невъзможност за справяне с обичайни дейности от битовото ежедневие, отдръпване от другите и от себе си
Соматични симптоми	Общо телесно напрежение; невъзможност за вентилиране на емоциите, отпадналост, умора, главоболие, "стягане под лъжичката", сърцебиене, обостряне на хронични заболявания, др.

Наличието на един или повече симптома от една група или от няколко групи е сигнал за риск, който изисква внимателно отношение и оценка на потребностите от подкрепа – общодостъпна или специализирана, но при всички случаи – съвременна.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Независимо от спецификата на потребностите от подкрепа на детето, юношата, лицето в риск, е необходимо да се предприемат действия.

- Стъпка 1: Проучете и се уверете, че разбирате състоянието и чувствата на човека. Слушайте внимателно какво говори.
- Стъпка 2: Успокойте човека, уверете го, че реакциите му са нормални и се уверете, че са безопасни.
- Стъпка 3: Документирайте какво чувате и какво виждате. Ако детето разкрие тревожна информация, трябва незабавно да подадете сигнал до съответните институции (ДАЗД, полиция, др.). Ако е възрастен, изборът е негов дали ще потърси помощ или не.
- Стъпка 4: Ако екипът е обучен да предоставя психо-социална подкрепа в извънредна ситуация или криза, поемете случая. Ако екипът няма подобна компетентност, насочете към подходящ специалист.

4. Методи на психо-социална подкрепа

Методите на психо-социална подкрепа в извънредни ситуации и кризи са разнообразни, но по своята същност те са насочени към осигуряване на благосъстоянието на детето/ юношата и към благосъстоянието на семейството и близката общност.

Методите включват:

- **Подкрепа на способността за възстановяване от кризата, резиланс (Resilience).** Тя се осъществява чрез изследване на силните страни на личността (дете или възрастен), които му помагат да се справя със стреса – както вътрешните силни страни и ресурси, така и ресурсите на средата (семейството, приятелите, съседите, др.), и тяхното насочване към развитието на детето, включването му в нормалните ежедневни дейности и мрежи (семейната мрежа, мрежата от приятели и връстници, др.). Фокус е и мобилизирането на тези мрежи, така че значимите хора да участват в активността на детето, ако е необходимо – да я организират и улесняват изпълнението ю.
- **Създаване или насочване към приятелска среда и подходящи за децата и юношите пространства.** Децата трябва да играят и общуват, това е начинът им за учене и усвояване на ежедневния им опит. Подобно място има и в ЦСРИ, но идеята е за включване в такива пространства и в общността – в парка, на площада, в



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

читалището, двора на училището, др. Това е безопасно място, където децата могат да прекарват няколко часа на ден, където могат да се чувстват сигурни и където могат да участват в различни психосоциални, образователни и други дейности за развитие. Тези пространства могат да служат и като улеснен начин за достъп на децата до други услуги (образователни, културни, здравни, др.). Добре е децата да бъдат въввлечени във всяка стъпка от създаването и организирането на пространства, подходящи за деца.

- Програми „От деца за деца”

Програмите „От деца за деца” свързват ученето на децата и юношите с действия за насърчаване на благосъстоянието и развитието – собственото им развитие, на връстниците им, на семействата и общностите. Специалистите, доброволците, членове на семействата си партнират за организацията на дейности, в които всеки е добре дошъл, за да се развива, общува, споделя, получава подкрепа и дава подкрепа.

- Младежки клубове

Важно е младежите да се занимават със смислени дейности, които могат да помогнат за тяхното личностно, социално, професионално развитие, за да възвърнат чувството за контрол, самочувствие и принадлежност към връстниците и общността. Това е особено важно за подрастващите, много от които се борят да разберат извънредната ситуация или социалната изолация, в която се намират. Възможностите на младежите да бъдат конструктивно ангажирани с дейности за личностно, социално и професионално развитие могат да им осигурят обновено чувство за цел, да разширят социалните мрежи и да развият чувството си за компетентност и самоуправление.

- Психосоциални подкрепящи дейности със семейства и други помагачи.

Хората, които се грижат и са в контакт с деца ежедневно, са в най-добра позиция да им помогнат. Първото нещо е да се прецени с кого децата взаимодействат, на кого се доверяват и кой може да им повлияе позитивно. Втората стъпка е от съществено значение и тя е укрепването на способността на тези хора – специалисти, помагачи, родители, други – да разбират и подкрепят децата и да се справят със собствените си проблеми. Предоставянето на професионална помощ на родителите, бабите и дядовците да се справят със собствените емоции и да възстановят способността си за добро родителство е от жизненоважно значение за собственото им психологическо развитие и за това на техните деца.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Предоставянето на подходяща информация за ефективните методи на справяне, за добри и нефективни практики на подкрепа в трудна ситуация са полезни методи за общуване и помощ.

Предоставянето на безопасна среда за споделяне на чувства в група от родители и близки с подобен опит е доказано ефективно. За предпочитане е тези групи да имат достъп до професионална подкрепа. Видът на избраните дейности за информиране и подкрепа трябва да бъде съобразен със специфичната култура на участниците. Примерните дейности на родителските групи могат да включват работа по отделни случаи, групови дискусии и обмяна на опит, организиране на общи инициативи, обучителни сесии за информиране и развитие на умения, програми за общуване, др.

- Подкрепа на ресурсите и устойчивостта на семейството

Извънредните ситуации и кризи често причиняват загуби в семейството – загуба или заболяване на член на семейството, загуба на работа, дом, финанси. Осигуряването на възможности за обучение, заетост, генериране на доходи или дори еднократна, но навременна финансова подкрепа помага на членовете на семейството да придобият контрол над живота си и да развият чувство за самоувереност. Подобна фокусирана подкрепа има за цел преодоляване на основния риск – риска от бедност и изолация.

II. ПСИХО-СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

1. Същност и процес на психо-социалната подкрепа за личностно развитие

Психо-социалната подкрепа за личностно развитие може да има краткосрочен или продължителен, по-устойчив характер – в зависимост от потребностите на нуждаещия се, от степента на риск или криза в живота му, както и от ресурсите в общността.

Подкрепата може да има консултативен индивидуален характер – чрез психологическо и/или социално консултиране, информиране и подкрепа за участие в специфични за личността дейности. Може да бъде и част от групова, средно-срочна психо-социална програма.

Процесът на психо-социална индивидуална подкрепа включва следните основни стъпки:

- Осъществяване на първоначален контакт и ангажираност.
- Постигане на сигурност и спокойствие



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



- Стабилизация на емоциите
- Събиране на информация за актуалните потребности и тревоги
- Практическа подкрепа
- Социална подкрепа
- Подкрепа за справяне
- Насочване към специализирани услуги (при необходимост).

Организацията на психо-социални програми не е лека задача. Те са насочени по-скоро към крайните резултати и не толкова върху промяната и въздействието. Важно е психо-социалните програми да имат ясна цел за всяка интервенция – каква положителна промяна за децата и семействата, както и за общността, се очаква в основните области².

Психо-социална област	Пример	Основен индикатор/ цел
Знания и умения	Умения за самостоятелен живот, умения за решаване на конфликти, професионални умения, др.	Индикатор за измерване на нивото на придобити умения, например родителите знаят как да отговорят на емоционалните нужди на детето си.
Емоционално благополучие	Чувство на сигурност, доверие в другите, самооценка, надежда за бъдещето, намалено ниво на стрес.	Индикатор за подобро емоционално състояние
Социално благополучие	Привързаност към помагачите, взаимоотношения с връстниците, чувство на принадлежност към общността, нови социално приемливи роли, участие в културни дейности, др.	Индикатор за подобро социално функциониране

² A guide to the evaluation of psychosocial programming in emergencies Boothby N, Ager A and Ager W, UNICEF, 2007
These domains draw on Psychosocial intervention in complex emergencies: a framework for practice Psychosocial working group
www.forcedmigration.org/psychosocialA%Framework%20for%20Practice.pdf



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

По-долу са описани конкретни значими цели на психо-социална подкрепа през призмата на личностното развитие на нуждаещата се от подкрепа личност.

2. Значими цели на психо-социална подкрепа

2.1.Психо-социална подкрепа за положителна самооценка/ самоуважение

Увреждането и устойчивият риск в живота на дете или възрастен може да повлияе на физическото, емоционалното и когнитивното развитие. От друга страна, физическите, социалните, емоционалните и познавателните способности са основна част от собствения имидж и идентичност. Опитът на хората с увреждания или в дългосрочен риск може да доведе до негативна самооценка и ниско самочувствие, както и до чувството за недостатъчна компетентност, в сравнение с компетентността на другите (Hills, 2007). В същото време преодоляването на предизвикателствата в окуражаващата среда може да има и противоположен ефект и да развива самочувствие и изображение.

Предизвикателствата пред изграждане на позитивен образ и идентичност са по-очевидни през юношеството, когато младежите си задават въпроса „кой съм аз“? Те гледат извън семейството, за да потвърдят самооценката и самоличността си. Проучването на социалните отношения са много важни на този етап, тъй като те са знак за принадлежност и приемане.

Отрицателното отношение и окончателното отхвърляне от страна на връстниците водят до гняв и омраза, както и до понижена самооценка и самоуважение. Тийнейджърите, които са отхвърлени или пренебрегвани през годините, могат да се чувстват непривлекателни. Тези чувства могат да им създадат нагласата, че не са в състояние да имат близки, смислени отношения, включително сексуални отношения. В допълнение, все още съществуват нагласи, че младите и зрели хора с увреждания не трябва да имат сексуален живот, като в същото време те са насърчавани да участват във всяка друга част от живота. Поради това децата с увреждания са подкрепяни да поддържат редовни социални взаимоотношения с техни връстници, но в началото на пубертета може да срещнат трудности както в разбирането на собствените си чувства и усещания, така и в уменията и готовността да се включат в сексуални взаимоотношения, както останалите си връстници, защото не са подготвени за това.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

В резултат, от детството и в хода на живот увреждането или хроничното заболяване оказва влияние върху това как индивидът се отнася към света и към бъдещите си планове за кариера, образование и брак³. С тези значими цели може да се работи в процеса на психо-социална подкрепа.

Подходяща психо-социална подкрепа за положителна самооценка е развитието на положителни стратегии на действие.

Приложение 2

20 стъпки в подкрепа на самооценката на детето от родителите и помагачите

Съществува динамична връзка между самочувствието и развитието на уменията. Когато детето подобрява самоуважението си, неговата академична и социална компетентност се увеличава. И тъй като тази компетентност се увеличава, самочувствието му също се подобрява. Загриженият подкрепящ знае, че положителното самоуважение е едновременно предпоставка и последица от академичния и социален успех.

Ето 20 стъпки в подкрепа на самочувствието на детето:

1. Примете всяко дете като индивид с уникални силни страни, нужди, интереси и умения.
2. Фокусирайте се върху силните страни на детето. Подчертайте и празнувайте неговите "острови на компетентност".
3. Отхвърлете неприемливото поведение на детето, но никога не отхвърляйте детето. Използвайте приемлив, ненараняващ език ("Стаята е в пълна бъркотия. Подреди я").
4. Не забравяйте, че искреният интерес може да бъде по-ефективен и смислен от награда. Демонстрирайте истински интерес към дейностите и хобито на детето.
5. Определете реалистични, постижими цели за детето. Очаквайте успех.
6. Избягвайте да използвате сарказъм - децата с езикови или познавателни проблеми често ги тълкуват неправилно.
7. Когато обсъждате проблем, не напомняйте предишни трудности.
8. Никога не сравнявайте едно дете с друго.
9. Помогнете на детето да развие умения за вземане на решения и решаване на проблеми.
10. Разберете, че грешките са неизбежни (и ценни!) - част от всяко учене. Използвайте ги като възможност да помагате.
11. Разделете големи задачи на по-малки. Това ще гарантира успех на детето.
12. Поддържайте тетрадка с постиженията на детето от училище, дневния център, ЦСРИ. Използвайте я, за да покажете напредъка, когато има спад.

³ Working with children in unstable situations, guiding manual for psychosocial support
University of Oxford and UNICEF, 2002



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



13. Насърчавайте детето да поддържа "колекции" (например карти, печати, знамена, др). Това му позволява да бъде експерт по дадена тема.
14. Ако детето не участва в колективен спорт, насърчавайте индивидуалните спортове или движението като спорт. Това ще осигури възможности за упражнение и развитие.
15. Споделяйте доверието си в детето и в бъдещето му.
16. Насърчавайте детето да следва стила на своята група (например прическа, облекло, музика). Това ще засили приемането му в училище и в общността.
17. Подчертайте положителните аспекти на детското поведение или представяне, дори ако задачата не е напълно успешна. Наградете усилието, процеса, а не резултата.
18. Приемете, че детето ще има неуспехи и спадове. Подкрепяйте го и го насърчавайте в тези времена. Децата се нуждаят от любов най-много, когато постигат най-малко!
19. Потърсете възможности за избор, който да позволи на детето да упражнява уменията си за вземане на решения.
20. Не назовавайте разочарованието си пред детето. Разочарованието на възрастен може да бъде прекалено голяма тежест за едно дете.

Запомнете!

- Самочувствието на детето е обусловено от условното приемане от другите хора и от безусловното приемане на родителите и близките!
- Самоуважението на детето се определя от успеха в 4 области:
 - Социални връзки (приемане, приятелство);
 - Компетентност (умения във всички области);
 - Физическо излъчване (външен вид, привлекателност);
 - Характер (щедрост, откритост).

Разпознайте и подкрепете успехите и в 4-те области!⁴

Приложение 3

Подкрепа за развитие на положителни стратегии на мислене и действие

Описаните стъпки за подкрепа могат да бъдат формулирани като задачи в хода на психо-социалната подкрепа, като дават ясна рамка както за помагачия, така и за подпомаганото лице.⁵ Могат да се ползват за всички възрасти, като езикът се адаптира към конкретния човек, неговата възраст и опит.

Избягвайте негативните преувеличения в

Коригирайте вътрешния си глас, когато преувеличавате, особено когато преувеличавате негативните си действия.

⁴ Lavoie, D. Richard, Positive self-esteem, <https://www.ricklavoie.com/esteemart.html>

⁵ Адаптирани текстове от Positive Self Image and Self Esteem, <http://mtstcil.org/skills/image-3.html>..



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

<i>преценката за себе си.</i>	Избягвайте да мислите "Винаги правя тази грешка" или "Никога няма да получа тази награда".
<i>Спри негативните мисли още при появата им.</i>	Понякога спирането на отрицателното мислене е лесно. Следващия път, когато започнеш да усещаш задаващите се негативни мисли, кажи си "Спри"! Ако видиш човек, който обижда друг човек, най-вероятно ще му кажеш да спре. Защо да приемаш това поведение от себе си?
<i>Фокусирай се върху положителното.</i>	Вместо да се фокусираш върху своите недостатъци, акцентирай върху силните си страни. Дори да не си с най-високия успех на теста, за който си учил, може би упоритата подготовка е довела до по-добра оценка, отколкото би имал без нея. Дори да си бил нервен по време на презентацията, може би учителят/ шефът и колегите ти уважават участието ти
<i>Приеми недостатъци си и това, че си човек.</i>	Може би си наистина си бил нервен и не си се справил с онази презентация в училище или на работното място - какво от това? Говори с учителя/ шефа си за това какво се е объркало, опитай се да отстраниш грешката в бъдеще и продължи напред. Всички хора имат недостатъци и правят грешки. Твоят учител, родител, шеф, колеги, приятели са правили грешки също. Те са си простили, така че и ти можеш.
<i>Приеми несъвършенствата си.</i>	Съвършенството е твърде висока цел, не е нужно тя да те води. Помисли какво е реалистично да постигнеш. Съсредоточи се върху това, което вече можеш и как можеш да го използваш в бъдеще. Избягвай да мислиш върху това, което не е било направено или е "трябвало" да се направи по различен начин. Позволи си да правиш грешки и след това да си прощаваш. Опитай се да се смееш над грешките си, вместо да се критикуваш.
<i>Не се наказвай!</i>	Не се наказвай с критиките към себе си "Трябваше да, можеше да, би трябвало да ...". Не поставяй стандарти пред себе си, които не очакваш от другите. Страхотно е да искаш да се справяш добре, но очакването да си перфектен (което е невъзможно) и след това да наказанието, че не си, е един порочен кръг. Не влизай в него!

www.eufonds.bg

Проект BG05M9OP001-2.005-0047-C01 „Активен живот“, финансиран по ОП „Развитие на човешките ресурси“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

<i>Замени критиката с насърчение.</i>	Помисли конструктивно, вместо да се самокритикуваш, например "Може би, ако се опитам да направя следващият път, ще е още по-добре" вместо "Не съм направил това правилно". Награди себе си и онези около теб за това, което сте постигнали, например "Е, може и да не сме направили всичко възможно, но свършихме доста добра работа".
<i>Не се чувствай виновен за нещата извън твоя контрол.</i>	Ти не си виновен всеки път, когато нещо се обърка или някой има проблем. Извинението и поемането на вина може да бъде положително качество, ако си сгрешил, ако се учиш и продължиш напред. Но не трябва да се чувстваш виновен за всички проблеми или за всеки, който е разстроен.
<i>Не се чувствай отговорен за всичко.</i>	Точно както всичко не е твоя вина, не всичко е твоя отговорност. Добре е да бъдеш полезен, но не чувствай необходимостта да бъдеш всичко (и да правиш всичко) за всички хора. Това пречи твърде много на теб самия и ограничава хората около теб. Нека другите да бъдат отговорни за себе си и за действията си - не трябва да се чувстваш отговорен за тяхното щастие.
<i>Чувствай се отговорен за чувствата ти.</i>	Точно както не можеш да "правиш" другите хора щастливи, не очаквай други да те "направят" щастлив или добър. По същия начин те не трябва да те карат да се чувстваш виновен или лош. Преживей собствените си чувства и вземай свои собствени решения. Хората и събитията могат да влияят върху емоциите ти, но те не могат да ги диктуват.
<i>Отнасяй се към себе си добре.</i>	Напомни си, че заслужаваш добро отношение, така както се отнасяш добре към приятелите си. Направи нещо хубаво за себе си – похвали се или се награди с нова книга, игра, среща с приятел.
<i>Избери по-ярката страна на нещата.</i>	Винаги имаш избор за това как да интерпретираш коментари, събития, комплименти. Ако някой каже: "Изглеждаш добре днес", не си задавай въпроса: "Какво не е било наред вчера?" Приеми комплиментите.
<i>Прости и забрави.</i>	Опитай се да не мислиш за болезнени спомени и лоши чувства. Твоето минало може да те контролира, ако ти не го

www.eufonds.bg



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

	<p>контролираш. Ако можеш, прости минали грешки и продължи напред. Ако ти е трудно да простиш или забравиш, поговори за чувствата си с добър приятел или специалист. Важно е да продължиш напред.</p>
<p><i>Съсредоточи се върху това, което можеш, а не върху това, което не можеш.</i></p>	<p>Избягвай мислите в стил "не мога". Ако казваш нещо много често, може да започнеш да го вярваш, затова говори с положителен език, а не с отрицателен. Не се страхувай да потърсиш помощ, ако е необходимо, но помни, че нямаш нужда от одобрение от другите. Фокусирай се върху това, което можеш! Направи 2 списъка – на твоите силни страни и на постиженията ти! Това си ти!</p>

2.2. Психосоциална подкрепа за участие и социално приобщаване

Подобно на всяко друго дете, децата с увреждания се развиват успешно с помощта на положителните взаимоотношения в семейството, както и на чувството за принадлежност към дома, училището и в обществото. За съжаление, деца с уврежданията могат да бъдат изправени пред социално изключване и да изпитат отрицателни обществени или семейни стереотипи, например:

- разбиране за увреждането като необратимо духовно наказание (Von der Assen, Euwema & Cornielje, 2010; Hanass-Hancock, 2009; Neubert & Cloerkes, 1994; Üstün et al., 2001);
- разбиране за децата и младежите с увреждания като хора без особен ресурс, които не се нуждаят от възможности за участие;
- свръхзащита от страна на родителите или чувство на срам или вина, които ограничават възможностите за участие на децата. Деца, които не са окуражавани да изследват своята среда, са склонни към самоизолация и приемане на социалното изключване.

Тези и подобни стереотипи и поведенчески модели влияят негативно върху развитието, естествената социална активност и мотивацията за участие на всяко дете или възрастен.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Първа стъпка в психо-социалната подкрепа е проучване на актуалното състояние на активност, на отношение към себе си и средата на детето или възрастния, с помощта на различни практически инструменти. Предлагаме възможни инструменти за проучване по-долу.

Последващите стъпки са в посока подкрепа на включването на детето, юношата или лицето в подходящи за възрастта, интересите и целите на развитие програми за личностно развитие. Интересът на помагачия е към емоционалното състояние, личното благополучие, социалното благополучие, наличието и решаване на конфликти и активността на личността.

Въпросник 1

Примерен въпросник за оценка на личното благополучие на деца и юноши

Инструкция: Ще ти прочета няколко твърдения. Моля, кажи ми, ако си съгласен или не си съгласен с тези твърдения, въз основа на това, как се чувства през последните 2 седмици.

Твърдения за оценка Като си мислиш за последните 2 седмици ...	Отбележете според честотата на описаните състояния			
	Никога	Рядко	Обикновено	Винаги
1. Тревожни мисли и чувства				
1.1. Чувства ли се тъжен?				
1.2. Имаше ли кошмари?				
1.3. Имаше ли тревоги?				
2. Домашна среда	Никога	Рядко	Обикновено	Винаги
2.1. Можеше ли да правиш нещата, които искаш да правиш през свободното си време?				
2.2. Усещаше ли, че родителите ти/ помагачите те изслушват и уважават мнението ти?				



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

2.3. Усещаше ли, че родителите ти/ помагащите могат да ти помогнат да решиш трудни проблеми?				
3. Училищна среда	Никога	Рядко	Обикновено	Винаги
3.1. Успяваше ли да се концентрираш в учебните занятия?				
3.2. Усещаше ли училището като добро място за теб?				
3.3. Усещаше ли, че учителите ти те изслушват и уважават мнението ти?				
4. Отношения с другите	Никога	Рядко	Обикновено	Винаги
4.1. Беше ли тормозен от някого?				
4.2. Усещаше ли, че имаш някого, на когото можеш да вярваш, че ще ти помогне, ако имаш нужда?				
4.3. Виждаше ли се с приятели (за игра, разговори, дейности)				
5. Решаване на проблеми	Никога	Рядко	Обикновено	Винаги
5.1. Знаеш ли какво да правиш в трудни или опасни ситуации?				
5.2. Беше ли инициатор на срещи с приятели – за игри, общи дейности?				
5.3. Имаше ли ситуации, в които изпита гняв и загуби контрол?				



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Въпросник 2

Примерен въпросник за оценка на благополучието на пълнолетни лица

Инструкция: Ще ви прочета няколко твърдения. Моля, кажете ми, ако сте съгласни или не сте съгласни с тези твърдения, въз основа на това, как се чувствахте през изминалия месец.

Твърдения за оценка	Отбележете според честотата на описаните състояния			
	Рядко	Понякога	Често	Винаги
Лично благополучие				
Способен съм да имам положителни (добри) чувства.				
Всеки понякога има отрицателни чувства (гняв, тревога, тъга). Мога да се справя с тези чувства по добър начин (без да наранявам себеси или другите).				
Чувствах се жизнерадостен.				
Имам енергия за нещата, които искам да правя.				
Чувствах се спокоен.				
Чувствах се оптимистично за бъдещето.				
Разсъждавах трезво.				
Мислех позитивно за себе си.				
Интересувах се от нещата, които обикновено ми носят удоволствие. ⁶				

⁶ Част от въпросите са адаптирани от WEMWBS (the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale).



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Междоличностно благополучие	Рядко	Понякога	Често	Винаги
Имам хора в живота си, които ме обичат.				
Има хора, които ще бъдат до мен, ако имам нужда от подкрепа.				
Способен съм да обичам и да се грижа за другите.				
Заслужавам обич (любов).				
Чувствам се уважаван за това, което съм.				
Чувствах интерес към други хора.				
Чувствах се близък с други хора.				
Способности	Рядко	Понякога	Често	Винаги
Имам знанията и уменията, за да взимам решения за живота си.				
Способен съм да бъда отговорен.				
Мога да се адаптирам към предизвикателствата в живота ми.				
Чувствах се полезен.				
Справях се добре с проблемите.				
Чувствах се уверен.				
Вземах решения.				
Участвах във вземането на решения, които ме касаят.				
Мога да изразявам пред другите това, което е важно за мен.				



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



2.3. Психо-социална подкрепа на близките на деца и лица с увреждания

Въпросът за активността и самостоятелността на хората с увреждания (особено на тези с интелектуални затруднения) стои пред неговите родители и близки, често съпроводен с тревога, понякога с чувство на приближаваща заплаха или вина. Грижата за хора с увреждания сама по себе си е изискваща, доминираща над други важни цели пред семейството, а включването на човека с увреждане изисква допълнителни ресурси от време, подкрепящи хора, емоционална стабилност. Решението да се включат външни помагачи е трудно за близките, които са склонни да се жертват, понякога без да си дават сметка, че подобна грижа ограничава възможностите за самостоятелност при близкия им с увреждане.

Често близките имат нужда от подкрепа, за да погледнат по-трезво към бъдещето – средносрочно и дългосрочно – както на семейството, така и на всеки негов член, включително на близкия с увреждане. Подобен поглед ще разкрие нуждата от умения за самостоятелен живот у близкия с увреждане, който също има право на собствен живот, дом, приятели и който трябва да развие тези умения във времето, но преди момента, в който семейството му няма да може да му осигурява ежедневна грижа.

Какво всъщност представлява самостоятелният живот?

Според Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания самостоятелният живот включва следните компоненти:

- индивидуалната автономност (на мнение, мечти, интереси);
- възможността да участва активно в процесите на вземане на решения;
- възможността за достъп до физическата, социалната, икономическата и културната среда наоколо.

Подкрепа	
1. Стремете се да подкрепяте, а не да контролирате това, което хората правят	Ние всички правим всичко възможно като родители и полагащи грижи, често при трудни обстоятелства. Но понякога, когато се интересуваме от благополучието на някого, искаме да контролираме ситуацията, за да го предпазим. Колкото по-голям е нашият контрол, толкова по-малко отговорност поемат другите и толкова повече те разчитат на нас като незаменимия помагач.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

	<p>Промяната ще започне от момента, когато от режим на пълен контрол преминем към режим на предлагане на подкрепа - ако и когато е необходимо. Понякога смяната от "контрол" на "поддръжка" може да бъде много лесно – само няколко езикови промени, например вместо да кажете на някого какво да прави, попитайте го какво би искал/а да направи. Постигането на това умение е постепенен процес, но то ще даде на членовете на вашето семейство чувство за сигурност в процеса на преход към по-голяма самостоятелност.</p>
<p>2. Създайте надеждна мрежа за подкрепа</p>	<p>Популяризирането на самостоятелността на живот в общността е важно не само за промяна на нагласите към хората с увреждания, но и за да привлечете и други хора в подпомагането на близкия човек. Полагащите грижи от семейството често са дълбоко посветени на ролята си и може да им е трудно да отстъпят от ролята си съзнателно и да дадат преднина на други членове на семейството, на приятели или дори на платено помагащо лице.</p> <p>Подобно отдръпване изисква да се преборите с чувството за неуспех, че вече не поемате цялата грижа. Напомнете си, че като създадете по-голяма мрежа за подкрепа, гарантирате, че близкият Ви има сигурност и стабилност, че има допълнителни грижи в живота си, което ще бъде жизненоважно, ако възникне ситуация, в която Вие вече не можете да се грижите.</p> <p>Създаването на надеждна мрежа за подкрепа е нещо, което може да отнеме известно време, докато търсите хора, на които не само Вие имате доверие, но и на които близкият Ви също се доверява и които са готови и желаят да помогнат.</p>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

	<p>Най-доброто място за начало на търсенето е близо до дома. Помислете за Вашето разширено семейство, приятели, съседни или дори няколко "външни" от местната общност.</p> <p>Търсите малка група поддръжници, с които можете открито да говорите за вашето положение и да ги помолите да допринесат по някакъв начин за целите на самостоятелността на близкото Ви лице.</p>
3. Потърсете смисъл, вместо да преценявате поведението на някого	<p>Не забравяйте, че всички сме различни и всички виждаме света през собствен обектив. Този обектив се оформя от нашата ситуация, нашето възпитание, нашия начин на живот и много други фактори. Това означава, че Вашето тълкуване на ситуация или поведение може да бъде значително различно от това на близкия човек. Така че, ако някога почувствате, че започвате на осъждате, поемете дълбоко дъх и се опитайте да погледнете нещата от неговата гледна точка.</p> <p>Това търсене на смисъл не само ще подобри връзката ви, но и ще помогне да образовате другите за самостоятелността.</p>
Водете процеса по позитивен начин	<p>Емоциите са заразни. Чувства като страх, тревожност и негативизъм могат да бъдат почувствани от хората около Вас, дори когато не ги назовавате. Те могат да нарастат като горски пожар.</p> <p>Но емоции като надежда, щастие и позитивност са също толкова привлекателни и заразни и улесняват всички участници да пожелаят промяната.</p> <p>Пътят към самостоятелност може да бъде бавен и предизвикателен, така че празнувайте малките победи. Бъдете положителни и излъчвайте енергия при всяка възможност.</p>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Увереност и контрол

<p>Започнете бавно с възможността за ежедневни решения</p>	<p>Насърчаването на независимостта изисква търпение. Става въпрос за поредица от малки стъпки и само 1% промени, които допринасят за по-овластен начин на живот и по-голям избор за индивида. Предизвикателството е, че много възрастни с увреждания са имали силно поддържаща и защитена среда. Независимостта и властта за взимане на решения могат да бъдат чужди понятия, което означава, че ако нещата станат твърде бързо, страхът и безпокойството могат да нараснат. Подходът е да се започне бавно, като се даде възможност на индивида за ежедневни решения – кога да се мият чиниите или какво да се приготви за вечеря. Когато човек изгради увереност, че може да взема решения за ежедневните си дейности, започва да прехвърля тази увереност в нови ситуации. С течение на времето увереността и отговорността ще се увеличат.</p>
<p>Окуражете избора на приятели и начин на живот</p>	<p>Всеки заслужава да избере своите приятели и да реши какво хоби биха желали. Осигуряването на тази възможност за избор е важен начин за подпомагане на индивидуалния растеж и развитие.</p>
<p>Участие в дейности в общността</p>	<p>Важни стъпки към самостоятелния живот са тези на подкрепа на близкия да отиде сам до магазина за хранителни стоки, пеша или с автобус, като постепенно се заеме с пазаруването. Първоначално може би ще е необходима подкрепа, но след известно време той ще може да се справя самостоятелно. Това е още една видима крачка към изграждането на капацитета за независимост.</p>
<p>Присъединете се към основните общностни групи</p>	<p>Можете също да започнете да улеснявате и насърчавате взаимодействията с общността - с местната църква или спортен клуб, които имат редовни събития.</p>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



	<p>Опитайте се да намерите групи, които са тясно свързани с интересите и хобито на вашите близки. Това ще ги мотивира да вървят напред и да ускорят изграждането на самочувствие. Разбира се, може да се наложи да проверите групите, преди да отидете. Вижте как те взаимодействат, представете се и преценете дали са подходяща среда.</p>
Насърчавайте взаимодействието с другите	<p>Всичко, което можете да направите, за да прекъснете цикъла на зависимост, ще помогне на човека с увреждане, без значение колко малка е конкретната стъпка.</p> <p>Чрез взаимодействие с все повече хора, включително извън мрежата за пряка подкрепа, Вашият близък ще изгради увереност и ще поеме инициативата. Осигурете възможности за социализация и независим живот и постепенно можете да се оттеглите от това взаимодействие (да не присъствате на срещите).</p>
Образование и обучение	
Информирайте общността за хората с различни способности	<p>Образованието играе важна роля за повишаване на независимостта на хората с увреждания. Образованието следва да е в две посоки - адаптирано и насочено към човека с увреждане, но също и насочено към местната общност. Целта на обучението е да информира и подготви хората от общността да приемат хора с разнообразни способности.</p> <p>Те се нуждаят от помощ, за да се научат как да общуват и действат в ежедневието в присъствието на човек с увреждане. Помощта може да включи: блог със съвети за подобряване на комуникацията с хора с увреждания, клипове във Фейсбук с дейности и успехи на хора с увреждания, кратки семинари, срещи, др.</p>
Подкрепа за здравословен начин на живот	<p>Често срещан проблем при хората с увреждания, особено с интелектуални затруднения, е че те водят нездравословен начин на живот и се хранят</p>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



	<p>нездравословно. Това може да доведе до затлъстяване, диабет и сърдечно-съдови заболявания.</p> <p>Информирането не винаги е достатъчно. Необходима е подкрепа за създаването на ежедневни навици, които ще допринесат за здравословен и щастлив живот. Те включват ежедневно леко физическо натоварване и здравословна, балансирана диета.</p>
Разговор за сексуалното здраве	<p>Често темата за сексуалното здраве е табу, когато става въпрос за младежи и лица с увреждания. Всъщност трябва да говорим повече по темата, така че хората с увреждания да постигнат определено ниво на информираност и обучение, за да могат да вземат правилни решения. Съществуват рискове от сексуална злоупотреба или насилие, те следва да се разпознават и контролират, но не да доминират над възможността за избор.</p> <p>Лицата с увреждания искат да изследват и изразяват своята сексуалност, точно като всеки друг. Признаването на това и осигуряването на среда, в която те могат да вземат решения по безопасен и информиран начин, ще спомогнат за насърчаването на по-нататъшна независимост в живота им.</p>
Обмислете варианти за обучение, заетост или доброволческа дейност	<p>Трудовите дейности, свързани с обучение, заетост или доброволчество – дават на всеки човек много - усещане за цел, принос към обществото, по-добро самочувствие и междуличностни умения.</p> <p>Заетостта или доброволческата работа е ключов компонент на независимия живот и спомага за насърчаването на приобщаването и изграждането на приятелства.</p>
Обучение и умения	
Осигурете обучение за подобряване на уменията за	По-голямата независимост често идва с необходимостта от нов набор от умения. Основните



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

<p>самостоятелен живот</p>	<p>фактори в подкрепа на самостоятелността са: достъп и подкрепа. Хората с увреждания трябва да имат достъп до подходящите възможности за учене - съобразени с техните интереси и способности - и подкрепа от мрежа от приятели, семейство и наставници.</p> <p>Насърчете близкия човек да изгради план за обучение и кариера. Нещо, което очертава пътя към постигането на целите и придобиването на необходимите знания или квалификация за смислена заетост. Този план ще помогне в трудните етапи в живота, като например етапа на преход от училище към работа, както и прехода към по-независим начин на живот.</p> <p>В плана могат да участват ментори, обучители и учители, които да улеснят изпълнението му. Понякога може да е достатъчен и един човек извън семейния кръг, който открива нови умения и способности на близкия с увреждане и го мотивира за по-големи лични постижения.</p>
<p>Започнете с ежедневните житейски умения</p>	<p>Ключът към независимостта и нейната устойчивост не е в "голямата" промяна. Това е поредица от по-малки промени, които се съчетават, за да изглеждат като по-голяма промяна отвън. Затова стартът е в развитието на умения с нискорискова ежедневна дейност - готвене, миене и гладене. След това идва следващият етап на социални и житейски умения - комуникация, взаимоотношения, пазаруване и участие в групи на местната общност. Тези ежедневни умения ще изградят доверие и ще подготвят човекът с увреждане за следващата стъпка, която развива умения за работа - работа с пари, използване на технологии и участие в интервюта. Няма определено време за развитие на тези умения. Всеки има свой собствен темп на учене и растеж.</p>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



Използване на технологии за развиване на умения	<p>Напредъкът в технологиите прави ученето и развитието по-бързо и по-достъпно. Може би най-широко използваната технология в обучението за хора с интелектуални затруднения е iPad или електронния таблет. iPad е интуитивен за употреба и може да предложи персонализирана учебна среда за всеки човек.</p> <p>iPad може да бъде зареден и с библиотека, пълна с полезни приложения, специално създадени за обучение и по-добра комуникация. Например, Assistive Express и Proloquo2Go предоставят възможност за текстообработка и гласова комуникация за лица, които се нуждаят от съдействие при вербалната комуникация.</p> <p>Освен възможностите за обучение, iPad-ите са забавни за използване и не носят отрицателната стигма, свързана със "специално оборудване и помощни средства".</p>
Използвайте повторение, като създавате ежедневни ритуали и навици	<p>Ние сме същества, които учат чрез повторение и изграждане на навик. Повторението е ключът. Ако направите нещо достатъчно пъти, наученото скоро ще стане втора природа.</p>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

III. ПСИХО-СОЦИАЛНА ПОДДКРЕПА ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО РАЗВИТИЕ

Заетостта и професионалното развитие за всеки човек са свързани с опита, развитието и най-много с обучението – обучение в умения за учене, самостоятелен живот, трудови дейности, работа в екип и други. Професионалното развитие е непрекъснат процес в хода на целия живот на човек, като то се повлиява не само от индивидуалните характеристики, но и от подкрепата от близкия и професионалния кръг – семейството, помагачите (за хората с увреждания и в риск), наставника, колегите, мениджъра, др.

Хората с увреждания често имат нужда от подкрепа – както подкрепа от близките и помагачите, така и от специалисти, за да работят и се развиват професионално. Това се дължи на потребностите им от:

- лична помощ (за лична хигиена, външен вид, др.);
- подкрепа за придвижване извън дома;
- подкрепа за включване в дейности за свободното време, хоби, взаимодействие, заетост, доброволчество, учене на нови умения;
- подкрепа за социално развитие;
- транспорт;
- емоционална подкрепа.

В същото време близките на хората с увреждания имат също нужда от подкрепа – както за справяне с преживяването на емоционална загуба в семейството, поради появата на увреждане ли хронично заболяване в семейството, така и за адаптиране към тази промяна в семейството и към изискванията всеки член в семейството да носи своите отговорности, включително за заетост и участие на пазара на труда.

Подкрепата на близките на човека с увреждане е насочена към развитие на умения за:

- подобряване на социалната активност на човека с увреждане, както и на самите близки;
- подкрепа на човека с увреждане да общува, да намира приятели, да открие и практикува хобито си;
- подкрепа на самостоятелния живот;



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

- подкрепа за участие в дейности с връстници;
- подкрепа за разширяване на приятелския кръг и запазване на съществуващите взаимоотношения;
- самоподкрепа на близките на хората с увреждания.

Подкрепата за професионално развитие може да включва два основни подхода:

- организация и изпълнение на дългосрочни целенасочени програми за подготовка за търсене на работа, договаряне и старт на работа, справяне с трудни ситуации на работното място, наставничество, др.;
- провеждане на краткосрочни консултации в подкрепа на индивидуалните ресурси на човека.

В подкрепа на работата на екипа на ЦСРИ, представяме няколко ефективни и достъпни за прилагане въпросника, подходящи за самостоятелна работа с потребителите на услугата, които могат да бъдат ползвани самостоятелно – за целите на консултиране - или като част от дългосрочните програми за професионално развитие.

1. Проучване на индивидуалния стил на учене

Човек събира информация и учи с помощта на сетивата си. Съществуват три основни стила на учене – визуален, слухов и тактилен (кинестетичен) стил. Много хора имат комбинация от стилове на учене, докато други учат, като използват само един стил.

Въпросник 3

Какъв е твоят стил на учене?

1. Каква книга би прочел, за да се забавляваш?

- А. Книга с повече картинки в нея
- Б. Книга с много думи, текст в нея
- В. Книга, в която се търсят думи или има кръстословици

2. Когато не си сигурен как се пише дадена дума, какво ще направиш най-вероятно?

- А. Пишеш думата, за да видиш дали изглежда вярно
- Б. Произнасяш я на глас, за да чуеш дали звучи вярно



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

В. Изписваш буквите във въздуха (с пръст)

3. Ти си навън, за да пазаруваш и чакаш на опашка, за да платиш. Какво е най-вероятно да направиш, докато чакаш?

- А. Разглеждаш други дрехи на рафтовете наоколо
- Б. Говориш с човека на опашката до теб
- В. Движиш се напред назад.

4. Когато видиш думата „котка”, какво ще направиш най-напред?

- А. Представяш си котка
- Б. Казваш си думата „котка”, сам на себе си
- В. Мислиш си как си заедно с котка (галиш я или я чуваш как мърка)

5. Какъв е най-добрият за теб начин да учиш за тест?

- А. Прочиташ урока или записките си и преглеждаш картините и схемите
- Б. Някой ти задава въпроси и ти му отговаряш на глас
- В. Подготвяш си картончета, които можеш да поглеждаш

6. Какъв е най-добрият начин да научиш как работи нещо (компютър, видео игра, печка, др.)?

- А. Търсиш някой да ти покаже
- Б. Четеш за това или слушаш как някой обяснява
- В. Представяш си го на ум.

7. Ако отидеш на гости, кое е най-вероятно да си спомниш на другия ден?

- А. Лицата на хората, които са били на събитието
- Б. Музиката
- В. Танците и храната.

8. Какво ти пречи най-много, когато се опитваш да учиш или работиш?

- А. Хората, които минават покрай теб
- Б. Силните шумове
- В. Неудобния стол, на който седиш

9. Когато си ядосан, какво най-често правиш?



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

- А. Правиш гневна физиономия
- Б. Крещиш
- В. Блъскаш вратата

10. Когато си щастлив, какво най-често правиш?

- А. Усмиваш се до уши
- Б. Бърбориш непрекъснато
- В. Не спиращ да се движиш

11. Когато си на ново място, как се ориентираш?

- А. Разглеждаш карта или табло, където всичко е нарисувано
- Б. Питаш човек за посоките
- В. Просто се движиш, докато не намериш мястото, което търсиш

12. Кое ти е любимото от следните три занимания:

- А. Изобразителното изкуство
- Б. Музиката
- В. Спорта

13. Когато слушаш музика, какво най-често правиш?

- А. Записваш си видеоклипа към песента
- Б. Пееш или свирукаш заедно с песента
- В. Започваш да танцуваш или потропваш с крак

14. Какво е най-дразнещото за теб в околната среда?

- А. Осветлението – твърде силно или слабо
- Б. Шумове в или извън дома/ стаята/ офиса (транспорт, викове, машини)
- В. Твърде топло или студено

15. Какво харесваш да правиш, за да разпуснеш?

- А. Да четеш
- Б. Да слушаш музика
- В. Да спортуваш (разхождаш се, тичаш, спортуваш, др.)



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

16. Кой е най-сигурният начин да запомниш телефона на приятел?

- А. Представяш си числата, така както ще ги набираш
 Б. Повтаряш си числата на глас отново и отново, докато ги запомниш
 В. Записваш номера или го въвеждаш в Контакти.

17. Ако спечелиш игра, коя награда ще избереш от изброените три?

- А. Постер за стена
 Б. Диск с музика
 В. Игра или уред (например, топка за баскетбол или футбол)

18. Къде би отишъл с приятели?

- А. На кино
 Б. На концерт
 В. В увеселителен парк

19. Какво най-вероятно би запомнил за човек, когото виждаш за първи път?

- А. Лицето, но не името му
 Б. Името, но не лицето му
 В. Разговорът, който сте водили

20. Когато описваш къде живееш, какво точно описваш?

- А. Описание на къщата/ блока и ориентири по пътя към него
 Б. Имената на улиците по пътя към дома ти
 В. „Следвай ме, по-добре просто да ти покажа къде живея”.

Стил на учене	Отговори	Брой точки
Визуален стил	Отговори А.	
Слухов стил	Отговори Б.	
Тактилен стил	Отговори В.	



Описание на стиловете на учене:

Водещ визуален стил (пространствен стил)

Човекът има предпочитание за търсене на информация чрез зрителен контакт. Вижда „голямата картина”, представя си това, което възприема и може да го запомни. Използва образи, картини, снимки, пространствени форми, когато учи или представя наученото.

Учи лесно, като:

- наблюдава лицето на говорещия;
- чете презентацията на екрана;
- разглежда графики;
- чете самостоятелно;
- представя си наученото като снимка;
- движи се напред-назад;
- задава въпроси, участва в дискусия.

Има трудности, когато:

- инструкциите не са писмени, а са устни;
- не разбира връзката, последователността на задачата.

Водещ слухов стил (музикален стил)

Човекът има предпочитание към звука, музиката, ритъма. Добър разказвач!

Учи лесно, когато:

- слуша текст, инструкции, правила;
- прави записи на уроците;
- говори, презентира;
- чете на глас или слуша истории, факти;
- участва в дискусия;
- запомня и разказва интересни факти;
- запомня казаното от другите.

Има трудности, когато:

- трябва да пише, а не да разказва;
- има шум в стаята или навън;



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Водещ кинестетичен стил (физически, тактилен стил)

Човекът има предпочитание към непрекъснато движение на ръцете и тялото, участие в практически дейности с моделиране, опити, физическа активност, спортни дейности.

Учи лесно, като:

- чете;
- разказва;
- докосва с ръцете си;
- изпробва;
- моделира;
- обяснява;
- участва в практически групови дейности;
- прави връзки с реалния, физическия живот.

Има трудности, когато:

- слуша дълги изказвания, презентации;
- трябва да седи и пази тишина дълго време;
- се обсъждат абстрактни идеи, знания;
- пише ръкописно, защото кинестетичният стил не пише много четливо.

2. Въпросник за самооценка на предпочитанията (адаптиран по Дж. Холанд)

Въпросникът е подходящ за юноши, младежи и лица, като носи информация както за интересите и предпочитанията на лицето, така и за неговата самооценка по отношение на способностите в шест области – практическа област, изследователска област, социална област, артистична област, предприемаческа област и административна област. Съберете плюсовете за всеки тип предпочитания и вижте 3-те типа предпочитания с най-висок резултат. След това ги сравнете с трите типа способности и умения с най-висок резултат. 3-те области с най-висок резултат от двете таблици дават информация за сферата на водещите предпочитания, които носят удовлетворение и успех на юношата, младежа или лицето.

Резултатите могат да се ползват и за определяне на професионалните интереси на лицето, като към всяка област с най-висок резултат могат да се разгледат свързаните с тази област професии.⁷

⁷ <https://www.careerkey.org/choose-a-career/holland-personality-types.html#.W3wPnvZuLIU>



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Въпросник 4

Въпросник за индивидуалните предпочитания (адаптирана версия)

1. Моля, отбележете дали харесвате или не дейностите в таблицата, като поставите + само в една от колонките „Харесвам” или „Не харесвам”.

Дейности	Харесвам	Не харесвам
<i>Практически тип предпочитания</i>		
Да правя предмети от дърво		
Да сглобявам пъзел, играчка, уред		
Да чертая		
Да се грижа за домашни животни		
<i>Изследователски тип предпочитания</i>		
Да чета книги, списания		
Да изобретявам		
Да наблюдавам звездите, природата		
Да решавам лабиринти, кръстословици		
<i>Артистичен тип предпочитания</i>		
Да рисувам, оцветявам		
Да пея или свиря на музикален инструмент		
Да снимам		
Да участвам в пиеси		
<i>Социален тип предпочитания</i>		
Да помагам на хората		
Да се запознавам с известни хора		



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Да чета за живота на интересни хора		
Да общувам		
<i>Предприемачески тип предпочитания</i>		
Да ръководя другите, да им казвам какво да правят		
Да продавам предмети		
Да правя нещо сам, без помощта на други хора		
Да участвам в събития и празници		
<i>Административен тип предпочитания</i>		
Да работя с компютър		
Да подреждам дрехи, документи, материали		
Да събирам, изваждам, умножавам и делия		
Да събирам информация		

2. Моля, отбележете дали можете или не можете да правите описаните дейности в таблицата, като поставите + само в една от колонките „Мога” или „Не мога”.

Способности	Мога	Не мога
<i>Практически тип предпочитания</i>		
Мога да правя предмети от дърво		
Мога да сглобявам пъзел, играчка, уред		
Мога да чертая		
Мога да се грижа за домашни животни		
<i>Изследователски тип предпочитания</i>		
Мога да чета книги, списания		



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Мога да изобретявам		
Мога да наблюдавам звездите, природата		
Мога да решавам лабиринти, кръстословици		
Артистичен тип предпочитания		
Мога да рисувам, оцветявам		
Мога да пея или свиря на музикален инструмент		
Мога да снимам		
Мога да участвам в пиеси		
Социален тип предпочитания		
Мога да помагам на хората		
Мога да се запознавам с известни хора		
Мога да чета за живота на интересни хора		
Мога да общувам с различни хора		
Предприемачески тип предпочитания		
Мога да ръководя другите, да им казвам какво да правят		
Мога да продавам предмети		
Мога да правя нещо сам, без помощта на други хора		
Мога да участвам в събития и празници		
Административен тип предпочитания		
Мога да работя с компютър и друга техника		
Мога да подреждам дрехи, документи, материали		
Мога да събирам, изваждам, умножавам и делея		
Мога да събирам информация от различни места		



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Резултати

Тип предпочитания	Резултат предпочитания (общ брой +)	Резултат способности (общ брой +)
Практически тип предпочитания		
Изследователски тип предпочитания		
Артистичен тип предпочитания		
Социален тип предпочитания		
Предприемачески тип предпочитания		
Административен тип предпочитания		

Отбележете трите типа предпочитания с най-висок резултат! Те носят удовлетворение и са свързани с успеха на юношата, младежа или с Вас самия!

6-те групи предпочитания са свързани с професионални области и подходящи професии, представени по-долу.

Тип предпочитания	Професионални области и професии
Практически тип	
Технологии: - Компютърни науки - Авиационна техника и поддръжка	Инженерни науки: - Инженер в селското стопанств -- Гражданско инженерство - Строителство - Селскостопанска техника - Машиностроене - Екологично инженерство
Наука:	Селско стопанство: - Агробизнес



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

<ul style="list-style-type: none"> - Биология 	<ul style="list-style-type: none"> - Селско стопанство - Горско стопанство - Градинарство - Фелдшер
Изследователски тип	
<ul style="list-style-type: none"> - Химик - Компютърен инженер - Компютърен програмист - Системен анализатор - Зъболекар - Еколог - Икономист - Агроном - Анестезиолог - Антрополог - Хирург - Медицинска сестра - Психолог 	<p>Наука:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Екология - Медицина и здравеопазване - Метеорология - Археология - Ветеринарна медицина - Компютърни науки
Артистичен тип	
<p>Изкуство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Илюстратор - Архитект - Учител по музика, танци - Вътрешен дизайнер - Фотограф 	<p>Наука:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изкуствовед - Филолог, съвременни езици - Журналист - Музиковед - Литературен / театрален критик - Специалист Маркетинг и реклама
Социален тип предпочитания	
<p>Човешки отношения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Социален работник - Психолог, консултант 	<p>Наука:</p> <ul style="list-style-type: none"> - История - Кинезиология - Политически науки - Здравеопазване



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

<ul style="list-style-type: none"> - Учител начален и среден курс - Фитнес инструктор - Парамедик - Адвокат 	<ul style="list-style-type: none"> - Психология - Социална работа - Социология - Човешки ресурси
Предприемачески тип	
<p>Селско стопанство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Агробизнес - Пекарната наука - Икономика на селското стопанство <p>Технологии: - Компютърни информационни системи</p>	<p>Изкуства и науки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Журналистика и масови комуникации - Политология - Маркетинг и дизайн на облекло - Потребителска икономика - Вътрешен дизайн - Управление на хотели / ресторанти
<p>Инженерство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Компютърно инженерство - Индустриално инженерство 	<p>Бизнес:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Финанси - Управление - Маркетинг
Административен тип	
<ul style="list-style-type: none"> - Счетоводител - Бизнес учител - Редактор на уебсайтове - Инспектор по строителството - Медицински секретар - Данъчен консултант - Инвестиционен анализатор 	<p>Селско стопанство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Агробизнес - Аграрна икономика - Науката за зърното <p>Изкуства и науки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Икономика - Математика - Компютърни и информационни науки - Счетоводство - Финанси

www.eufonds.bg

Проект BG05M9OP001-2.005-0047-C01 „Активен живот“, финансиран по ОП „Развитие на човешките ресурси“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОБЩИНА СТРУМИЯНИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

В заключение, психо-социалната подкрепа за професионално развитие представлява двустранен процес на общуване, проучване и анализ между лицето, търсещо работа и подкрепящите го лица, който следва да потърси отговори на няколко основни въпроса:

- Какви са актуалните познания и образование на лицето, търсещо работа?
- Какви са интересите и хобито му?
- Какви са притесненията на лицето и на близките му?
- Каква трудова дейност е подходяща за лицето?
- Тази трудова дейност отразява ли потребностите и интересите на лицето?
- От каква подкрепа има нужда лицето, за да преодолее трудностите в трудовата дейност?
- От каква подкрепа има нужда лицето, за да участва в трудовата дейност, да прави избор и да взема решения?
- Трудовата дейност окуражава ли положителното взаимодействие с хора?
- Какъв е успехът при изпълнение на тази дейност?
- Успехът на дейността свързан ли е с чувството за успех на лицето?
- Ще допринесе ли трудовата дейност за качеството на живот на лицето?

Отговорите на тези въпроси ще допринесат както за подготовката на лицето в търсенето на заетост, така и в процеса на включване и ангажираност на работното място и общността.

Успех!