



# БЕЗБЕДНА СРЕДИНА, СИЛНА ОСНОВА

Практичен прирачник за  
промовирање на безбедна  
младинска работа

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Сеопфатен водич за обучувачи кои поддржуваат младински работници во Европа



**Co-funded by  
the European Union**

Финансиран од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се ставови на авторите и не ги одразуваат нужно ставовите на Европската Унија или на Извршната агенција за образование, култура и спорт (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија ниту ЕАСЕА не можат да бидат одговорни за нив.

# **„БЕЗБЕДНА СРЕДИНА, СИЛНА ОСНОВА“**

**ПРАКТИЧЕН ПРИРАЧНИК ЗА ПРОМОВИРАЊЕ НА БЕЗБЕДНА МЛАДИНСКА  
РАБОТА**

**СЕОПФАТЕН ВОДИЧ ЗА ОБУЧУВАЧИ КОИ ПОДДРЖУВААТ МЛАДИНСКИ  
РАБОТНИЦИ ВО ЕВРОПА**

*Овој прирачник е наменет за обучувачи кои работат во областа на младите за да ги подготват младинските професионалци за безбедна работа со млади луѓе, и емоционално и физички, за време на нивната обука. Прирачникот се потпира на истражување и практично тестирање, пилот обуки реализирани преку проектот „Безбедноста на прво место“ - Вештини и компетенции за младински работници, 2022-1-HU01-KA220-YOU-000087578 и има за цел да обезбеди практични насоки за дизајнирање и имплементација на ефективни курсеви за обука на оваа тема.*

*Создавањето безбедна средина е од суштинско значење за да им се овозможи на младите луѓе целосно да учествуваат во програмите, да развиваат и да уживаат во искуствата за учење. Постојат многу различни форми на младинска работа, секоја со различни аспекти на безбедноста, и потребен е сеопфатен пристап. За време на обуката, се дискутираат професионалните аспекти заедно со личните искуства за да се промовира професионалниот развој.*

## Одрекување од одговорност

Безбедноста на прво место! – Комплексна обука за емоционална и физичка безбедност во младинската работа

Наслов на проектот: Безбедноста на прво место! - Вештини и компетенции за младински работници

Основано од Erasmus+ KA220-YOUTH

Број на проект: 2022-1-HU01-KA220-YOU-000087578

Период на проектот: 01.09.2022 – 31.08.2025

Координатор: **IKTE Hungarian Association for Expressive Arts and Dance Therapy** - Hungary, [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu), [info@ikte.hu](mailto:info@ikte.hu)

За дополнителни информации, побарајте поддршка или прашања поврзани со содржината, контактирајте ги координаторите преку е-пошта.

### Партнерски организации:

Civil Protection Falchi del Salento – Italy, [www.protezioneciviletauriano.it](http://www.protezioneciviletauriano.it), [info@protezioneciviletauriano.it](mailto:info@protezioneciviletauriano.it)

Здружение на институти за развој на заедницата – Македонија, [www.cdi.mk](http://www.cdi.mk), [info@cdi.mk](mailto:info@cdi.mk)

### Обучувачи за пилотирање и соработници:

Џулија Лаи (Protezione Civile, тренер, учител, Италија)

Река Ривау (ИКТЕ, тренер, терапевт, Унгарија)

Благородна Бишкоска (ИРЗ, тренер, Северна Македонија)

Сретен Коцески (ИРЗ, тренер, Северна Македонија)

Зоран Илиески (ИРЗ, тренер, младински работник, Северна Македонија)

Тибор Цеце Кис (ИКТЕ, терапевт, психолог, Унгарија)

Кристина Шидај-Галгочи (ИКТЕ, тренер, експерт за млади, Унгарија)

Никола Лаи (Protezione Civile, тренер, експерт за безбедносен менаџмент, Италија)

Симонета Де Нуцо (Protezione Civile, тренер, експерт за прва помош, Италија)

Џовани Тома (Protezione Civile, тренер, експерт за прва помош, Италија)

Данило Заја (Protezione Civile, тренер, менаџер за катастрофи, Италија)

Евангелиста Леуци (Protezione Civile, истражувач, Италија)

**Автор: Кристина Жидај-Галгочи (Krisztina Zsiday-Galgóczy)**

**Професионален уредник: Викторија Чакани (ИКТЕ, младински професионалец, Унгарија)**

Поддршката на Европската комисија за продукцијата на оваа публикација не претставува о добрување на содржината, туку ги одразува само ставовите на авторите, а Комисијата не може да се смета за одговорна за каква било употреба што може да се направи од информациите содржани во неа.

*ISBN 978-615-82778-2-2*

*“Безбедна Средина, Силна Основа. Практичен прирачник за промовирање на безбедна младинска работа” (pdf)*

*Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Egyesület*

ISBN 978-615-82778-2-2



9 786158 277822 >

## Содржина

1. Вовед	6
За проектот Безбедноста на прво место	6
2. Основни принципи	7
3. Цели	8
4. Методологија на обуката	8
5. Од знаење до интернализација	10
6. Насоки за обучувачите	10
7. Евалуација	11
8. Безбедноста на прво место - обука	13
Преглед на моделите за обука	13
Тек и пропорции на обуката	13
Дневна структура	14
Клучни соодноси во рамките на целата обука	14
Преглед на програмата	15
Детален план на обуката, опис на модулот	16
I. Вовед во обуката & формирање на групите	16
II. Што е младинска работа? Кои се нејзините рамки?	20
III. Мотивацијата на младинските работници во емоционална и физичка безбедност	22
IV. IX. XIII. XV. Студии на случај	25
V. Компетенции, компетенции на младинските работници	28
VI. Како да се подготвам како професионалец?	31
VII. Идентификување на ранливоста во групите	34
VIII. Идентификување на ризиците	37
X. Динамика на групата	39
XI. Како да се постават правила и граници	42
XII. Емоционална прва помош	44
XIII. Студија на случај со алатката BASIS	46
XIV. Физичка прва помош	47
XV. Студија на случај со физички итни случаи	51
XVI. компетенции на младинските работници за безбедност и зона на учење	53
XVII. Вовед во симулација на отворено	55
XVIII. Симулација на отворено	57
XIX. Дебрифинг за симулација на отворено	59
XX. Интеграција	50

XXI. Затворање	63
Анекси -материјали	54
Материјал 1 за Тема II. Што е младинска работа? Кои се нејзините рамки?	54
Материјал 2. за Тема III. Мотивацијата на младинските работници за емоционална и физичка безбедност	65
Материјал 3. за Тема IV. IX. XIII. XV. Студии на случај	67
Материјал 4. за Тема V. Компетенции. Компетенции на младинските работници	71
Материјал 5. за Тема VII. Идентификување на ранливоста во групите	80
Материјал 6. for Topic VIII. Идентификување на ризици	82
Материјал 6. for Topic X. Динамика на групата	84
Материјал 7. for Topic XI. Како да ги поставите правила и ограничувања	86
Материјал 8. for Topic XII. Емоционална прва помош	87
Материјал 9. for Topic XIV. Физичка прва помош	91
Материјал 10. for Topic XV. Студии на случак со емоционална итност	92
Материјал 11. for Topic XV. Компетенции на младинските работници за безбедност и зона на учење	93
Материјал 12. for Topic XVII. Вовед во симулација на отворено	97

## 1. Вовед

Младинската работа има огромен потенцијал да ги оспособи младите луѓе, да го поддржи нивниот развој и да поттикне вклучување и учество. Сепак, овој потенцијал може да се реализира само во средини кои се емоционално и физички безбедни. Основа за значајна младинска работа е безбедноста - без неа, растот и довербата не можат да се вкоренат.

Овој прирачник е развиен за да ги поддржи обучувачите во подготовка на младинските работници низ цела Европа за да се обезбеди безбедност во сите аспекти од нивната пракса. Се фокусира на превенција, самосвест и практична подготвеност, додека се осврнува на видливите и невидливите димензии на можна штета. Преку искусствено учење, саморефлексија, теоретски сознанија и анализа на случаи од реалниот свет, овој ресурс нуди структуриран пристап кон разбирање и практикување на безбедна младинска работа.

Сите наши истражувања и теренско искуство јасно укажуваат на еден факт: имало, и сè уште има, премногу случаи каде што младите луѓе биле емоционално или физички повредени, малтретирани или трауматизирани поради неподготвеноста или погрешната проценка на професионалците, лидерите околу нив. Во многу случаи, овие штети остануваат скриени. Тие не се пријавуваат затоа што младите луѓе можеби не разбираат што се случило, можеби немаат јазик за да го опишат тоа или едноставно немаат достапна платформа на која можат да се обратат. Честопати, овие искуства спаѓаат во „сива зона“ - тешко е да се именува или докаже, но сепак се длабоко влијателни - при што субјектите понекогаш сфаќаат дури години подоцна дека нешто не е во ред.

Овој прирачник е создаден за да ги намали овие ризици. Не станува збор за создавање страв или префрлање вина, туку за градење капацитети, свест и одговорност во областа на младинската работа. Веруваме дека безбедната младинска работа е професионална младинска работа и ова започнува со обука што им дава приоритет и на компетентноста и на сочувството.

Со користење на овој прирачник, обучувачите можат да им помогнат на младинските работници да ги развијат алатките, начините на размислување и етичката основа потребни за создавање и одржување безбедни простори за младите луѓе. Наша колективна одговорност е да обезбедиме ниту едно младо лице да не остане без поддршка, нечуено или небезбедно.

### За проектот **Безбедноста на прво место**

Обезбедувањето на безбедноста на младите е од клучно значење за поттикнување на истражувањето на интересите и изразувањето на мислењата. Како што тврди Маслов, без фундаментално чувство на безбедност, учењето и развојот се попречени. Средините што занемаруваат да обезбедат таква безбедност ја компромитираат нивната ефикасност. Младинските работници играат клучна улога во нудењето физички, емоционално и ментално безбеден простор за младите поединци да развијат вештини, да се ангажираат социјално со врстници и возрасни и да ги откријат своите уникатни идентитети. За да се постигне ова, младинските работници мора да бидат добро информирани и обучени, опремени со потребните алатки за успех.

Во срцето на нашата иницијатива, проектот „Безбедноста на прво место“, става акцент на подобрување на професионалните вештини и знаења на младинските работници. Целта е да се осигура дека тие создаваат и физички и ментално безбедна средина за младите луѓе на кои им служат. Ја нагласува клучната потреба младите да се чувствуваат безбедно во истражувањето на своите интереси и мислења. Безбедноста е предуслов за значајно учење и развој.

Сензибилизацијата, подигањето на свеста и давањето практични алатки одат рака под рака во проектот.

Во справувањето со овој императив, проектот навлегува во подобрувањето и на базата на знаење и на чувствителноста на младинските работници. Ова вклучува препознавање и вешто справување со чувствителни ситуации што можат да се појават. Проектот ги поддржува младинските работници и едукаторите преку обезбедување сеопфатна рамка, која опфаќа различни елементи што придонесуваат за развој на нивните професионални компетенции. Преку оваа рамка, младинските работници се оспособуваат да донесуваат информирани подготовки и одлуки, со што се негува побезбедна, повредна и покорисна средина за учење.

Иницијативата „Безбедноста на прво место“ е создадена од стратешки конзорциум од експерти и практичари кои се обединети од заедничката визија за создавање безбеден простор за учење за младите

Проектни партнери:

**Унгарското здружение за експресивни уметности и танцова терапија** (ИКТЕ-Унгарија), лидер на проектот, обезбедува знаење и пракса за емоционална безбедност.

**Civil Protection Falchi del Salento** (Италија) обезбедува прва помош, подигајќи ја свеста за безбедносните прашања, знаење и искуство.

**Здружението на институти за развој на заедницата** (ИРЗ-Северна Македонија) обезбедува широко и долгогодишно искуство во работата со млади, работејќи со понекогаш емоционално тешки теми и групи.

Конзорциумот го споделува своето знаење и искуство во овој проект „Безбедноста е на прво место“. Проектот успева преку различни активности: спроведување истражувања, интервјуа со фокус групи, изработка на препораки, спроведување обуки, пилотирање на локални образовни активности, развој на онлајн платформа и кампања за подигање на свеста на социјалните медиуми.

Преку серија добро дизајнирани и планирани работни пакети (работни пакети), проектот произведува:

- Препораки за безбедност во работата со млади (што треба и што не треба, итн.)
- Наставна програма за обука за младински работници и за ментална/емоционална и за физичка безбедност.
- Онлајн платформа која поддржува самостојно учење на тековната тема, обезбедувајќи алатки, ресурси, студии на случај, основни материјали итн.
- Подигање на свеста преку социјалните медиуми за важноста на безбедноста во младинската работа, покрај јавувањето на 112

## 2. Клучни принципи

Во срцето на овој прирачник се основните принципи што ја водат безбедната младинска работа. Инклузивноста гарантира дека сите учесници во обуката и младинската работа, без оглед на потеклото, способностите или идентитетот, се чувствуваат почитувани и ценети. Важно е да се земат предвид културните разлики и ранливите групи.

**Превенцијата** вклучува идентификување на потенцијални ризици и проактивно воспоставување стратегии за нивно ублажување.

**Почитта** се негува преку отворена комуникација и автентични интеракции, формирајќи ја основата за емоционална безбедност. Разбирањето, емпатијата и автентичноста се важни при комуникација со млади луѓе.

**Учеството** ја истакнува улогата на младите луѓе како активни придонесувачи во создавањето безбедни средини. Учесниците треба да бидат вклучени во создавањето безбедна средина, охрабрувајќи ги да преземат одговорност за себе и за групата.

**Личната одговорност** значи дека професионалците треба да постават пример за безбедно однесување и да ја подигаат свеста.

**Континуираното размислување** гарантира дека безбедноста никогаш не се зема здраво за готово, туку редовно се преиспитува, преиспитува и усовршува. Безбедноста треба да биде прашање на континуирано подобрување, а стекнатото знаење треба да се примени во пракса

### 3. Цели

Целта на обуките е да им обезбедат на учесниците сеопфатен преглед на емоционалната и физичката безбедност во младинската работа. Обуките се фокусираат на теоретска основа, саморефлексија, искусвено учење и дискусија за сложени студии на случај. Целта е учесниците да ја развијат својата свест и компетенции во областите неопходни за безбедна работа. Важно е обуките да бидат интерактивни. Тие ги охрабруваат учесниците да размислуваат заедно, да се предизвикуваат себеси, наместо да го повторуваат она што веќе го знаат, и да разменуваат искуства.

Обуката треба да им обезбеди на учесниците разбирање за:

- разновидноста на младинската работа
- различните форми на ранливост
- улогата на групната динамика
- важноста на границите
- важноста на првата помош
- важноста на емоционалната безбедност
- важноста на управувањето со ризици
- важноста на професионалниот развој
- важноста на саморефлексијата.

Обуката ја нагласува важноста и на емоционалната и на физичката безбедност.

Емоционалната безбедност се заснова на доверба, отвореност и прифаќање на ранливоста, додека физичката безбедност се заснова на идентификација на ризик, превенција и прва помош.

Целта на обуката е да им овозможи на учесниците да создадат безбедна средина и да се справат со кризни ситуации.

### 4. Методологија на обуката

Методологијата на оваа обука се базира на верувањето дека безбедноста во младинската работа не е само техничка подготовка на вештини, туку длабоко човечка, релациона и отелотворена практика.

Методите опишани во овој прирачник се намерно извлечени од различни области бидејќи од младинските работници се очекува да одговорат на широк спектар на ситуации, емоции и потреби.

Традиционалните практики за обука на млади обезбедуваат силна основа: интерактивното учење, групните дискусии и искусствените методи кои се неопходни за ангажирање и разбирање. Но, само овие не се доволни кога целта е да се обезбеди и емоционална и физичка безбедност во сложени и непредвидливи средини.

За навистина да се справиме со холистичката природа на безбедноста, нашата методологија е збогатена со пристапи од психолошко образование, коучинг, грижа базирана на траума, свест за менталното здравје и обука за прва помош. Ова вклучува алатки за саморефлексија, емоционална регулација, врсничко учење, свест за телото и одговор на кризи.

Методологијата е дизајнирана да:

о Ги поддржи учесниците во стекнувањето на теоретско знаење (предавања, дискусии).

о Им помогнете емоционално и лично да се поврзат со тоа знаење (рефлексија, раскажување приказни, креативно изразување).

о Понуди отелотворена и реална пракса (симулации, игри на улоги, групни задачи).

о Обезбеди простор за обработка и интеграција (рунди на повратни информации, водење дневник, дебрифинзи).

Ние признаваме дека вистинското учење се случува кога учесниците, покрај тоа што се интелектуално стимулирани, се и емоционално ангажирани. Затоа, секој избран метод се оценува според неговата способност да создаде безбедна, инклузивна и автентична средина за учење. Од обучувачите се очекува да бидат свесни за групната енергија, индивидуалната ранливост и емоционалното влијание на вежбите - осигурувајќи дека учесниците не само што се предизвикани, туку и поддржани.

Овој холистички и интердисциплинарен пристап гарантира дека младинските работници ќе ја напуштат обуката поинформирани и посвесни, емоционално засновани и подготвени да се справат со реалноста на безбедно работење со млади луѓе

## 5. Од знаење до интернализација: Алката што недостасува

Иако теоретското знаење е суштинска основа, цврсто веруваме дека вистинската трансформација се случува кога тоа знаење е интернализирано - кога се движи од главата кон срцето. Не е доволно учесниците да разберат што значи безбедност, емпатија или инклузија во теорија. Тие мора да бидат способни да ги отелотворат овие принципи во своите постапки, особено во предизвикувачки или емоционално наелектризирани ситуации.

Нашето искуство покажува дека многу учесници добро се снаоѓаат во рефлексивни разговори - тие изразуваат промислени увиди, инклузивни вредности и се чини дека се длабоко усогласени со принципите на безбедна младинска работа. Но, вистинскиот тест доаѓа во практичната фаза. Кога се активираат вистински емоции или кога се појавува лична непријатност, површинското разбирање често се губи.

Во овие моменти, нерешените ставови, несвесните предрасуди или емоционалната незрелост можат да преземат превласт, понекогаш доведувајќи до одбранбено, отфрлувачко или дури и штетно однесување. Сè што беше кажано претходно може одеднаш да изгледа како да исчезнува.

Затоа овој прирачник и неговата методологија одат подалеку од пренесување на знаење. Ние нагласуваме емоционална интеграција, самосвест и соочување со реални реакции во ограничена и поддржувачка средина. Преку искусствени вежби, симулации и структуриран дебрифинг, учесниците се охрабруваат да ги забележат своите автоматски реакции, да ги оспорат своите претпоставки и искрено да размислуваат - не за да се засрамат, туку за да се подобрат.

**За овој процес да биде ефикасен и безбеден, самите обучувачи мора да бидат добро обучени, емоционално втемелени и искусни во одржување простор за непријатност.** Тие мора да бидат способни да препознаат емоционално преоптоварување, да управуваат со групната динамика и да интервенираат со грижа и професионализам.

## 6. Насоки за обучувачите

Тренерите се повеќе од фасилитатори - тие се модели на улоги за безбедно, почитувачко однесување. Ова значи дека тие мора постојано да ги отелотворуваат истите принципи што ги учат: емоционална свест, јасни граници, вклученост и грижа.

Доколку тренерите претераат, ги игнорираат сигналите за вознемиреност или не успеат да ја одржат емоционалната безбедност за групата, процесот лесно може да стане штетен. Од суштинско значење е тренерите да ја промовираат емоционалната безбедност, а во меѓувреме тие мора да го практикуваат и она што го проповедаат. Во спротивно, обуката ризикува да стане перформативна, па дури и штетна. Автентичната младинска работа започнува со автентични тренери.

Тренерите играат клучна улога во воспоставувањето на тонот и безбедноста на средината за обука. Тие треба да бидат отворени и достапни за индивидуални дискусии, осигурувајќи дека учесниците се чувствуваат поддржани во текот на целата програма. На самиот почеток, тренерите треба јасно да ги објаснат своите улоги, области на експертиза и севкупните цели на обуката.

Создавањето емоционално безбеден и почитувачки простор за учење е од фундаментално значење. Обучувачите мора да бидат подготвени дека учесниците може да покажат отпор или избегнување - особено за време на дискусијата за сложени или емоционално набиени теми. Од суштинско значење е да кон овие теми се обратите со чувствителност и секогаш да ги завршувате сесиите со јасен и поддржувачки пристап.

Треба да се користи разновиден спектар на методи за фасилитирање и алатки за учење за да се одржи вниманието и да се задоволат различните потреби за учење. Обучувачите се охрабруваат да одвојат доволно време за обработка, размислување и групен дијалог. Јазичните разлики и бариери мора да се земат предвид и треба да се вложат напори за да се обезбеди дека целата содржина е достапна и инклузивна. Конечно, распределбата на задачите меѓу тимот за обука треба внимателно да се испланира однапред за да се обезбеди јасност и проток во текот на сесиите.

### Практични совети

- о Усогласување со безбедносните упатства при извршување на практични задачи за време на обуката.
- о Обезбедете емоционално безбеден простор за учење и споделување.

- o За време на обуката, учесниците треба да бидат свесни и одговорни за сопствената емоционална и физичка безбедност.
- o Почитувачка комуникација и однесување за време на обуката од сите страни.
- o Ранливите учесници треба да добијат засилена поддршка за време на обуката.
- o Јасно наведете ги целите на обуката пред обуката и побарајте посветеност.
- o Објаснете ја улогата и експертизата на обучувачите на почетокот на обуката.
- o Бидете подготвени за однесување со отпор или избегнување од учесниците, на пример за време на сложени студии на случаи.
- o Осигурајте се дека случаите се затвораат на крајот од секоја сесија.
- o Групната динамика игра важна улога за време на обуката, управувајте со неа.
- o Оставете доволно време за размислување и дискусија.
- o Обучувачите треба да бидат отворени и достапни за учесниците за индивидуални дискусии.
- o Обучувачите треба да бидат отворени за повратни информации.
- o Земете ги предвид тешкотиите (способности, емоции, комуникација итн.) што може да ги имаат учесниците.
- o Распределбата на задачите меѓу обучувачите треба да се испланира однапред (вклучувајќи ги и моментите кога е потребна индивидуална поддршка за некого).
- o На крајот од обуката, охрабнете ги учесниците да го применат она што го научиле во пракса и да дадат повратни информации.

## 7. Евалуација

Евалуацијата е клучна компонента на процесот на обука, која обезбедува увид во ефективноста, релевантноста и влијанието на програмата, и за учесниците и за обучувачите. Во повеќето услови за работа со млади и образование, евалуацијата се користи за собирање повратни информации, проценка на резултатите од учењето и подобрување на идната испорака. Сепак, во оваа обука, каде што темата за емоционална и физичка безбедност е централна, и честопати длабоко лична, евалуацијата носи многу поширока и почувствителна улога.

Оваа обука се допира до ранливи теми што можат да предизвикаат неочекувани емоционални реакции кај учесниците. Нашите пилот-искуства покажаа дека младинските работници се присутни со свои искуства, вклучувајќи неизлечена траума, морални дилеми или конфузија околу границите и безбедноста. За некои, содржината може да отвори тешки спомени, да разбуди непријатни сознанија или да ги осветли „слепи точки“ што претходно не ги препознале. Реакциите од другите учесници исто така можат да станат ненамерни предизвикувачи.

Овие емоционални реакции, иако природни и честопати неопходни за раст, може да доведат до отпор, одбранбеност или емоционално повлекување. Затоа е важно евалуацијата да биде континуиран процес, вграден во дневниот ритам на обуката, а не да се остава само на последниот ден. Рефлексијата треба да стане дел од културата на учење: учесниците мора да бидат охрабрени и поддржани редовно да размислуваат не само за она што го научиле, туку и како се чувствувале, што ги предизвикало и што забележале кај себе и кај другите.

Во исто време, обучувачите не се ослободени од овој процес. И тие може да носат нерешени искуства или несвесни претпоставки. Фасилитацијата на тешки теми може да биде емоционално исцрпувачка, особено кога се соочуваат со силни реакции на учесниците, конфронтација или емоционално исклучување. Обучувачите мора да бидат отворени за сопствената непријатност, да останат емоционално достапни и редовно да се проверуваат себеси и едни со други.

Ова ја прави тимската работа и професионалниот надзор/интравизија неопходни. Обучувачите треба да разговараат секојдневно, дискутирајќи не само за логистиката на обуката, туку и за групната динамика, емоционалниот пејзаж и нивните лични реакции. Прашања како што се „Што ме изненади денес?“, „Каде се чувствував непријатно?“ или „Со што ми е потребна поддршка?“ треба да бидат дел од рутински рефлексивен процес. Ова е особено важно за одржување на сопствената емоционална безбедност и за да се осигура дека тие не несвесно реплицираат небезбедни динамики.

Методите за евалуација што се користат треба да го одразуваат овој холистички и континуиран пристап. Покрај евалуациите на последниот ден (на пр., видео рефлексии, алатки за самооценување како што е тркалото за компетенции, писмени повратни информации, креативни резимеа), препорачуваме интегрирање на дневни проверки, рефлексивно водење дневник, дебрифинзи во мали групи и мапирање на емоционална состојба. Учесниците може да бидат охрабрени да пишуваат анонимни белешки до обучувачите или да споделуваат кратки рефлексии што им помагаат на обучувачите да останат во тек со атмосферата.

Обучувачите исто така треба да евалуираат секој ден, индивидуално и како тим, и да останат доволно флексибилни за да ја прилагодат програмата во реално време врз основа на потребите на групата. Понекогаш тешката сесија може да бара забавување или дополнително време за обработка; понекогаш енергијата може да бара заземјување или лесна активност за поддршка на емоционалната регулација.

На крајот на краиштата, целта на евалуацијата во оваа обука не е само да се измерат резултатите од учењето - туку и да се создаде безбеден, адаптивен простор каде што може да се случи емоционален и професионален раст за сите вклучени. Таа ја зајакнува основната вредност на автентичноста: дека сите сме луѓе, сите учиме и дека создавањето безбедна младинска работа започнува со тоа како се однесуваме кон себе и едни кон други за време на самиот процес на учење.

## 8. Безбедноста на прво место – обука

### Преглед на моделите за обука

**Целна група:** младински работници, обучувачи, фасилитатори, работници за поддршка

**Времетраење:** 5 дена

**Методологија:** искуствено учење, саморефлексија, студии на случај, симулации, интерактивни предавања, групен процес

**Фокус:** самосвест, развој на компетенции, управување со граници, одговор на кризи, чувствителност на траума.

Овој прирачник дава насоки за обучувачи кои работат во областа на младите и е наменет да биде флексибилен. Модулите, методите и препораките можат да се прилагодат на специфичните цели на обуката и потребите на присутните учесници. Пред сè, фокусот останува на поттикнување безбедна средина, градење професионални компетенции и вклучување во значајно искуствено учење.

- Обуката нуди 4 главни елементи: теоретска основа, саморефлексија, искуствено учење и дискусија за студии на случај.
- Процесот води од свесност до откривање на сопствениот однос со предметот до автентична и професионална младинска работа.
- За време на обуката, ќе се дискутираат професионалните аспекти заедно со личните искуства со цел да се промовира професионалниот развој.
- Од учесниците се очекува да бидат младински работници и волонтери со практично искуство на локално и/или меѓународно ниво за да се поврзе обуката со сценарија од реалниот живот.

### Тек и пропорции на програмата

Ден	Главен фокус	Времетраење	Пропорција на елементи	Главни цели
Ден 1	Пристигнување, безбедност на групата, заеднички јазик, очекувања	6–7 часа	60% поврзување, 40% теорија	Креирање безбедна средина, дефинирање на клучните поими и правила на групата
Ден 2	Самосвест, мотивација, професионална подготвеност	7 часа	50% рефлексција, 30% теорија, 20% практика	Мапирајте ги сопствените компетенции, подгответе се за емоционално безбедна пракса.
Ден 3	Ризик, ранливост, граници	6–7 часа	40% вежби 30% теорија, 30% обработка	Препознајте ја ранливоста, воспоставете здрави граници.
Ден 4	Симулации, емоционална прва помош, работа на случај	7 часа	60% симулации, 20% теорија, 20% рефлексција	Применувајте вештини, реагирајте на сценарија од реалниот живот, поддржувајте во кризни ситуации.
Ден 5	Интеграција, евалуација, посветеност	6 часа	50% рефлексција, 30% повратни информации, 20% затворање	Интегрирајте го учењето, испланирајте ги следните чекори, обезбедете заклучок.

## Дневна структура

Време	Активности
09:00–09:30	Пристигнување, пријавување, создавање расположение
09:30–11:00	Главна тема (интерактивна презентација, вежби)
11:00–11:30	Кафе пауза
11:30–13:00	Групна работа, симулација или дискусија
13:00–14:30	Пауза за ручек
14:30–16:00	Длабински блок: студија на случај, драмска работа, водење дневник
16:00–17:00	Завршување, обработка, рефлексција во мала група или пленарна дискусија
17:00–17:30	Дневна интравизија на обучувачите, внатрешна евалуација
Вечер	Слободно време, организирани во група или индивидуално

## Клучни соодноси во рамките на целата обука

- о 30% саморефлексија (писмена, во парови, мали групи)
- о 25% вежби / симулации / студии на случај
- о 20% теоретска основа
- о 15% групна динамика и градење односи
- о 10% завршни рефлексии и повратни информации

## Преглед на програмата

	ДЕН 1	ДЕН 2	ДЕН 3	ДЕН 4	ДЕН 5	
	<b>Приземјување и самосвест</b>	<b>Подготовка и ранливост</b>	<b>Практика на создавање безбедни простори</b>	<b>Компетенции во пракса</b>	<b>Интеграција</b>	
9.00-9.30	Утринско собирање: пристигнувања, кафе и разговор, создавање расположение					
09:30-13:00	I Вовед во обуката и создавање на групи	V. Компетенции, компетенции на младинските работници  VI. Како да се подготвам како професионалец?	X. Динамика на групата	XVI. Компетенции на младинските работници за безбедна и зона за учење	XX. Интеграција	
	Пауза					
	II. Што е младинска работа? Кои се нејзините рамки?	VII Идентификување на ранливоста во групите	XI. Граници XII. Емоционална прва помош	XVII. Вовед во симулацијата на отворено	XXI. Затворање	
13:00-14:30	Ручек					
14:30-17:30	III. Мотивација на младинските работници	VIII. Идентификување на ризици	XIII. Студија на случај (емоционална) со алатката BASIS  XIV. Физичка прва помош	XVIII. Симулација на отворено	Време за лични повратни информации, завршни прашања, по потреба приватни разговори за затворање	
	Пауза					
	IV. студија на случај	IX. студија на случај	XV. студија на случај (физичка)	XIX. дебрифинг за симулацијата		
17.30-18.30	Дневна евалуација, време за повратни информации, прашања, приватни дискусии					

## Детален програм план, опис на модулот

### I. Вовед во обуката / создавање на групата

Тема I.	I. Вовед во обуката / создавање на групата
Временска рамка	90 минути  Практика 30'  Градење на групата 60'
Цели на учење	<b>Практика</b> 1. Разбирање на логистиката 2. Развивање на ефикасна комуникација и канали за повратни информации 3. Обезбедување на свест за индивидуална поддршка 4. Пронаоѓање на позитивна и инклузивна атмосфера.  <b>Создавање на групата</b> 1. Првична врска: - Поттикнување на почетните врски меѓу учесниците, поттикнувајќи чувство на заедница и тимска работа од самиот почеток. 2. Запознавање со членовите на групата: - Овозможете им на учесниците да ги научат и запомнат имињата, потеклото и клучните карактеристики на своите колеги-практиканти. 3. Создавање безбеден простор: - Воспоставување чувство на безбедност и доверба во групата, промовирање средина каде што поединците се чувствуваат удобно да споделуваат и соработуваат. 4. Свест за различноста: - Зголемување на свеста за различноста во групата, вклучувајќи ги културните, професионалните и личните разлики. 5. Постапување позитивен тон: - Постапување позитивен и отворен тон за обуката, поттикнување на начин на размислување за соработка и меѓусебна поддршка.  <b>Интеграција со целокупните цели на обуката</b> Вовед во градење тим: - Воведување на концептот на градење тим и неговата релевантност за групните активности. Разбирање на „кршење мраз“: - Учесниците треба да ја разберат целта и важноста на активностите „кршење мраз“ во градењето позитивна и инклузивна работна атмосфера.
Информации за сесиите	Преку справување со практичните аспекти и логистиката, учесниците можат да се фокусираат на содржината на обуката и целосно да се вклучат во искусно учење.  Бидете пример во она за што обучувате, користете ги сите аспекти на местото, програмата од самиот почеток за да едуцирате и бидете модел.  Слободно посочете им го тоа на учесниците. Обуката е холистичка од

	<p>оваа точка, едуцирајќи преку содржината и начинот на испорака од самиот почеток до крајот.</p> <p>Основа за соработка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Првичната сесија за градење групи ги поставува темелите за колаборативно учење, нагласувајќи ја важноста на тимската работа и меѓусебното почитување во текот на обуката.</li> </ul> <p>Усогласување со целите на обуката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поврзете ги воведните активности за градење групи со пошироките цели на обуката, нагласувајќи како позитивната групна динамика придонесува за успехот на програмите за работа со млади</li> </ul>
Компетенции	<p>Преносливи вештини:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивање на преносливи вештини од почетните вежби за градење групи што учесниците можат да ги применат, не само за време на обуката, туку и во нивната идна работа со млади.</li> <li>- Создавање поддржувачка средина</li> <li>- Воспоставување поддржувачка средина уште на почетокот, поставувајќи ја основата за ефективна комуникација, активно учество и подготвеност за вклучување во содржината на обуката.</li> </ul> <p>Поттикнување на отворена комуникација:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поттикнување на отворена комуникација преку обезбедување можности за учесниците да ги споделат очекувањата, грижите и целите за обуката, создавајќи основа за континуиран дијалог.</li> </ul>
Содржина и предлог вежба, пракса, методологија	<p><b>Добредојде на учесниците</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поздравете ги учесниците топло и создадете пријатна атмосфера.</li> <li>- Дајте краток преглед на местото на одржување, истакнувајќи ги безбедносните аспекти.</li> </ul> <p><b>Пријавување</b></p> <p>Проверка на познавање на јазикот</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверете го нивото на разбирање на англискиот јазик.</li> <li>- Надминете ги јазичните бариери и дискутирајте за потенцијални решенија.</li> </ul> <p><b>Потреби за индивидуална поддршка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Распрашајте се за индивидуални потреби за поддршка, како што се специфични диететски потреби или потребна помош.</li> <li>- Дискутирајте за начини за обезбедување прилагодена поддршка во текот на обуката.</li> <li>- Посочете ги одговорностите на кои треба да се обратите, во случај на неисполнета потреба или нови проблеми.</li> </ul> <p>Време и обврски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Потврдете ја достапноста на учесниците за целото време на курсот и сите потенцијални временски ограничувања.</li> <li>- Надминете ги сите обврски што би можеле да влијаат на нивното целосно учество.</li> </ul> <p><b>Практични работи и логистика</b></p> <p>Паузи и оброци</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наведете го распоредот за паузи, ручек и/или вечера.</li> </ul>

- Дајте информации за опциите за оброци и ограничувањата во исхраната.

Прашајте за алергии, диететски потреби за да не пропуштите ништо

Формулар за регистрација

- Дистрибуирајте и собирајте формулари за регистрација за основни информации за учесниците.

- Обезбедете точни контакт информации за комуникација.

Поаѓања и транспорт

- Дискутирајте за аранжманите за заминувања, вклучувајќи такси услуги доколку е потребно.

- Обезбедете информации за опциите за транспорт.

Сместување

- Решете ги сите проблеми или загрижености во врска со сместувањето.

- Обезбедете детали за аранжманите доколку е потребно.

Објекти и употреба

- Означете ги локациите на тоалетите и местата за вода за пиење.

- Нагласете ги важните прашања на местото на одржување.

Контакти во итни случаи и професионални контакти

- Споделете ги деталите и процедурите за контакт во итни случаи.

- Назначете специфични контакти за професионални прашања за време на обуката.

Паузи за пушење и кафе

- Разјаснете ги назначените места за пушење, доколку ги има.

- Дискутирајте за аранжманите и локациите на паузите за кафе.

Професионално претставување

Улога на обучувачите

- Претставете ги обучувачите и нивните улоги во програмата за обука.

- Истакнете ја експертизата и искуството на обучувачите.

Цели на обуката

- Јасно артикулирајте ги целите на обуката.

- Нагласете ја важноста на физичката и менталната безбедност, градењето групи и практичните вештини.

Преглед на програмата

- Презентирајте преглед на распоредот и модулите за обука.

- Наведете ги клучните теми и активности планирани за секоја сесија.

- Осигурајте се дека учесниците можат да ја допрат и да размислуваат за неа во секое време.

**Методологија**

- Објаснете ја методологијата на обуката, вклучувајќи интерактивни дискусии, практични вежби и групни активности.

- Поттикнете активно учество и ангажман во текот на обуката.

	<p><b>Создавање на групите</b></p> <p><u>Подавање на топка за учење имиња</u> (до 5 минути)  Учесниците се формираат во круг, користејќи топка.  Учесникот кој ја има топката го кажува своето име, а потоа името на лицето на кое му ја додава топката.  По неколку пасуси, играта може да се забрза и учесниците да го кажат само името на лицето на кое му ја додаваат топката.</p> <p><u>Две вистини и една лага</u> 15’  - Учесниците се дружат и на знак наизменично споделуваат две точни и една лажна изјава за себе во парови. Потоа партнерот погодува која изјава е лагата. Потоа преминуваат на нова личност и продолжуваат. Ова поттикнува отворено споделување и им помага на учесниците да научат повеќе едни за други.</p> <p>Групен договор 30’</p> <p>Цел: Воспоставување заеднички правила за безбедна средина за обуката</p> <p><b>1. Brainstorming</b> (Мозгање на идеи)/ (пленарна):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Што прави групата/тимот да работи добро?</li> <li>○ Напишете ги клучните идеи на флипчарт (почитување, доверба, доверливост, одговорност, радост, безбедност итн.)</li> </ul> <p><b>2. Групна работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Поделете се во мали групи (3–4 лица).</li> <li>○ Секоја група избира 4–5 клучни идеи од флипчартот и ги преформулира во договорни членови.</li> </ul> <p><b>3. Колективен договор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Спојте ги придонесите на групите во заеднички договор.</li> <li>○ Откако ќе се финализира, сите учесници го потпишуваат.</li> </ul>
Варијации	<p><b>Чувствување на личен простор</b></p> <p>Членовите на групата стојат во два реда покрај спротивни ѕидови еден спроти друг во парови (вовед со вежба за дишење, потоа контакт со очите со партнерот). Процесот се одвива во тишина, без разговор. Прво, луѓето од страната А почнуваат да одат поблиску до своите партнери (страна Б), секој со свое темпо и мора да застанат пред својот партнер на растојание за кое мислат дека нивниот партнер би се чувствувал удобно. Потоа се враќаат на своите места и страната Б оди, додека страната А го прима лицето.</p> <p>Дискусија помеѓу паровите во средината.  Повторете го целиот процес повторно со друг партнер.</p> <p><b>Човечки јазол</b></p> <p>Учесниците стојат во круг и секое лице се фаќа за раце со некој спроти нив. Предизвикот е да се расплетка човечкиот јазол без да се пуштат</p>

	<p>рацете еден на друг. Оваа активност промовира решавање проблеми и тимска работа.</p> <p><b>Групно жонглирање</b> Учесниците стојат во круг и си додаваат топка или кој било предмет што може да се фрла. Целта е да се воспостави шема и да се зголеми брзината. Воведете повеќе топки за да биде попредизвикувачко. Оваа активност ја подобрува координацијата и тимската работа.</p> <p><b>Сид на желби</b> Обезбедете му на секој учесник леплива белешка за да напише очекување за обуката. Направете „Сид на желби“ каде што учесниците ги споделуваат своите белешки. Ова гради чувство на заедница и позитивно исчекување.</p> <p><b>Предизвик во соба за бегство</b> Создадете сценарио за мини-соба за бегство со загатки и индиции. Учесниците работат заедно за да ги решат загатките и да „бегаат“ во рамките на одредено време. Оваа активност поттикнува соработка, критичко размислување и управување со времето.</p> <p><b>Бинго за градење тим</b> Создадете картички за бинго со различни предизвици или карактеристики за градење тим. Учесниците комуницираат едни со други за да пронајдат некој што одговара на секој опис. Првото лице што ќе заврши ред извикува „Бинго!“ Оваа активност поттикнува вмрежување и соработка.</p> <p><b>Паѓање со доверба</b> Во парови, едно лице стои со грб кон другото и паѓа наназад, верувајќи му на својот партнер дека ќе го фати. Оваа класична активност за градење доверба нагласува потпирање и поддршка во рамките на групата.</p>
--	--

## II. Што е младинска работа? Кои се рамките?

Тема II.	II. Што е младинска работа? Кои се рамките?
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	<p>Оваа сесија има за цел да обезбеди сеопфатен преглед на полето на младинска работа, нејзините принципи, опсег и улогите и одговорностите на младинскиот работник. Ова основно знаење ќе послужи како рамка за разбирање на поширокиот контекст и влијанието на младинската работа.</p> <p>Клучни резултати од учењето:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разбирање на концептот и опсегот на младинската работа</li> <li>2. Познавање на принципите и вредностите во младинската работа</li> <li>3. Улоги и одговорности на младинските работници</li> <li>4. Разбирање на влијанието на младинската работа</li> </ol>

	5. Основни вештини за ангажирање со млади
Информации за сесијата	<p><b>Преглед на сесијата</b>  Оваа сесија има за цел да обезбеди основно разбирање на младинската работа, опфаќајќи ја нејзината дефиниција, принципите и улогите на младинскиот работник. Дизајнирана е да биде интерактивен и привлечен вовед во областа.</p> <p><b>Основни теми што треба да се опфатат</b>  Еволуцијата на младинската работа, нејзиното влијание и актуелните трендови и предизвици во областа, нагласувајќи ја важноста на етиката и вредностите во младинската работа.</p> <p><b>Методологија, пристап</b>  Техники за поттикнување на размислување, охрабрување на групни дискусии и олеснување на активности во мали групи за подобро разбирање. Осигурајте се дека дискусијата се базира на реалноста, охрабнете ги учесниците да се отворат и да споделат вистински искуства, а не официјални дефиниции. Разновидноста на младинската работа и реалноста треба да бидат изразени и обработени од нивна страна.</p>
Компетенции	<p>Вештини:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Вештини за рефлексивност: Подобрување на способноста за различни гледишта, комуникација со отворен ум, вклучувајќи активно слушање, емпатија и јасно изразување.</li> <li>● Планирање и имплементација на програми: Развивање вештини за дизајнирање, имплементација и евалуација на младински програми.</li> </ul> <p>Знаење:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Основни теории за младинска работа: Стекнување знаење за клучните теории и концепти што лежат во основата на младинската работа.</li> <li>● Разбирање на потребите и предизвиците на младите: Развивање подлабоко разбирање на проблемите и предизвиците со кои се соочуваат младите луѓе денес.</li> <li>● Правни и етички рамки: Научете за правните и етичките размислувања релевантни за младинската работа.</li> </ul> <p>Став:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Чувствителност и отвореност: Поттикнување на отвореност и чувствителност кон различноста воопшто.</li> <li>● Рефлексивна пракса: Негување став на континуирана саморефлексивност и континуирано подобрување.</li> </ul>
Предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>15'</b>  - Краток преглед на сесијата поврзан со искуството на обучувачот и учесниците  - Учесниците се претставуваат со своите имиња и синоними кои го објаснуваат нивното разбирање на значењето на младинската работа</p> <p>2. Дефиниции и дискусии за младинска работа <b>15'</b>  - Брејнсторминг - пленарна дискусија за разбирањето на младинската работа  - Повер поинт презентација со слајдови на неколку дефиниции за младинска работа  - Усвојување на заеднички разбирања за младинската работа</p> <p>3. Принципи и вредности во младинската работа  - Работа во мали групи <b>20'</b>  - Поделба на учесниците во мали групи</p>

	<p>Еден начин да се поделат учесниците во помали групи е со користење на методологија наречена „Годишни времиња“. Во овој метод, учесниците се поделени во две групи, секоја со мешавина од поединци родени во различни годишни времиња. На пример, едната група може да се состои од поединци родени во зима и пролет, додека другата група може да ги има оние родени во лето и есен. За да се додаде забава и предизвик на активноста, на учесниците може да им се даде задача да создадат линија врз основа на нивниот датум и месец на раѓање, без никаква вербална комуникација.</p> <p>- Дискусији во мали групи</p> <p>Првата група учесници ќе се фокусира на Принципите на младинската работа, додека втората група ќе дискутира за Вредностите на младинската работа. Секоја група ќе ги подготви и ќе ги запише своите идеи на флипчарт хартија, а потоа ќе избере групен презентер кој ќе ги сподели клучните точки за време на пленарната сесија. Ова треба да биде одлична можност сите да соработуваат и да ги споделат своите сознанија за овие важни теми.</p> <p>- Презентација и повратни информации <b>25'</b></p> <p>На пленарната сесија, групните презентери ќе ги споделат клучните точки со поголемата група. Потоа, учесниците ќе имаат можност да дадат повратни информации. По презентацијата, обучувачот ќе ги користи визуелните елементи од презентацијата за да се осврне на некои клучни вредности и принципи за младинската работа. Целта е да се потврдат или додадат дополнителни точки на оваа тема.</p> <p><b>4. Рефлексција на сесијата 15'</b></p> <p>- Последниот дел од сесијата ќе се користи за давање повратни информации и рефлексција за темите на сесијата. Учесниците ќе бидат охрабрани да се вклучат со покана да дадат одговор на некои од прашањата:</p> <p>Која беше највредната работа што ја научивте за време на оваа сесија?  Како мислите дека можете да ги примените вредностите и принципите на младинската работа во вашата работа или личен живот?</p>
Варијации	<p>Учесниците ќе работат во мали, разновидни групи за да ги истражат клучните вредности и принципи релевантни за младинската работа. Секоја група ќе добие сет од претходно подготвени изјави за вредности и принципи во мешан формат на исечоци. Нивната задача е да ги спарат поврзаните концепти, да ги дискутираат нивните значења и да размислат за нивната релевантност за инклузивна, етичка и ефективна младинска работа. Групите се охрабруваат да додадат елементи што недостасуваат или да ги отстранат оние за кои сметаат дека не се во согласност со нивното разбирање. Оваа интерактивна сесија промовира дијалог, критичко размислување и споделено разбирање меѓу учесниците.</p>

### III. Мотивација на младинските работници за емоционална и физичка безбедност

Тема III.	III. Мотивација на младинските работници за емоционална и физичка безбедност
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	<p>Оваа интерактивна сесија ја истражува улогата на мотивацијата во создавањето емоционални и физички безбедни средини во младинската работа. Учесниците ќе размислуваат за својата лична и професионална мотивација. Преку активности во мали групи и насочувани дискусии, младинските работници ќе истражат како нивните внатрешни мотивации се поврзуваат со нивната пракса, отпорноста и со благосостојбата на младите луѓе што ги поддржуваат.</p> <p>Понатаму, целта е да се развие професионална самосвест и саморефлексија.</p>
Информации за сесијата	<p>Да се продлабочи разбирањето за тоа како личната и професионалната мотивација влијаат врз создавањето и одржувањето на емоционални и физички безбедни простори во младинската работа и да се зајакне самосвеста и врсничката поддршка во овој контекст.</p> <p>Очекувани резултати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зголемена свест за индивидуалната мотивација во младинската работа</li> <li>- Посилна врска помеѓу мотивацијата и безбедносните практики</li> <li>- Практични стратегии за одржување на мотивацијата во предизвикувачки ситуации</li> </ul>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Саморефлексија, професионално самоспознавање</li> <li>● Рефлексија за вредностите, верувањата и ставовите</li> <li>● Способност за развој на план за континуирано учење за себе</li> <li>● Свесност за безбедноста и благосостојбата на младите луѓе (и на сите луѓе кои се вклучени)</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>Рефлексија за сопствените ресурси Индивидуална работа: прибирање на индивидуални ресурси кои се важни за професионалната мотивација и професионалното присуство. Нивно цртање/правење колаж/претставување со зборови, симболи и бои на добиената слика за телото <b>30'</b></p> <p>Споделување во парови, креирање заедничка галерија <b>30'</b></p> <p>Споделување во пленарна сесија <b>30'</b> Кои ресурси ги пронајдоа учесниците? Како овие ресурси се поврзани со безбедноста? (2 фокусни точки: Како знам; како се чувствувам дека сум безбеден? Што гарантира дека можам да создадам безбедна рамка?)</p>
Варијации	<p>Учесниците се поканети во тивок, интроспективен момент со затворени очи, водени низ кратка визуелизација да размислат за своите внатрешни мотивации и емоционални/физички реакции поврзани со безбедната младинска работа. Потоа, тие добиваат печатена скица на човечка фигура и се замолени да ги претстават – преку бои, симболи, цртежи или зборови – елементите што ја обликуваат нивната мотивација и влијаат на нивното чувство за емоционална и физичка безбедност во нивната професионална улога.</p>

### 1. Насочена визуелизација:

Со затворени очи, учесниците се водени низ прашања како што се:

- „Каде чувствувате дека вашата мотивација живее во вашето тело?“
- „Се сеќавате на момент кога се чувствувавте емоционално безбедно во вашата работа - каде го чувствувате тоа сеќавање?“
- „Размислете за ситуација што го предизвика вашето чувство на безбедност - како реагираше вашето тело?“
- „Што ве мотивира да продолжите, дури и во тешки ситуации?“

### 2. Активност на мапа на тело (15–20'): н

Користејќи ја дадената контура на човечка фигура ([see among annexes of handouts](#)), учесниците се поканети да:

- **Обојат** делови од телото кои претставуваат различни чувства (на пр., топлина во градите = сочувство).
- **Нацртајте ги или именувајте** ги нивните мотивации, безбедни моменти и точки на активирање.
- **Користете симболи или метафори** (на пр., катанец за лични граници, пламен за страст, штит за заштитни практики).
- **Рефлексија и споделување:** Во парови или мали групи, учесниците споделуваат онолку колку што им е удобно од мапата на своето тело. Фокусот е на препознавање на различноста во мотивациите и реакциите и градење емпатија кај врсниците.

#### IV. IX. XIII. XV. Студии на случај

Тема IV. IX. XIII. XV.	IV. IX. XIII. XV. Студии на случај
Временска рамка	60 минути
Цели на учење	<p>На оваа сесија, учесниците ќе истражуваат студии на случаи од реалниот живот извлечени од практиката на младинска работа. Целта е критички да се ангажираат во сложени, емоционално набиени или етички предизвикувачки ситуации. Учесниците ќе работат индивидуално и во групи за да ги анализираат случаите, да идентификуваат клучни прашања и да предложат конструктивни одговори користејќи го сопственото знаење, искуство и вредности.</p> <p>На почетокот на обуката ќе биде обезбеден посебен простор - како што е „Кутија за случаи“ - каде што учесниците можат анонимно да ги споделат своите приказни или дилеми. Избраните приказни ќе се користат за групна рефлексивна и дискусија, обезбедувајќи релевантност и автентичност.</p> <p>Цели на учење:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Да се зајакне критичкото размислување во сложени сценарија за младинска работа</li> <li>- Да се развијат вештини за решавање проблеми преку врсничка дискусија</li> <li>- Да се поттикне примената на теоретското знаење во ситуации од реалниот живот</li> <li>- Да се поттикне професионална саморефлексивна реакција за емоционалните реакции и донесувањето одлуки</li> </ul>
Информации за сесијата	<p>Негувајте средина каде што секој учесник се чувствува вреден и прифатен, а дискутираниот случај е затворен до крајот на сесијата.</p> <p>Обучувачите мора да бидат подготвени за отпор, непријатност и сите други различни видови емоционални реакции што можат да се појават при дискутирање за чувствителни случаи. Учесниците можат да реагираат преку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Избегнување или одбивање да се вклучат</li> <li>- Минимизирање на ситуацијата или „проверка“</li> <li>- Емоционално потиснување или прекумерна вклученост</li> <li>- Употреба на стратегии за справување како хумор, одвлекување на вниманието или испуштање на емоции</li> </ul> <p>Иако овие механизми за справување можат да понудат краткорочно олеснување, тие често не придонесуваат за долгорочна емоционална благосостојба. Тие се природни реакции, важно е да се препознае дека тие често може да одразуваат латентна тешкотија во обработката на темата.</p>

	<p>Фасилитаторите треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ги признаат сите емоционални реакции како валидни</li> <li>- Нежно да го охрабрат ангажирањето без да принудуваат откривање</li> <li>- Да понудат поддржувачки јазик и вежби за основање</li> <li>- Да создадат затворање на крајот од секој случај, обезбедувајќи емоционално ограничување и интеграција на учењето</li> </ul> <p>Ова е сесија која се покажа како најсилниот елемент на програмата со различни групи и сценарија. За да се избегне преголемо време, студиите на случај треба да се поделат на различни денови и да се прилагодат на групата.</p>
Компетенции	<p>Методологијата студија на случај е дизајнирана да ги поттикне клучните професионални компетенции кај младинските работници преку нивно вклучување во анализата на разновидни сценарија од реалниот свет. Овие случаи ја одразуваат сложеноста и разновидноста на предизвиците со кои се соочуваат во практиката на младинската работа, поддржувајќи го и индивидуалниот раст и учењето од врсници. Учесниците се охрабруваат да размислуваат за случајот, а во исто време и за сопствените одговори, вредности и стратегии за донесување одлуки.</p> <p>Клучните компетенции што се развиваат вклучуваат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Критичко размислување: анализирање на сложени, двосмислени ситуации и идентификување на основни проблеми и дилеми.</li> <li>● Решавање проблеми: генерирање реалистични и етички одговори врз основа на потребите на младите луѓе и контекстот.</li> <li>● Примена на теоретското знаење: преведување на концепти, методи и етички рамки во практични одговори.</li> <li>● Самооценување и рефлексивност: евалуација на сопствените постапки, мотивации и емоционални реакции во професионални сценарија.</li> <li>● Комуникација и дијалог помеѓу врсници: практикување на почитувачка, рефлексивна и конструктивна комуникација со врсници.</li> <li>● Емоционална отпорност и саморегулација: навигација низ емоционално наелектризираните ситуации и учење за идентификување и управување со сопствените стратегии за справување. Со вградување на самооценувањето во процесот, учесниците ја продлабочуваат својата свест за нивните развојни компетенции и области за раст.</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Краток преглед на целта на користењето на студии на случај.</li> <li>- Нагласете дека студиите на случај ќе се користат за истражување на различни аспекти на емоционалната и физичката безбедност во младинската работа.</li> </ul> <p>2. Презентација на студија на случај <b>10'</b></p>

- Презентирајте серија студии на случај, секоја од нив ќе истакнува специфични предизвици поврзани со емоционалната и физичката безбедност.
- Случаите може да вклучуваат сценарија што вклучуваат решавање на конфликти, управување со кризи, заштита или создавање безбедна и инклузивна средина.
- 3. Анализа во мали групи 15'**
  - Поделете ги учесниците во мали групи.
  - Доделете на секоја група студија на случај и дајте специфични прашања што ќе ја водат нивната анализа.
  - Поттикнете дискусија и соработка во рамките на групите.
- 4. Групни презентации 20'**
  - Побарајте од секоја група да ја презентира својата анализа на студијата на случај пред целата група за обука.
  - Олеснете дискусии за различни пристапи и решенија.
- 5. Дебрифинг и пленарна дискусија 20'**
  - Водете дебрифинг сесија за да се истражат заедничките теми и предизвици идентификувани во студиите на случај.
  - Дискутирајте за примената на теоретското знаење во практични сценарија.
  - Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и сознанија.

ИЛИ

- 1. Вовед 5'**
- 2. Презентација на студија на случај 10'**
- 3. Интерактивна игра на улоги 35'**
  - Вклучете вежби за играње улоги каде што учесниците глумат сценарија врз основа на студиите на случај.
  - Охрабрете ги учесниците да истражуваат различни улоги, како што се младински работник, млад човек или загрижен родител.
  - Олеснете ги дискусиите по секоја сесија за играње улоги.
- 4. Прашања, одговори и размислување 10'**
  - Завршете ја сесијата со сесија за прашања и одговори каде што учесниците можат да побараат појаснување за сите преостанати прашања.
  - Охрабрете ги учесниците да размислуваат за клучните заклучоци и како можат да ги применат своите знаења во нивната младинска работа.

Можни точки за размислување:

Кои се предизвиците за младите?

Кои се предизвиците за младинските работници?

Каде треба да биде фокусот при справување со тоа?

Кои се првите чекори што треба да се преземат?

Како да се дефинираат професионалните/лични ограничувања?

Дали треба да има продолжение? Ако да, што?

Кој е одговорен?

Кое може да биде решението?

	<p>Кои треба да бидат понатамошните стратегии?</p> <p>Можни теми што треба да се опфатат, на пример:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Решавање на конфликти: Управување со конфликти во рамките на младинска група.</li> <li>2. Управување со кризи: Реагирање во итни случаи и кризни ситуации.</li> <li>3. Заштита: Препознавање и реагирање на знаци на злоупотреба или занемарување.</li> <li>4. Создавање инклузивни простори: Размислување за прашања поврзани со различноста и инклузијата.</li> <li>5. Поддршка за ментално здравје: Идентификување и поддршка на млади луѓе кои се справуваат со предизвици во менталното здравје.</li> <li>6. Физичка безбедност: Обезбедување на безбедноста на учесниците за време на активности или настани на отворено.</li> <li>7. Градење доверба: Негување доверба и однос во рамките на младинска група.</li> <li>8. Комуникациски стратегии: Ефективна комуникација во предизвикувачки ситуации. Видете ги материјалите за студии на случај во анексите. <a href="#">See handouts for case studies among annexes.</a></li> </ol>
--	--

## V. Компетенции, компетенции на младински работници

Тема V.	V. Компетенции, компетенции на младински работници
Временска рамка	60 минути
Цели на учење	<p>Оваа сесија има за цел да го подобри разбирањето на учесниците за основните компетенции потребни за ефективна младинска работа. Ќе се поттикне развојот на вештини што се усогласуваат со основните компетенции на младинските работници, овозможувајќи им на учесниците да ги идентификуваат, рефлектираат и применуваат овие компетенции во пракса.</p> <p>Клучни резултати од учењето:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стекнување на темелно разбирање на клучните компетенции на младинските работници и нивните дефиниции.</li> <li>- Развивање на способноста за препознавање и обезбедување практични примери за секоја компетенција.</li> </ul>

	<p>- Разбирање на важноста на овие компетенции во нивните улоги како младински работници.</p> <p>- Рефлектирање на своите лични и професионални силни страни и области за подобрување.</p>
Информации за сесијата	<p>Сесијата ги запознава учесниците со основните компетенции неопходни за младинската работа. Вклучува активности во мали групи за да се олесни интерактивното учење, охрабрувајќи ги учесниците заеднички да анализираат и да прикажуваат различни компетенции.</p> <p>Основни теми што треба да се опфатат:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преглед на компетенциите на младинските работници</li> <li>2. Групно истражување на компетенциите</li> <li>3. Презентација на наодите и групни повратни информации</li> </ol>
Компетенции	<p>Придонесува за целокупниот развој на професионалниот идентитет, емоционалната интелигенција и практичните прашања во младинската работа. Свеста, разбирањето и почетната интеграција на професионалните капацитети се клучни за време на оваа сесија.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свест за професионалните улоги и одговорности <ul style="list-style-type: none"> <li>● Разбирање што значи да се биде младински работник</li> <li>● Препознавање на обемот на етички, емоционални и практични одговорности</li> <li>● Станување свесен за сопствените тековни капацитети и области за раст</li> </ul> </li> <li>2. Познавање на рамките на компетенции <ul style="list-style-type: none"> <li>● Запознавање со модели како што се ETS Моделот на компетенции за младински работници и Youthpass клучните компетенции</li> <li>● Разбирање за тоа како компетенциите се дефинирани, структурирани и како се користат за професионален развој</li> </ul> </li> <li>3. Мета-учење (Учење за учење) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Развивање на способноста за размислување за сопствениот процес на учење</li> <li>● Идентификување на личните потреби за учење и поставување цели за развој</li> <li>● Препознавање за тоа како развојот на компетенции е доживотен процес</li> </ul> </li> <li>4. Саморефлексија и почетна самооценка <ul style="list-style-type: none"> <li>● Почнување со испитување на сопствените вредности, верувања и однесувања во контекст на младинската работа</li> <li>● Испробување на рефлексивни алатки (дневници, дискусии, визуелно мапирање)</li> <li>● Градење удобност со лична ранливост и конструктивна самокритика</li> </ul> </li> </ol>

	<p>5. Мотивација и ангажирање во професионалениот раст</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Негување на начин на размислување отворен за учење, повратни информации и самоподобрување</li> <li>● Поврзување на внатрешните мотивации со развојот на компетенции</li> <li>● Разбирање зошто овие компетенции се важни за ефективна и етичка младинска работа</li> </ul> <p>6. Емпатија и гледање на перспектива</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Стекнување увид во различните реалности на младинските работници и младите луѓе</li> <li>● Практикување на љубопитност и отвореност кон приказните и предизвиците на другите луѓе</li> </ul>
<p>Предложена вежба, пракса, методологија</p>	<p>1. Вовед <b>10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Краток преглед на целите на сесијата.</li> <li>- „Кршење на мразот“: Учесниците споделуваат лични толкувања за „компетентност“ користејќи синоними и примери.</li> </ul> <p>2. Распределба на компетенции и поделба во групи <b>10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Претставување на табелата на компетенции (видете го материјалот).</li> <li>- Поделете ги учесниците во три групи, осигурувајќи се дека се мешани според различно минато и искуства.</li> <li>- Поделете им печатени копии од табелата на компетенции на секоја група.</li> <li>- Објаснете ја задачата: Секоја група мора да избере 6-8 компетенции, да ги пополни празните колони со давање два практични примери и да размисли за нивната релевантност во работата со млади.</li> </ul> <p>3. Работа во мали групи <b>20'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групите работат заеднички за да ги завршат доделените компетенции.</li> <li>- Поттикнете дискусии и размена на идеи за да добиете примери од реалниот живот.</li> </ul> <p>4. Групни презентации <b>20'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Секоја група ги презентира своите пополнети табели, истакнувајќи ги клучните примери.</li> <li>- По секоја презентација се охрабруваат повратни информации од врсници.</li> </ul> <p>5. Повратни информации од обучувачот <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучувачот ги консолидира клучните точки, додава дополнителни сознанија и ги разјаснува заблудите.</li> </ul> <p>6. Рефлексивна и евалуација <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учесниците индивидуално размислуваат за компетенциите што ги сметале за најрелевантни за нивните улоги.</li> </ul> <p>Водечки прашања:</p> <p>„Која компетенција сметате дека е ваша најсилна?“</p> <p>„Каде гледате најголем простор за раст?“</p> <p>„Како можете да ги примените овие компетенции во вашата тековна работа?“</p> <p>Учесниците споделуваат сознанија со поголемата група.</p>

## VI. Како да се подготвам како професионалец?

Тема VI.	VI. Како да се подготвам како професионалец?
Временска рамка	30 минути
Цели на учењето	<p>Овој модул има за цел да ги опреми младинските работници со потребните вештини, начин на размислување и самосвест за професионално да се подготват, со посебен фокус на обезбедување емоционална и физичка безбедност во младинската работа. Сесијата ги охрабрува учесниците да ги истражат своите внатрешни ресурси, мотивации и вредности, препознавајќи дека самоспознанието и рефлексивноста се основни темели на професионалната подготвеност и отпорност</p>
Информации за сесијата	<p>Сесијата е структурирана да обезбеди безбедна и рефлексивна средина во која учесниците можат да ги истражат сопствените искуства, поттикнувачи, вредности и мотивации. Тие се вклучуваат во вежби кои го поддржуваат личниот увид и основа.</p> <p>Сесијата, исто така, нагласува како подобро разбирање на себеси им помага на младинските работници:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да ги препознаат своите граници и потреби</li> <li>• Да реагираат посвесно во емоционално тешки ситуации</li> <li>• Да дејствуваат во согласност со своите вредности и етичките стандарди на младинската работа</li> </ul> <p>Пристапот е искусствен и дијалогски, промовирајќи отвореност и прифаќање, а воедно поттикнувајќи критичка свест за себе во професионалната улога.</p> <p>Оваа сесија комбинира искусствено учење, врсничка обука и рефлексивна пракса за да им помогне на учесниците да ја продлабочат својата самосвест, да ја разберат својата подготвеност за ранливи ситуации и да ги поврзат теоретските концепти со практиката на работа со млади во реалниот живот.</p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Саморефлексија и професионално самопознавање: Способност за испитување на сопствениот идентитет, навики и реакции во услови на младинска работа.</li> <li>• Подготвеност за саморефлексија за разбирање на сопствените мотивации: Ангажирање во внатрешните пориви, претпоставки и емоционални предизвикувачи што ги обликуваат нечии постапки.</li> <li>• Свесност за вредностите, верувањата и ставовите: Препознавање како личните погледи на светот влијаат врз односите, одлуките и границите во младинската работа.</li> <li>• Емоционална писменост и отпорност: Почнување со именување и регулирање на емоциите во предизвикувачки или неизвесни ситуации.</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>Учесниците ќе ја истражат својата подготвеност низ призмата на четири клучни области за развој, за што е потребно воведување на елементите на компетенцијата <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знаење – Разбирање на принципите на младинската работа, безбедносните рамки и стратегиите за самогрижа</li> </ul>

- Вештини – Комуникација, емоционална регулација, активно слушање и техники на поставување прашања

- Став – Отвореност, неосудување, емпатија, мотивација за раст

- Однесување – Секојдневно професионално однесување, поставување граници, рефлексивна акција

„Мини-обучување за сценарија од реалниот живот“

#### 1. Индивидуална подготовка **10'**

Учесниците размислуваат за реална или замислена активност за младинска работа што би сакале да ја спроведат. Тие ги разгледуваат:

- Контекст и цели на активноста

- Потенцијални проблеми со емоционалната/физичката безбедност

- Своите силни страни и ограничувања при нејзиното олеснување

Тие ги имаат предвид четирите столба: знаење, вештини, став, однесување.

#### 2. Врсничко обучување во парови **10'-10'**

Учесниците се поделени во парови. Секој се менува во улогата на слушател и обучувач.

Пристапот на обучувањето се базира на отворени прашања и недирективна поддршка.

Задачата на обучувачот е да:

- Гради однос

- Користи отворени, рефлексивни прашања

- Избегнува давање совети

- Остава простор за рефлексивна акција на другиот

#### 3. Замена на улоги

По 10 минути, учесниците ги менуваат улогите и го повторуваат процесот.

#### 4. Групна рефлексивна акција и пленарно споделување **15'**

Учесниците се враќаат заедно и размислуваат за:

- Кои нови сознанија ги стекнале за нивната подготвеност?

- Кои вештини или однесувања веќе ги имаат?

- Што уште треба да развијат?

- Како се чувствувале кога биле поддржани без да добиваат совет?

Поттикнете споделување околу емоционалната свест, границите на растот и позитивните изненадувања. Користете флипчарт или табла за да соберете клучни зборови од дискусијата.

## VII. Идентификување на ранливоста во групите

Тема VII.	VII. Идентификување на ранливоста во групите
Временска рамка	90 минути
Цели на учењето	<p>Оваа сесија има за цел да ги подготви учесниците со вештини и знаења потребни за идентификување и разбирање на ранливоста во групни услови, особено кај младите. Фокусот ќе биде на препознавање на знаци на ранливост, разбирање на нејзините различни форми и почитување на сложеноста што ја опкружува во групна динамика.</p> <p>Клучни резултати од учењето:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Препознавање на знаците на ранливост</li> <li>2. Разбирање на видовите и изворите на ранливост</li> <li>3. Зголемени вештини за проценка</li> <li>4. Разбирање на културната чувствителност и свест</li> <li>5. Препознавање на клучните индикатори за ранливост кај поединците</li> </ol>
Информации за сесијата	<p>Сесијата се фокусира на опремување на учесниците со способност да идентификуваат и разберат различни форми на ранливост во рамките на младинските групи. Ова вклучува препознавање знаци, разбирање на основните фактори и соодветни комуникациски стратегии.</p> <p>Основни теми што треба да се опфатат</p> <p>Видови ранливости (емоционални, социјални, економски), знаци на ранливост кај младите, културни размислувања и етички аспекти на справување со ранливи лица.</p>
Компетенции	<p><b>Вештини</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вештини за идентификација и проценка: Развивање на способноста за идентификување знаци на ранливост во групи и проценка на нивоата на потребна поддршка.</li> <li>• Комуникациски вештини: Подобрување на вештините за емпатична, чувствителна и ефикасна комуникација со ранливи лица.</li> <li>• Вештини за интервенција: Поддршка на соодветни стратегии за интервенција за поддршка на ранливи лица во групна средина.</li> </ul> <p><b>Знаење:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбирање на ранливоста: Стекнување длабоко разбирање на различните видови и извори на ранливост кај младите, вклучувајќи ги културните, социјалните и економските фактори.</li> <li>• Познавање на механизмите за поддршка: Учење за различните механизми за поддршка и ресурси достапни за ранливите групи.</li> </ul> <p><b>Став:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Емпатија и чувствителност: Поттикнување на длабоко чувство на емпатија и чувствителност кон предизвиците со кои се соочуваат ранливите поединци.</li> <li>• Етичка свест: Негување на силен етички пристап кон справување со чувствителни прашања поврзани со ранливоста.</li> <li>• Посветеност кон инклузивност: Поттикнување на посветеност кон создавање инклузивни и поддржувачки средини за сите поединци.</li> </ul> <p><b>Компетенции</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поврзување и работа со млади луѓе: Фокусирање на способноста за поврзување со млади луѓе и разбирање на нивните потреби, особено оние кои се ранливи.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мета-учење (учење како да се учи): Нагласување на важноста на саморефлексијата и континуираното учење, особено во разбирањето и реагирањето на сложеноста на ранливоста.</li> <li>• Интеркултурна компетентност: Истакнување на потребата од културна сензитивност и способност за ефективна работа во разновидни средини.</li> <li>• Социјални и граѓански компетенции: Истакнување на важноста од разбирањето на социјалната динамика и граѓанските одговорности, особено во справувањето со потребите на ранливите групи.</li> <li>• Комуникација на мајчин јазик/странски јазици: Нагласување на важноста на јасна и чувствителна комуникација, и вербална и невербална.</li> </ul>
Предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>5'</b></p> <p>- Краток преглед на сесијата со презентирање на методологијата на работа и клучните методи што ќе се имплементираат за време на сесијата.</p> <p>2. Индикатори на ранливост <b>45'</b></p> <p>- Брејнсторминг - Пленарна дискусија за разбирањето на ранливоста. <b>10'</b>  За време на сесијата за брејнсторминг, важно е учесниците да се чувствуваат удобно да ги споделат своите мисли и мислења во врска со ранливоста што се дискутира. Обучувачот може да го олесни ова со охрабрување на учеството и запишување на поентите на секој поединец на флипчарт маса. Со истакнување на клучните точки на секое мислење, обучувачот може да помогне да се осигури дека сите перспективи се слушнати и вреднувани. Ова на крајот може да доведе до посеопфатно разбирање на ранливоста и поефикасни решенија.</p> <p>- Поделба на учесниците во мали групи <b>5'</b></p> <p>- Работа во мали групи и дискусии, метод „Исечоци“ <b>15'</b></p> <p>На секоја од четирите групи ѝ е даден по еден дел од клучните индикатори за ранливост кај поединците. 1: Индикатори за однесување, Дел 2: Емоционални индикатори, Дел 3: Социјални индикатори и Дел 4: Идентификување на ранливоста во групни услови.</p> <p>Обучувачот треба да ги собере картичките на кои се испечатени индикаторите за ранливост и картичките на кои се испечатени објаснувањата за соодветниот индикатор. Користејќи ножици, тие треба да ги одвојат индикаторите од описот/објаснувањето на соодветниот индикатор и добро да ги измешаат. Задачата за секоја група е да организира кој опис/објаснување одговара на соодветниот индикатор.</p> <p>Групите ќе имаат 10 минути да работат на доделените задачи, а потоа, избраниот претставник од секоја група ќе ја презентира својата работа на пленарна сесија пред лидерите. По презентациите на групите, обучувачот ќе даде преглед на соодветните врски помеѓу индикаторите и нивните соодветни описи.</p> <p>Прашања за претходна дискусија: <b>15'</b></p> <p>Дали беше лесно да се поврзат описите со индикаторите?  Кој беше најголемиот предизвик во групите?  Дали лесно ги препознавте описите на индикаторите?  Дали имате примери од секојдневниот живот?</p> <p>3. Сценарио за играње на улоги: „Уметничка работилница“ <b>30'</b></p> <p>Методологијата за обука е дизајнирана да обезбеди ангажирачко и практично искуство за учење за учесниците. Преку играње улоги,</p>

учесниците можат да симулираат ситуации од реалниот живот, да истражуваат различни перспективи и да вежбаат комуникациски вештини. Обучувачот ќе избере четири волонтери кои ќе добијат описи на нивните улоги во сценариото, додека другите учесници ќе дадат насоки за описот на сценариото.

Овој пристап е ефикасен начин за развивање емпатија, подобрување на комуникацијата и стекнување увид во сложеноста на работата со ранливи младински групи. Со учество во ова сценарио, учесниците можат да стекнат нијансирано разбирање на динамиката на групните интеракции и ефективни стратегии за поттикнување на учеството и самоизразувањето.

По играњето улоги, одржете сесија за дебрифинг каде што учесниците можат да дискутираат за:

Прашајте ги учесниците со кои предизвици се соочиле во нивните соодветни улоги?

Како се чувствувале за време на интеракцијата?

Кои стратегии биле ефикасни или неефикасни?

Сознанија добиени за сложеноста на работата со ранливи младински групи?

#### 4. Рефлексија на сесијата 10'

- Последниот дел од сесијата ќе биде искористен за давање повратни информации и рефлексија за темите на сесијата. Учесниците ќе бидат охрабрени да се вклучат со покана да дадат одговор на некои од прашањата:

Која е најголемата работа што ја учите денес?

Кој еден знак на ранливост сега ќе го забележите повеќе?

Како би му помогнале на некогаш што се соочува со ранливост за која сте дознале денес?

Како сега би ја процениле поинаку ситуацијата на младиот човек?

Зошто е важно да се разбере нечија култура кога му се помага?

Како би се справиле етички со тешка ситуација?

Како добрата комуникација може да помогне во разбирањето на нечији ранливости?

[Handout for the session](#)

## VIII. Идентификување на ризици

Тема VIII.	VIII. Идентификување на ризици
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	<p>Оваа сесија има за цел да идентификува можни ризици на местата што се користат за програмите. Исто така, ќе обезбеди основно знаење за проценка на ризикот за да се дефинира нивото на ризик со разгледување на категоријата веројатност наспроти категоријата сериозност на последиците.</p> <p>Оваа сесија ги подготвува младинските работници со основно разбирање за тоа како да:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Препознаваат и проценуваат ризици во физички простори и активности за младинска работа</li> <li>2. Применуваат матрица на ризик за да се процени веројатноста и сериозноста</li> <li>3. Развиваат стратегии за намалување или управување со ризикот</li> <li>4. Ефикасно комуницираат за ризиците, особено со различни младински групи користејќи вербални и невербални методи</li> </ol> <p>Клучни заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ризикот не може да се елиминира, но може да се намали и управува</li> <li>- Разбирањето на субјективната природа на ризикот е клучно за инклузивно планирање на безбедноста</li> <li>- Комуникацијата на ризикот мора да биде јасна, креативна и инклузивна</li> <li>- Матрицата на ризик е практична алатка што го поддржува донесувањето одлуки и ја промовира одговорноста</li> </ul>
Информации за сесијата	<p>Сесијата е дизајнирана со цел да им овозможи на учесниците да експериментираат и да се испробаат во различни „ризични“ ситуации. Активностите никогаш не се „навистина“ опасни, но во исто време тие ќе го подготват умот и телото на учесниците практично да експериментираат што е ризик и како да управуваме со него.</p> <p>Понекогаш учесниците ќе треба да пишуваат или да дискутираат за да пренесат идеи, да комуницираат решенија и да споделуваат практики.</p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Идентификација и проценка на ризик</li> <li>- Решавање проблеми и донесување одлуки</li> <li>- Свесност за ситуацијата</li> <li>- Вербална и невербална комуникација</li> <li>- Групна соработка</li> <li>- Креативно размислување под притисок</li> <li>- Емпатија и одговорност кон безбедноста на учесниците</li> </ul>
Предложена вежба, пракса, методологија	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загревање: „Како го перцепирате ризикот?“ 15' Учесниците седат на столчиња</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Прво со отворени очи, потоа со затворени очи</li> </ul>

- Постепено зголемувајте го предизвикот (на пр., кренете една нога, кренете рака)
- Учесниците редовно се прашуваат како се чувствуваат
- Пленумците споделуваат како се чувствувале, какви емоции/реакции биле присутни

Оваа вежба покажува дека перцепцијата за ризик е субјективна и дека заедничкото разбирање е клучно кога се работи со млади луѓе.

## 2. Демонстрирање на ризик (искуствени активности) 15'

Учесниците создаваат парови. Едно лице доживува „ризична“ активност; другото нуди насоки (вербални или невербални).

Примери:

- Водење со цевки за пливање: Едно лице со врзани очи е водено низ патека со пречки користејќи ги цевките за пливање во базен
- Лего патека: Одење бос или со чорапи преку расфрлани Лего коцки - прво очите му се отворени, потоа затворени
- Фаќање топка со раце во облик на кошница: Лице со врзани очи добива мека топка врз основа на јасни сигнали

Рефлексија:

По секоја активност, дискутирајте како се менува перцепцијата за ризик со:

- Додадени правила
- Појасна комуникација
- Доверба во партнерот

## 3. Влезни информации и алатки: Матрица на ризик 10'

Обучувачот воведува основна матрица на ризик

Axes (Аксес):

- X-оска: веројатност (малку веројатна – можна – веројатна – сигурна)
- Y-оска: сериозност (занемарлива – умерена – сериозна – критична)

Учесниците ќе научат како да го класифицираат ризикот користејќи ја оваа алатка

## 4. Работа во групи: Идентификација на ризици и мапирање 20'

Во мали групи:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Изберете заедничка активност за работа со млади (на пр. планинарење, работилници, готвење)</li> <li>● Наведете ги можните ризици</li> <li>● Ставете ги на празна матрица за ризик</li> <li>● Размислете како да ги намалите тие ризици (правила, опрема, обука, подготовка на групата)</li> </ul> <p>Пленарна сесија: Секоја група го презентира своето сценарио за ризик и стратегијата за ублажување</p> <p>5. Комуникација за ризик (вербална и невербална) <b>20'</b></p> <p>Вежба во мали групи:</p> <p>Без зборување, групите размислуваат како да го соопштат ризикот користејќи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Гестови</li> <li>● Визуелни знаци (бои, знаци)</li> <li>● Звуци (промени во јачината на звукот, ритми)</li> <li>● Физичка интервенција (допир, водење)</li> </ul> <p>Пленарна рефлексija: Секоја група го споделува својот метод. Обучувачот нагласува дека инклузивната и достапна комуникација е од суштинско значење, особено кога се работи со млади кои имаат различни стилови на комуникација или јазици</p> <p><a href="#">Handout for the session</a></p>
--	--

## Х. Динамика на групата

Торис Х.	Х. Динамика на групата
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	<p>Да се истражи и разбере групната динамика, комуникацијата, соработката и решавањето проблеми преку практични симулации и рефлексивни активности.</p> <p>Учесниците ќе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Набљудуваат и анализираат групните процеси во акција</li> <li>● Ги разбираат фазите на развој на групата</li> <li>● Размислуваат за сопствените улоги и однесувања во групни услови</li> <li>● Стекнуваат алатки за поттикнување позитивна групна клима во контексти на младинска работа</li> </ul> <p>Продолжението ги истражува основите на групната динамика, ги разбира фазите на развој на групата и ги опремува учесниците со вештини за поттикнување позитивна и кохезивна тимска средина.</p>

Информации за сесијата	<p>Бидете подготвени да одвоите простор за емоциите и ситуациите што може да се појават за време на симулацијата. Учесниците може да доживеат фрустрација, конфузија, лутина или други непријатни емоции. Ова е природен дел од истражувањето на групната динамика.</p> <p>Обезбедете психолошка безбедност во текот на целата активност со потврдување на сите искуства и емоции што се појавуваат.</p> <p>За време на симулацијата, набљудувајте без да се мешате, освен ако физичката безбедност не е во опасност.</p> <p>По симулацијата, создадете поддржувачка и неосудувачка атмосфера за време на дискусијата. Користете активно слушање и неутрално фасилитирање за да им помогнете на учесниците да го обработат она што се случило и конструктивно да размислуваат.</p> <p>Нагласете го учењето пред перформансите: целта не е „успех“ во предизвикот, туку разбирање на групните процеси.</p> <p>Охрабрете отворено споделување на сознанија, без да притискате некого да зборува.</p> <p>Поврзете го практичното искуство со теоријата за да им помогнете на учесниците да го разберат она што го набљудувале или чувствувале.</p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Емпатија и емоционална интелигенција</li> <li>● Самосвест и саморефлексија</li> <li>● Разбирање на групните улоги и одговорност</li> <li>● Свесност за фазите на развој на групата</li> <li>● Комуникациски и вештини за решавање проблеми</li> <li>● Решавање конфликти и соработка</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>5'</b></p> <p>Тивка индивидуална рефлексција на хартија со насочувани прашања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Какви компетенции се потребни за младински работник кои му се клучни за добра тимска работа со младите?</li> <li>● Кој е одговорен во младинската работа за групната динамика?</li> <li>● Која е разликата помеѓу група и тим?</li> <li>● Дали сте лидер или следбеник во групи?</li> </ul> <p>Сè уште нема дискусија - ова ќе послужи како основа за рефлексција за подоцна.</p> <p>2. Симулација: Предизвикот <b>45'</b></p> <p>Цел: Да се симулира вистинска групна динамика преку натпреварувачка, практична активност</p>

- Поделете ги учесниците во две групи
  - Секоја група добива тајна задача на хартија, тие не ја знаат целта на другата група:
    - Групата А мора да ја изгради највисоката планина со столчиња
    - Групата Б мора да ја изгради најшироката планина
1. Инструкции **5'**: Презентирајте јасни цели, материјали (столчиња) и временски ограничувања
  2. Планирање на групата **5'**: Секоја група добива 5 минути за да дискутира за стратегијата, улогите и координацијата.
  3. Градење **15'**: Групите градат истовремено врз основа на нивната задача. Двете групи не можат да комуницираат едни со други во текот на целиот процес.
  4. Дебриф **15'**:
    - Што се случи?
    - Дали ја забележавте целта на другата група?
    - Како беа избрани или доделени улогите?
    - Што забележавте во врска со лидерството, следбеништвото или конфликтот?
    - Како комуникацијата влијаеше на исходот?

	<p>3. Влез: Теорија на групна динамика <b>15'</b></p> <p>Користете кратка PowerPoint презентација за влез или дискусија на флипчарт за:</p> <p>Фази на развој на групата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Формирање: претставувања, први впечатоци</li> <li>● Бура: конфликт, тестирање на ограничувања</li> <li>● Нормирање: споделени правила, тимски идентитет</li> <li>● Изведба: ефикасно работење кон целта</li> <li>● Одложување: завршување на патувањето на групата, затворање и емоции</li> </ul> <p>Фасицилитаторот ја поврзува теоријата со искуството со симулацијата и ги истакнува забележаните обрасци и примери.</p> <p>4. Интеграција и рефлексija <b>20'</b></p> <p>Дискутирајте и сумирајте ги клучните заклучоци од активноста во 2 групи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Дефинирајте ја групната динамика со свои зборови</li> <li>● Кои елементи ја поддржуваат позитивната групна динамика?</li> <li>● (улоги, комуникација, цели, структура, итн.)</li> <li>● Како лошата групна динамика може да влијае на безбедноста и вклученоста во работата со млади?</li> <li>● Споделете примери од реалниот живот од вашата пракса каде што групната динамика одиграла клучна улога</li> <li>● Групите подготвуваат кратки размислувања и споделуваат најважни моменти на пленарна сесија.</li> </ul> <p><a href="#"><u>Handout for the session</u></a></p>

## XI. Како да поставите правила и граници

<b>Торич XI.</b>	<b>XI. Како да поставите правила и граници</b>
Временска рамка	45 минути
Цели на учење	<p>Модулот има за цел да ја подигне свеста за важноста на рамките и границите во професионалната младинска работа.</p> <p>Клучен фокус:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Границите се заедничка одговорност на младинските работници и младите луѓе.</li> <li>● Потребно е време и намера за нивно правилно поставување.</li> <li>● Нагласува како правилата и ограничувањата ги штитат обете страни.</li> </ul> <p>Предложен ресурс:</p> <p>Вебинар – Граници на младинската работа  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FR4eOanoJi8">https://www.youtube.com/watch?v=FR4eOanoJi8</a></p>
Информации за сесијата	<p>Некои теми или изјави може да предизвикаат силни емоции или морални дебати (на пр., пушење кај младите, љубовни совети, прашања за приватноста). Држете простор со внимание и слушање без осудување.</p> <p>Поттикнете ја разновидноста на мислењата и почитувачкиот дијалог. Адаптирајте го јазикот на изјавите доколку е потребно за да одговара на културниот контекст.</p> <p>Во ред е ако нема консензус - целта е свесност, а не униформност. Прифатете го хуморот или леснотијата каде што е соодветно, при обработка на непријатни теми.</p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Саморефлексија и професионално самопознавање</li> <li>● Способност за поставување и одржување граници</li> <li>● Свест за тоа како правилата обезбедуваат безбедност и меѓусебно почитување</li> <li>● Свест за сопствените вредности, верувања и ставови</li> <li>● Способност за одржување на емоционална и физичка благосостојба додека се ангажира критички</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Активност за позиционирање: каде стоите? <b>20'</b></p> <p>Фасцилитаторот чита изјави од материјалите и ги замолува учесниците физички да се позиционираат по должината на спектарот во просторијата (на пр., „целосно се согласувам“ до „целосно не се согласувам“).</p> <p>По секоја изјава, побарајте доброволни размислувања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Зошто ја избравте оваа позиција?</li> <li>● Кои искуства влијаеја на вашиот став?</li> <li>● Како ова се однесува на вашата пракса?</li> </ul> <p><b><u><a href="#">(See Annex Handouts for examples of statements.)</a></u></b></p> <p>2. Заедничка рефлексија <b>10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Што сметаме за професионален однос помеѓу младинските работници и учесниците?</li> <li>● Кој ги дефинира и ги држи границите?</li> <li>● Кои се ризиците од нејасни граници?</li> <li>● Посочете како се создадени правилата за нашата активност и размислете за тоа</li> </ul> <p>4. Дискусија – дилеми со границите <b>20'</b></p>

- Претставете избрани прашања за границите (видете го материјалот).
- Користете или мали групи или дискусија во цела група во зависност од времето.
- Поттикнете дискусија на тема:
- Каде почнуваат и завршуваат професионалните граници?
- Кога флексибилноста може да предизвика штета?
- Како вредностите и културата влијаат врз поставувањето граници?

Предложени прашања (изберете 4–6 во зависност од времето):

- Дали границите во младинската работа се првенствено поврзани со безбедноста?
- Дали е во ред да се прекршуваат правилата за индивидуалните потреби на младиот човек?
- Можете ли да изградите однос преку споделување лични информации?
- Дали е во ред да се прегрнуваат или допираат млади луѓе?
- Дали правилата секогаш треба да важат подеднакво за сите?
- Дали поранешните учесници треба да станат пријатели на социјалните медиуми?
- Дали е во ред да се дискутира за политика или религија во младинската работа?

#### 5. Затворање 10'

Поканете ги учесниците да рефлектираат.

- Која граница или правило сега го гледаат поинаку?
- Каков е новиот увид во професионалната одговорност?

Поттикнете ги да запишат или да кажат гласно во круг.

## XII. Емоционална прва помош

Тема XII.	XII. Емоционална прва помош
Временска рамка	45 минути
Целеи на учење	Целта на модулот е да им обезбеди на учесниците информации за ситуации и техники каде што е потребна „емоционална прва помош“. Важно е учесниците да бидат свесни за своите ограничувања на компетентност во овој поглед и до кого можат да се обратат за професионална помош во рамките на нивната работна средина.
Информации за сесијата	<p>Постојат бројни достапни ресурси кои ќе ви помогнат да се едуцирате за оваа чувствителна тема - не го сфаќајте тоа лесно. Искористете ги материјалите што ви се на располагање..</p> <p><b>TOPSY Прирачник со алатки:</b>  <a href="https://www.kinderjugendgesundheit.at/themenschwerpunkte/topsy/">https://www.kinderjugendgesundheit.at/themenschwerpunkte/topsy/</a></p> <p><b>Александар Роуз: Психолошка прва помош во младинската работа:</b>  <a href="https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work">https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work</a></p> <p><b>Агњешка Лешни и Карлос Боберт: Криза, конфликт и траума за време на обуката:</b> <a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/crisis-conflict-and-trauma-during-training-part-1">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/crisis-conflict-and-trauma-during-training-part-1</a> <a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/how-deal-trauma-during-training-part-2">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/how-deal-trauma-during-training-part-2</a></p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знаење за емоциите и емоционалните механизми</li> <li>• Знаење за механизмите поврзани со емпатијата</li> <li>• Знаење за механизмите и управувањето со кризи</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>20'</b></p> <p>Митови и факти          Обучувачот дава разни изјави поврзани со темата за менталното здравје. Учесниците се сместени помеѓу двата краја на просторијата, според тоа дали сметаат дека изјавата е вистинита или неточна. Откако сите ќе „одговорат“, обучувачот ги прашува некои од учесниците за нивните мислења за темата и ги разјаснува нивните одговори.</p> <p>Алтернативно, младите луѓе можат да се поделат во групи, при што на секоја група ѝ се даваат голем број митови за самостојно истражување на нивните дигитални уреди. Резултатите можат да бидат запишани, а потоа дискутирани од целата група.  <a href="#">See examples for the statements in the Handout.</a></p> <p>2. Теоретски вовед <b>15'</b></p> <p>Во овој дел, ќе ви дадеме краток преглед на „првата помош“ при психосоцијални кризи.</p> <p>3. BASIS модели <b>45'</b></p> <p>Обучувачот го претставува БАСИС моделот (<a href="#">See Handout</a>). Учесниците се поделени во парови и ќе споделат ситуации каде што била потребна емоционална прва помош, врз основа на сопственото професионално искуство. Се дискутираат овие ситуации и се размислува за можни „добри решенија и фрази“, врз основа на штотуку научениот модел.</p> <p>Варијации</p>

	<p>На учесниците им се даваат однапред напишани ситуации и тие разговараат за нив користејќи го моделот.</p> <p>Важно: Сепак, важно е да се сретнат реални или реалистични ситуации и да се ментализираат, но целта не е да се драматизираат или глумат ситуациите, туку да се разговара за нив и да се разберат можностите.</p> <p>Споделување пред планумот :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Што беше лесно/тешко во овие ситуации?</li> <li>- Како можам да ги препознаам и управувам со сопствените емоции во овие ситуации?</li> <li>- Важноста на ко/регулацијата.</li> <li>- Како можам да се подготвам за слични ситуации, од практична и ментална гледна точка?</li> </ul>
--	---

### XIII. Студија на случај со алатката BASIS

Тopic XIII.	XIII. Студија на случај со алатката BASIS
Временска рамка	45 минути
Цели на учење	Оваа сесија ја зајакнува способноста на учесниците да го применуваат моделот BASIS при реагирање на емоционално наелектризирано или кризни ситуации. Целта е да се обезбеди структурирана практика во користењето на алатки за емоционална прва помош, поттикнувајќи свест за границите, корегулацијата и реалните стратегии за справување.
Информации за сесијата	Овој модул функционира слично на претходните сесии за студии на случај, но вклучува експлицитна инструкција за примена на моделот BASIS. Од учесниците се очекува да ја анализираат дадената ситуација, да размислуваат за можните одговори и свесно да го применуваат секој елемент од моделот за да ги задоволат потребите на вклученото младо лице и да управуваат со сопствената улога како младински работници.
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Регулација и корегулација на емоциите</li> <li>● Примена на структурирани модели на интервенција (BASIS)</li> <li>● Професионална комуникација и самосвест</li> <li>● Препознавање на границите на компетентноста и знаење кога да се побара помош</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Кратко потсетување за моделот BASIS и неговите клучни елементи.</li> <li>● Тренерот нагласува дека би требало да го примените моделот BASIS чекор по чекор за време на анализата на случајот.</li> <li>● можете да напишете „BASIS“ на флипчарт или табла како визуелен потсетник</li> </ul> <p>2. Групна работа на студија на случај <b>25'</b></p> <p>Поделете ги учесниците во мали групи (по 3–4 лица).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Секоја група добива различно реалистично сценарио за младинска работа кое вклучува емоционален или ментален стрес.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нивната задача: Да го користат моделот BASIS за да го истражат како ефикасен да одговорат на ситуацијата.</li> </ul> <p>Насоки за секоја група:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификувајте ги емоционалните потреби на младото лице.</li> <li>2. Применете го секој чекор од BASIS за да го развиете вашиот одговор.</li> <li>3. Дискутирајте ги внатрешните емоционални реакции и границите на тимот.</li> <li>4. Наведете кога и како да се упати за стручна помош доколку е потребно.</li> </ol> <p>3. Пленарно споделување <b>15'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Секоја група накратко презентира: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Клучни елементи на случајот</li> <li>○ Како го применија моделот BASIS</li> <li>○ Што беше тешко/лесно</li> <li>○ Каква увид или рефлексija се појави?</li> </ul> </li> </ul> <p>Тренерот фасилитира со истакнување на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важноста на останувањето во рамките на професионалните граници</li> <li>• Емпатија и јасност во емоционално оптоварени моменти</li> <li>• Разликата помеѓу поддршка и решавање</li> </ul>
--	--

#### XIV. Физичка прва помош

Тема XIV.	XIV. Физичка прва помош
Временска рамка	45 минути
Цели на учење	<p>Оваа сесија има за цел да ги подготви учесниците со основни знаења и вештини за прва помош, прилагодени специјално за контекстите на младинска работа. Им помага на учесниците да препознаат вообичаени итни случаи, ефикасно да реагираат и да ги разберат законските и етичките граници на обезбедување прва помош како младински работник којшто не е експерт.</p> <p>Клучни резултати од учењето</p> <p>Знаење</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбирање на основните принципи за прва помош.</li> <li>• Препознавање на вообичаени итни случаи поврзани со младите (на пр., алергиски реакции, астма, повреда, топлотен удар, кризи во менталното здравје).</li> <li>• Разбирање на потребите и одговорите специфични за младите.</li> </ul> <p>Вештини</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Извршете кардиопулмонална реанимација и контролирајте го задушувањето.</li> <li>• Применете прва помош за помали рани, скршеници, извртувања, алергиски реакции.</li> <li>• Реагирајте соодветно во итни случаи во рамките на законските ограничувања.</li> </ul> <p>Ставови</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Останете смирени и сталожени под притисок.</li> <li>• Реагирајте етички со почитување на согласноста и доверливоста.</li> <li>• Бидете проактивни и одговорни во итни ситуации.</li> </ul>
Информации за сесијата	<p>Оваа сесија е посветена на обезбедување основна обука за прва помош специјално прилагодена за сценарија за работа со млади. Ќе опфати теоретско знаење, како и практични вештини за прва помош, со фокус на ситуации што најчесто се среќаваат во младински услови.</p> <p><u>Основни теми што треба да се опфатат:</u></p> <p>Основна животна поддршка (CRP), справување со помали повреди, реагирање на алергиски реакции, справување со напади на астма и справување со итни случаи во менталното здравје.</p> <p>Ова <b>не е професионална обука</b> за сертификација за прва помош.</p> <p>Обезбедува основно разбирање за младинските работници за безбедно, ефикасно и е рамките на законските/етичките граници.</p> <p>Адаптирајте ја сесијата со поддршка од локални здравствени професионалци, доколку е достапно.</p> <p>Безбедносни мерки:</p> <p>Нагласување на важноста од следење на безбедносните упатства за време на практичните вежби, особено при практикување на физички техники за прва помош.</p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способност за поврзување со млади луѓе: Подготвеност за дејствување за благосостојбата на младите.</li> <li>• Учење како да се учи: Поттикнување континуирано подобрување на вештините за прва помош.</li> <li>• Социјална и граѓанска компетентност: Одговорно и безбедно дејствување во итни случаи.</li> <li>• Комуникација: Користење јасна и смирувачка комуникација во ситуации на прва помош.</li> </ul>
Предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед и загревање <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поделете ги учесниците во два тима.</li> <li>• Секој тим одговара:</li> </ul> <p>„Што е прва помош и која же нејзината цел?“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Потоа наведете 6 примери на сценарија релевантни за младинската работа каде што може да биде потребна прва помош.</li> </ul>

- Напишете го секој пример на обоена леплива фолија и ставете ги на колона за тимовите на таблата.

На пример:

тим 1	тим 2
скршена нога алергија на кикирики..... .....	исечен прст топлотен удар ..... .....

## 2. Решавање проблеми во тимот: Решенија 10'

- Секој тим запишува можни решенија за сопствените сценарија (на пр. „имобилизирај“, „лепење“, „повикај брза помош“) на втор сет стикери во различна боја.
- Додадете го стикерот со „решение“ до секој „проблем“ на таблата.

Пример:

тим 1 проблем	решение	тим 2 проблем	решение
Скршена нога	имобилизација	Исечен прст	фластер
Алергија на кикирики	дајте таблета	Топлотен удар	мраз на главата

## 3. Повратни информации од тренерот и корекција 10'

- Покажете ги слајдовите за прва помош во PowerPoint презентација.
- Прегледајте и анализирајте го секое сценарио и решение.
- Разјаснете ги точните дејствија и нагласете ја разликата помеѓу основна прва помош и основна животна поддршка (BLS).
- Исправете ги погрешните сфаќања и обезбедете безбедни, законски соодветни дејствија за оние кои не се експерти.

## 4. Позиција за опоравување и безбедност 10'

- Демонстрирајте ја положбата за закрепнување и објаснете кога и зошто да ја користите.
- Учесниците се во пар и вежбаат поставување еден на друг во положбата за закрепнување неколку пати, менувајќи ги улогите.

## 5. Споделување на искуствата 5'

- Поканете ги учесниците да споделат лични искуства или набљудувања каде што морале да реагираат на повреди или итни случаи во работата со млади.

#### **6. Проверка на комплетот за прва помош 10'**

- Презентирајте го слајдот со листата за проверка на комплетот за прва помош.
- Испитајте го самиот комплет за прва помош на местото на одржување.
- Дискусирајте што е присутно, што можеби недостасува и зошто одредени предмети се неопходни.
- Охрабрете ги учесниците секогаш да ја знаат локацијата содржината на комплетот во нивните работни услови.

[See the Handout for the session](#)

## XV. Студија на случај со физичка итна помош

Тема XV.	XV. Студија на случај со физичка итна помош
Временска рамка	45 минути
Цели на учење	Да се применат знаењата и вештините за физичка прва помош научени во претходната сесија во реални сценарија поврзани со младинска работа. Учесниците ќе анализираат случаи, ќе идентификуваат соодветни мерки и ќе дискутираат за точните одговори - сè во рамките на неекспертската прва помош, на ниво на младински работник.
Информации за сесијата	Оваа сесија е продолжение на обуката за прва физичка помош и е дизајнирана да им даде можност на учесниците да го применат своето новостекнато знаење во практични, реални ситуации на работа со млади. Преку работа со студии на случаи за прва физичка помош, учесниците размислуваат за соодветни одговори во итни случаи, ја проценуваат сопствената подготвеност и ги консолидираат клучните концепти за прва помош во контекст.
Компетенции	<p><u>Вештини</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практична примена на прва помош: Способност за проценка на ситуации и примена на соодветни физички техники за прва помош (на пр., реагирање на задушвање, крварење, алергиски реакции итн.).</li> <li>• Решавање проблеми во итни случаи: Јасно вежбање, чекор-по-чекор расудување под симулиран притисок.</li> <li>• Тимска комуникација: Ефективна соработка со врсници за дискусија и одлучување за дејствија во итни сценарија.</li> </ul> <p><u>Знаење</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Препознавање на симптоми на итни случаи: Подобрена способност за идентификување на вообичаени физички итни случаи што ги засегаат младите луѓе.</li> <li>• Процедури и протоколи: Зајакнување на точните одговори при прва помош и диференцијација помеѓу основна прва помош и ситуации што бараат професионална интервенција.</li> <li>• Правни/етички рамки: Разбирање на законските ограничувања за пружање прва помош од страна на немедицински персонал, вклучувајќи согласност, доверливост и прашања поврзани со возраста.</li> </ul> <p><u>Ставови</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одговорност и отчетност: Негување проактивен став кон подготвеност за реагирање во итни случаи.</li> <li>• Смиреност и самоверба: Градење емоционална саморегулација и подготвеност за мирно дејствување под притисок.</li> <li>• Емпатија и грижа: Зајакнување на чувствителноста кон потребите, стравовите и границите на младите луѓе во неволја.</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Вовед <b>5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Резимирајте ги основните заклучоци од сесијата за физичка прва помош: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Клучни чекори во итна состојба</li> </ul> </li> </ul>

- Најчести итни случаи кај младите
- Правни и етички ограничувања
- Важноста на смиреност и јасна акција

● Објаснете дека оваа активност им овозможува да вежбаат примена на своето знаење користејќи реални сценарија од работата со млади.

## 2. Групна работа 20'

- Формирајте група од 3-4 учесници.
- Секоја група добива по една студија на случај ([see Handout for suggested cases below](#)).
- Насочете ги да:
  - Го прочитаат и разберат случајот.
  - Идентификуваат каква акција за прва помош е потребна.
  - Наведат како би:
    - Процениле ситуацијата
    - Обезбедиле итна помош
    - Почитувале безбедност, согласност и ограничувања
    - Комуницирале за време на процесот
    - Одлучувале кога да се побара стручна помош

Опционално: Обезбедете работен лист за структура или овозможете слободна дискусија и водење белешки

## 3. Групни презентации и дискусија 15'

- Секоја група го презентира својот случај и како би одговорила.
- Тренерот дава повратни информации и ги пополнува евентуалните празнини или ги коригира погрешните сфаќања.
- Нагласи:
  - Што беше добро обработено
  - Правни/етички граници
  - Прва помош наспроти професионална помош
  - Практичност на предложените чекори во реални услови за работа со млади

## XVI. Младински работници. Компетенции за зона за безбедност и учење

Торис XVI.	XVI. Младински работници. Компетенции за зона за безбедност и учење
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	<p>Оваа сесија им помага на учесниците искрено да ги проценат сопствените компетенции поврзани со безбедноста за да идентификуваат силни страни, празнини и лични предизвикувачи што влијаат на нивната работа со млади. Користете го <a href="#">Safety Competence Wheel</a>, тие размислуваат за области како што се превенција од ризик, емоционална безбедност и етичка пракса - развивајќи увид во тоа што поддржува или попречува безбедни средини за младите луѓе.</p> <p>Преку овој процес на самосвест, учесниците:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Препознаваат што прават добро и како да го користат тоа намерно.</li> <li>● Идентификуваат области на кои им е потребен раст, а кои би можеле да влијаат врз безбедноста или учењето на младите.</li> <li>● Научуваат да забележат предупредувачки знаци или лични предизвикувачи кои би можеле да влијаат врз нивната професионална улога.</li> <li>● Развиваат конкретни чекори за дејствување за подобрување на нивните практики поврзани со безбедноста</li> </ul>
Информации за сесијата	<p>Оваа сесија ја истакнува безбедноста како основен столб во ефективната младинска работа, опфаќајќи физички, емоционални, етички и димензии поврзани со кризи. Дизајнирана е да ја продлабочи свеста на учесниците за нивните тековни компетенции поврзани со безбедноста и да го поттикне развојот на проактивни стратегии за поддршка на младите луѓе во разновидни и динамични средини.</p> <p>Како фасилитатор на сесијата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Моделирајте ранливост и искреност кога разговарате за сопствената безбедност - ова го поставува тонот за автентична рефлексивност.</li> <li>● Фасилитирајте, не оценувајте - учесниците може да се чувствуваат изложени при оценувањето на нивните компетенции. Одржувајте поддржувачка и неосудувачка атмосфера.</li> <li>● Поттикнете контекстуално размислување - безбедноста може да изгледа многу различно во зависност од младинската група, околината или културата.</li> <li>● Управувањето со времето е клучно - дозволете доволно време за длабинска дискусија за време на работата на сценариото, без да брзате со планирање на активностите на крајот.</li> <li>● Прилагодете го тркалото - можете да им понудите на учесниците можност да додадат компетенции за кои сметаат дека недостасуваат, охрабрувајќи ја одговорноста за процесот на учење.</li> </ul>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Самосвест за безбедноста Препознавање во кои области на безбедност сте сигурни и кои бараат развој.</li> <li>● Искрена саморефлексивност: Практикување отвореност при оценување на вашите силни страни, празнини и моментални ограничувања без осудување.</li> <li>● Свест за личните предизвикувачи и слепи точки: Идентификување ситуации, теми или однесувања кои активираат емоционални реакции и можат да влијаат на вашата способност да обезбедите безбедност.</li> <li>● Разбирање на сложеноста на безбедноста: Продлабочување на вашата свест за тоа како физичката, емоционалната и етичката безбедност се меѓусебно поврзани во младинската работа.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Чувствителност кон потребите на различните млади: Станување посвесен за тоа како културната позадина, траумата или маргинализацијата влијаат на потребите за безбедност на младите.</li> <li>● Етичко самопозиционирање: Размислување за вашите граници и како вашите вредности и етика влијаат на вашите одлуки и интеракции.</li> <li>● Посветеност кон раст: Поставување реалистични, лични точки на дејствување за да ја подобрите вашата способност да обезбедите безбедни, поддржувачки средини.</li> <li>● Рефлексивно размислување за пракса: Зајакнување на вашиот капацитет, критички да размислувате за вашата улога, да се прилагодувате и континуирано да се подобрувате.</li> </ul>
<p>Предложена вежба, пракса, методологија</p>	<p>1. Вовед <b>15'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентирајте ги целите на сесијата и како безбедноста влијае врз довербата и растот во младинската работа.</li> <li>● Претставете го Тркалото за компетенции за безбедност и накратко објаснете го секој сегмент (на пр., емоционална безбедност, одговор на кризи, етички граници).</li> <li>● Поттикнете ги учесниците да споделат што за нив значи „Компетенции за безбедност“ во младинската работа.</li> </ul> <p>2. Самооценување со Тркалото за безбедносна компетентност <b>20'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поделете печатени тркала; објаснете го процесот: означете ја вашата перцепирана компетентност во секоја област (поблиску до работ = посилна вештина).</li> <li>● Учесниците ги поврзуваат своите точки за да го визуелизираат својот „профил за безбедност“.</li> <li>● Поканете ги на размислување: „Колку е избалансирано вашето тркало?“ „Како би се чувствувале да се „возите“ на ова тркало во вашата секојдневна младинска работа?“</li> </ul> <p>3. Сценарио- апликација базирана на мали групи <b>25'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Во групи од 2–3 лица, учесниците добиваат сценарија од реалниот живот (на пр., емоционален стрес, конфликт со врстници, небезбедна групна динамика).</li> <li>● Тие применуваат сознанија од своето тркало за да одговорат на сценариото: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Кои силни страни можат да ги користат?</li> <li>○ Кои празнини треба да се решат?</li> <li>○ Што би можело да ги предизвика?</li> </ul> </li> <li>● Секоја група развива две проактивни стратегии за подобрување на безбедноста во дадената ситуација.</li> </ul> <p>4. Групно споделување и насочена дискусија <b>20'</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Групите ги презентираат своите стратегии.</li> <li>● Тренерот води рефлексивна дискусија: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Како нивоата на компетентност ги обликуваа одговорите?</li> <li>○ Кои шеми или разлики се појавија?</li> </ul> </li> <li>● Тренерот споделува сознанија и ја поврзува дискусијата со случаи од реалниот живот</li> </ul> <p>5. Индивидуална рефлексивна и планирање на активности <b>10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Учесниците размислуваат и ги запишуваат одговорите на: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ „Која област на безбедност најмногу треба да ја развијам?“</li> <li>○ „Кој еден мал чекор што можам да го направам во следниот месец?“</li> </ul> </li> <li>● Секоја личност се обврзува на една специфична акција за да ја подобри својата пракса.</li> </ul> <p>Евалуација и алатки за рефлексивна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Визуелен резултат</u>: Пополнетите тркала за безбедносна компетентност (опционално за собирање).</li> <li>● <u>Учење од врсници</u>: Повратни информации и дискусија во групни презентации.</li> <li>● <u>Индивидуална рефлексивна</u>: Писмен одговор/план за акција за поддршка на следењето.</li> </ul> <p>Насочени прашања за размислување</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Како мојот профил на безбедносни компетенции одговара на потребите на мојот контекст на младинска работа?</i></li> <li>● <i>На кои силни страни можам да се потпрам за да ги поддржам другите?</i></li> <li>● <i>Кои области ме предизвикуваат и како би можел да се справам со нив без срам или избегнување</i></li> </ul> <p><a href="#">Handout for the session</a></p>
--	--

## XVII. Вовед во симулација на отворено

Торис XVII.	Вовед во симулација на отворено
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	Тоа е подолга симулација на отворено со различни ликови и случајни картички со карактеристики и дејства. Целта е да им се обезбеди на учесниците реалистично и импресивно искуство кое ги подобрува нивните знаења, вештини и способности за донесување одлуки во контекст на безбедноста. Да се премине од теоретски дискусии во нешто пореално и да се обезбеди практично искуство.
Информации за сесијата	Осигурајте се дека ќе го задржите просторот и ќе обезбедите различни чувства, реакции, ставови што ќе се појават. Симулацијата може да предизвика различни реакции - игривост, ангажираност или отпор. Различните улоги одговараат на различни типови личности, обезбедувајќи инклузивно учество.

	<p>Охрабрете ги сите учесници активно да се вклучат, со ограничени улоги на набљудувачи (максимум 2-3). Сесијата промовира искусствено учење преку играње улоги и динамични сценарија.</p>
<p>Компетенции</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Свесност за ситуацијата</li> <li>● Почитување на безбедносната култура</li> <li>● Примена на безбедносни протоколи</li> <li>● Вештини за управување со кризи</li> <li>● Проценка на ризик</li> <li>● Прилагодливост и флексибилност</li> <li>● Примена на прва помош и итен одговор</li> <li>● Целосна подготвеност</li> </ul>
<p>Содржина и предложена вежба, пракса, методологија</p>	<p><b>вовед 15'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Објаснете ја целта на симулацијата и нејзината релевантност за безбедносни ситуации во реалниот живот.</li> <li>● Наведете го процесот и правилата.</li> <li>● Нагласете го доброволното учество, дозволувајќи до 2-3 набљудувачи доколку е потребно.</li> </ul> <p><b>Формирање групи и распределба на улоги 75'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Побарајте ги „младинските работници“, базирајте се на доброволна основа</li> <li>● Прашајте ако некој не сака да учествува, дејствувајте: тие можат да бидат набљудувачи, но максимум 2-3!</li> <li>● Младинските работници можат да ги изберат членовите на својот тим, кои ќе бидат нивни „младинци“</li> <li>● Доделете улоги случајно во секоја група со делење картички со ликови со специфични карактеристики или особини.</li> <li>● Започнете го сценариото и дозволете им на учесниците да ги спроведат своите улоги и одлуки.</li> <li>● Нека симулацијата започне со планирање на активноста</li> <li>● По некое време, воведете неочекувани „картички за акција“ со нови настани или предизвици за да симулирате кризи или промени во реално време.</li> <li>● Дистрибуирајте сценарио поврзано со безбедноста кое бара од нив да создадат план за безбедност.</li> <li>● Дозволете приказната да се одвива природно врз основа на одлуките и реакциите на учесниците.</li> </ul>

## XVIII. Симулација на отворено

Тема XVIII.	XVIII. Симулација на отворено
Временска рамка	3-4 часа
Цели на учење	<p>Да се сместат учесниците во симулирана надворешна средина каде што ќе ги применат своите знаења, инстинкти и компетенции поврзани со безбедноста во реално време. Целта е да се изгради самодоверба, да се зајакне практичното донесување одлуки и да се продлабочи разбирањето на безбедните практики во непредвидливи или ризични ситуации.</p>
Информации за сесијата	<p>Оваа сесија е продолжение на подготовката за симулација (од Сесија XVII) и го оживува дизајнираниот сценарио. Учесниците ги глумат улогите нацртани претходно, реагираат на неочекувани настани и комуницираат во полуструктурирана средина. Сценариото во живо ја предизвикува нивната способност да се прилагодат, да комуницираат и да обезбедат безбедност, и индивидуално и како група.</p> <p>Учесниците ќе се вклучат во ситуациски стрес, конфликти базирани на улоги и/или личност, како и потребата од тимска работа. Олеснетиот дебрифинг ќе ја заврши сесијата за да се разоткријат точките за учење.</p> <p>Обезбедете учесниците целосно да се вклучат во околната средина, без разлика дали е град или село, каде што се одржува обуката. Од суштинско значење е да го напуштат местото на обуката и да ја спроведат симулацијата во реални услови. Нивното потопување во автентични, секојдневни контексти го подобрува реализмот, го продлабочува учењето и им овозможува да применуваат вештини за безбедност во непредвидливи сценарија од реалниот свет.</p> <p>Белешки од фасилитаторот:</p> <p>Обезбедете контакт точки за емоционална и физичка безбедност во текот на целата обука (на пример, телефонски број, физичка локација итн.)</p> <p>Обезбедете сигнали за откажување за учесниците на кои им е потребна пауза.</p> <p>Потврдете ги различните реакции - стрес, конфузија, хумор и поврзете ги со непредвидливоста во реалниот свет.</p> <p>Набљудувајте колку што можете без да се мешате и запишете ги забелешките за да го искористите дебрифингот за да ја поврзете симулацијата со контекстите на младинската работа.</p>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Примена на безбедносни стратегии во реално време</li> <li>● Комуникација под притисок</li> <li>● Лидерство и јасност на улогите</li> <li>● Емоционална регулација во стресни ситуации</li> <li>● Тимска работа и соработка</li> <li>● Динамично решавање проблеми</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Рефлексивно учење од акција</li></ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>Дозволете приказната да се одвива природно, врз основа на одлуките и реакциите на учесниците, без да се мешате.</p> <p><a href="#"><u>Handout for the session</u></a></p>

## XIX. Дебрифинг за симулацијата на отворено

Торис XIX.	XIX. Дебрифинг за симулацијата на отворено
Временска рамка	60-90 минути
Цели на учење	<p>Да размислуваат за искуствата од симулацијата на отворено и да се разбере смислата на дејствијата, реакциите и резултатите од учењето. Сесијата ги поддржува учесниците во преведувањето на нивното практично искуство во знаење и увид што можат да се применат во нивната практика на младинска работа. Исто така, таа е начин да се ослободат од своите чувства и да се споделат искуства за да се ослободат од нив.</p>
Информации за сесијата	<p>Оваа сесија за расправа создава простор за структурирана рефлексивна и емоционална обработка по симулацијата на отворено. Учесниците ќе ја анализираат ситуацијата во која биле вклучени, ќе ги дискутираат своите улоги и одлуки и ќе истражат како биле применети компетенциите поврзани со безбедноста. Целта е да се извлече учење на лично и групно ниво, да се препознаат ефективните и неефикасните стратегии и да се идентификува како овие сознанија се применуваат во работата со млади во реалниот живот.</p> <p>Сесијата, исто така, ја зајакнува важноста на рефлексивната практика во одржувањето и на емоционалната и на физичката безбедност во работните средини со млади.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Нормализирајте ги сите реакции - ова ќе е интензивно и можеби емотивно искуство.</li> <li>● Обрнете внимание на учесниците кои можеби имале тешки моменти и проверете насамо доколку е потребно.</li> <li>● Бидете трпеливи со тишината - на некои учесници можеби ќе им треба повеќе време за обработка.</li> <li>● Прославете го учењето, дури и ако симулацијата не поминала според планот - грешките се моќни учители</li> </ul>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Критичка рефлексивна</li> <li>● Самосвест и емоционален увид</li> <li>● Групна комуникација</li> <li>● Повратни информации од врстници и конструктивна дискусија</li> <li>● Трансфер на учење во реални услови</li> <li>● Интеграција на безбедносни стратегии</li> </ul>
Содржина и предложена вежба, пракса, методологија	<p>1. Емоционално пријавување <b>15'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Започнете со кратка вежба за заземјување или свесност.</li> <li>● Користете визуелна скала (на пр., емотикони, картички во боја) или едноставно прашање: „Како се чувствувате во моментот?“</li> <li>● Дозволете му на секој учесник накратко да сподели, без осудување или анализа.</li> </ul> <p>2. Рефлексивна во мали групи <b>15'</b></p>

- Вратете се кај симулациските тимови.
- Поставете насочувачки прашања за дискусија:
  - Што се случи во вашата симулација?
  - Како вашата улога, особини и постапки влијаеја на исходот?
  - Кои моменти се издвоија - позитивно или негативно?
  - Како ја доживеавте безбедноста или ризикот за време на симулацијата?
  - Кои емоции се појавија и како се справивте со нив?

### 3. Групно споделување во круг **20'**

- Соберете се како цела група.
- Побарајте од секоја група да го сумира своето искуство и главните точки на учење.
- Охрабрете ги учесниците да ги коментираат сознанијата на другите доколку забележале сличности или разлики. Соберете се како цела група.
- Побарајте од секоја група да го сумира своето искуство и главните точки на учење.
- Охрабрете ги учесниците да ги коментираат сознанијата на другите доколку забележале сличности или разлики.

### 4. Трансфер на учење **10'**

- Олеснете дискусија фокусирана на практична примена:
- Како ова искуство може да ви помогне во реални ситуации со младинска работа?
- Што научивте за вашите сопствени реакции под притисок?
- Кои безбедносни стратегии или навики ќе ги продолжите?
- Можете да користите флипчарт за да ги доловите клучните зборови или клучните заклучоци

### 5. Затворање **5'**

- Резимирајте ги главните теми и препознајте го напорот и ранливоста што учесниците ги вложија во активноста.
- Поканете го секое лице да наведе по едно нешто што го извлекува од искуството.

## XX. Интеграција

Тема XX.	XX. Интеграција
Временска рамка	90 минути
Цели на учење	Целта на оваа последна сесија е да им понуди на учесниците простор и алатки за да размислуваат за своето лично патување на учењето, да споделат мисли и емоции и емоционално да се подготват за враќање дома. Исто така, дава можност за решавање на сите нерешени проблеми, без разлика дали се лични или меѓучовечки и да го завршат групниот процес со смислен и позитивен начин.
Информации за сесијата	<p>Ова е опуштена и неформална сесија дизајнирана да им помогне на учесниците да ги интегрираат своите искуства од обуката. Преку разни интерактивни и креативни станици за рефлексивна, учесниците можат да се навратат на клучните моменти, да го признаат личниот раст и да ги изразат завршните мисли на свои претпочитани начини. Атмосферата треба да биде пријатна и лесна, поддржана од смирувачка музика и чувство на затворање и прослава.</p> <p>Учесниците се слободни да се движат со свое темпо помеѓу станиците, избирајќи што најмногу им резонира. Иако учеството во станиците е опционално, прашалникот за конечна евалуација е задолжителен и треба да се пополни пред заминување.</p> <p>Оваа сесија, исто така, нуди безбеден простор за поврзување на сите „лабави краеви“ - без разлика дали со изразување благодарност, решавање на недовршени разговори или едноставно збогување на смислен начин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Сесијата е замислена да биде опуштена и радосна, можете да пуштите музика за да ја поддржите атмосферата.</li> <li>● Охрабрете го персоналот да биде присутен, поддржувачки, но не и наметлив.</li> <li>● Бидете достапни за поддршка на емотивни разговори или дебрифинг доколку е потребно.</li> <li>● Потсетете ги учесниците дека не мора да ја завршат секоја станица и дека денот е за правење она што им се чини правилно.</li> </ul>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Самосвест и емоционална интелигенција</li> <li>● Рефлексивна пракса</li> <li>● Вреднување и комуникација од страна на врсници</li> <li>● Интеграција на учењето во идната пракса</li> <li>● Вреднување на безбедносната култура и затворање</li> <li>● Прилагодливост и подготвеност за повторен влез</li> </ul>

<p>Содржина и предложена вежба, пракса, методологија</p>	<p>Пред да започне сесијата, подгответе ги и јасно означете ги следните станици за рефлексива. Објавете список на сите станици на табла за учесниците да можат слободно да се движат.</p> <p>1. Видео сведоштва</p> <p>Во посебна, тивка просторија, фасилитаторот или надворешниот професионалец снима кратки видео рефлексии. Учесниците можат да зборуваат на својот мајчин јазик и да споделат порака, увид или приказна од обуката.</p> <p>2. Пораки едни до други</p> <p>Поставете маса со пликови означени за секој учесник. Обезбедете мали ливчиња со белешки за пишување љубезни пораки, благодарности или збогувања. На крајот од денот, учесниците го собираат својот плик.</p> <p>3. „Кои вештини се потребни за безбедност?“ Сид за рефлексива</p> <p>Учесниците ги запишуваат клучните вештини поврзани со безбедноста за кои веруваат дека се важни во младинската работа. Ова може да се направи на голем постер или преку интерактивен систем за налепници/гласање.</p> <p>4. Самоевалуација со тркалото за компетенции за безбедност</p> <p>Користејќи ја алатката претставена во претходните сесии, учесниците го пополнуваат своето лично Тркало за безбедност, идентификувајќи ги областите на раст и каде што сакаат да се подобрат.</p> <p>5. Креативна маса – визуелна рефлексива</p> <p>Обезбедете материјали за уметност и занаети (на пр., хартија во боја, маркери, светки, ножици) за учесниците да создадат мало уметничко дело кое го сумира нивното патување на учењето. Овие креации можат да се споделат во последниот групен момент.</p> <p>6. Незавршена работа – Отворен простор за разговори</p> <p>Создадете тивка просторија каде што учесниците можат да се сретнат приватно со врсници или татори за да водат значајни, почитувачки разговори, да ги решат тензиите или да изразат благодарност.</p> <p>7. Писмо до себе</p> <p>Обезбедете пристап до онлајн алатка или печатени шаблони за пишување писмо до себе, кое ќе се прочита по една година. Охрабрете ги учесниците да размислат за тоа кои се сега, што научиле и што се надеваат дека ќе запомнат во иднина.</p> <p>8. Прашалник за евалуација</p>
--	---

	<p>Осигурајте се дека сите учесници ја пополнуваат конечната евалуација. За разлика од другите станици, оваа е задолжителна. Користете нежни потсетници и штиклирајте ги имињата откако ќе се пополни.</p> <p>Учесниците можат слободно да се движат од една станица до друга, завршувајќи ги сите или избирајќи го она што најмногу им одговара. Запомнете дека целта на денот е да им се даде можност да си одат дома без терет или нерешени обврски што можат да влијаат на она што го научиле.</p>
--	--

## XXI. Затворање

Тема XXI.	XXI. Затворање
Временска рамка	60 минути
Цели на учење	<p>Да се заврши обуката на формален и емотивен начин преку признавање на заедничкото патување, прославување на колективните и индивидуалните достигнувања и зајакнување на создадената заедница за учење. Целта е да се поддржат учесниците при заминувањето со чувство на завршеност, поврзаност и јасност во врска со нивните следни чекори.</p>
Информации за сесијата	<p>Ова последно собирање е церемонијално и прославно затворање на искуството за обука. Им овозможува на учесниците колективно да го одбележат крајот на нивното патување на учење, да ја признаат трансформацијата што ја претрпеле и да изразат благодарност еден кон друг и кон тимот. Сесијата може да вклучува симболична активност, церемонија на доделување сертификати, заеднички размислувања и групна фотографија.</p> <p>Тонот треба да биде топол, радосен и емоционално резонантен, почитувајќи го времето поминато заедно и безбедносниот простор изграден во текот на деновите.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Одржувајте ја атмосферата срдечна, но лесна - ова е прослава, а не збогување.</li> <li>● Бидете подготвени за емотивни моменти и дозволете им да се одвиваат природно.</li> <li>● Размислете за создавање слајдшоу со фотографии или кратко видео од неделата што ќе се репродуцира во позадина.</li> <li>● Охрабрете ги учесниците да останат во контакт, да разменуваат контакти или да споделуваат завршни мисли.</li> </ul>
Компетенции	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Почитување на заедницата и заедничкиот процес</li> <li>● Емоционално изразување и затворање</li> <li>● Комуникација и благодарност</li> <li>● Самопрепознавање и самодоверба</li> <li>● Ориентација и мотивација насочена кон иднината</li> </ul>

<p>Содржина и предложена вежба, пракса, методологија</p>	<p>1. Добредојде и пријавување <b>5–10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Соберете ја групата во круг.</li> <li>● Поканет ги на кратка дискусија: „Еден збор или кратка реченица за да опишете како се чувствувате сега.“</li> <li>● Пофалете го патувањето: „Поминавте долг пат од првиот ден.“</li> </ul> <p>2. Символична активност за затворање <b>15'</b></p> <p>Изберете едно од следниве (или друг соодветен ритуал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Круг со конец:</b> Подавајте топче од волница - секој учесник држи и кажува нешто за кое е благодарен или го носи со себе, формирајќи мрежа од поврзаност. На крајот, исечете парчиња за секој да ги земе како потсетник.</li> <li>● <b>Круг на сеќавање:</b> Поканете ги учесниците еден по еден да влезат во центарот и да споделат значаен момент или реченица.</li> <li>● <b>Споделување предмети:</b> Подавајте симболичен предмет (на пр., камен или мека играчка). Кој и да го држи, споделува една клучна поента или благодарност.</li> </ul> <p>3. Сертификати или картички за потврда <b>15'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Поделете сертификати за учество (доколку е применливо).</li> <li>● Алтернативно, дајте му на секој учесник персонализирана белешка или картичка со афирмации или позитивни забелешки (подготвени од фасилитатори или врсници).</li> <li>● Направете групна фотографија за да го доловите моментот.</li> </ul> <p>4. Гледање напред <b>10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Прашајте: „Кој е еден начин да го користите она што сте го научиле овде во вашиот живот или работа?“</li> <li>● Опционално, обезбедете потсетник за дома (на пр., сијалица од цвет).</li> </ul> <p>5. Заклучни зборови и збогување со групата <b>5–10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Фасилитаторите споделуваат завршни мисли и благодарност.</li> <li>● Поканете групна преградка, поздрав до рака, танц или групно навивање - нешто што одговара на тонот и енергијата на групата.</li> </ul>
--	---

### Материјал 1 за Тема II. Што е младинска работа? Кои се нејзините рамки?

#### Вредности кај младинската работа

Основна изјава: Младинската работа е препознаена како вреден и уникатен придонес во образованието на младите луѓе преку процесот на неформално образование.

#### Едукативен

Процес што им овозможува на младите луѓе да стекнат вештини, да развијат знаење и да ги ценат вредностите потребни за да донесуваат добро информирани одлуки и да ја преземат контролата врз своите животи додека растат; овозможувајќи им да ги истражат своите права и одговорности како поединци и како членови на групи и заедници.

#### Справување со нееднаквоста

Воспоставување еднаквост на можностите преку оспорување на предрасудите и преку пристап на антиугнетувачка пракса; оспорување на пречките за можностите што произлегуваат од раса, пол, попреченост, класа, религија, возраст, сексуален идентитет, дијагностицирана ментална болест итн. во рамките на одговорност и транспарентност (овој список не е исцрпен).

#### Партиципативен

Младите луѓе се вклучени во развоен процес што ги поддржува и охрабрува да бидат целосни и активни партнери во процесите на учење и донесување одлуки на младинската служба, како и на многуте други структури што влијаат на нивните животи и заедниците во кои се дел.

#### Овластување

„Пристап фокусиран на младите“ што треба да биде во срцето на целата наша работа. Создавање или олеснување на можности за младите луѓе да истражуваат и да искушат моќ и одговорност во рамките на реални, отворени и јасно разбрани граници. Поддржувачката средина на меѓусебна доверба и почитување меѓу работниците и младите луѓе се од витално значење за овозможување на вистинско јакнење.

#### Принципи во младинската работа

Основна изјава: Младинската работа, по својата природа и процеси, е вклучување во животот на младите луѓе за поттикнување промени. Затоа, важно е сите работници и сите организации вклучени во оваа област да имаат вистинско разбирање за основата врз која се спроведува младинската работа.

#### Доброволност

Младите луѓе избираат да бидат вклучени, исто така затоа што сакаат да се релаксираат, да се запознаат со пријатели и да се забавуваат.

#### Емпатија

Работата започнува таму каде што се младите луѓе - со нивниот поглед на светот и нивните интереси.

#### Раст

Целта е да се оди подалеку од местото каде што младите луѓе почнуваат, охрабрувајќи ги да бидат критични и креативни во нивните одговори на своите искуства; да им се овозможи да бидат критични и креативни и со светот околу нив и да се поддржи нивното истражување на нови идеи, интереси и креативни способности.

#### Инклузивност

Се одвива затоа што младите луѓе се млади луѓе, а не затоа што се етикетиран или категоризирани како девијантни.

#### Мрежи

Го препознава, почитува и активно реагира на пошироките мрежи на врсници, заедници и култури, кои се важни за младите луѓе.

#### Идентитет

Преку вмрежување и промоција на инклузивноста, се стреми да им помогне на младите луѓе да постигнат посилни односи и колективни идентитети (да поттикне чувство на поврзаност со општеството и да ги оспособи оние кои се соочуваат со дискриминација да дејствуваат заедно).

#### Емоционалност

Чувствата и емоциите на младите луѓе се важни, покрај она што го знаат и се способни да го прават.

#### Глас

Се занимава со олеснување и јакнење на гласот на младите луѓе.

#### Промени

Се занимава со обезбедувањето младите луѓе да можат да влијаат на средината во која живеат.

#### Заедница

Ги почитува и вреднува индивидуалните разлики преку поддршка и зајакнување на вербата на младите луѓе во нивниот капацитет да растат и да се менуваат.

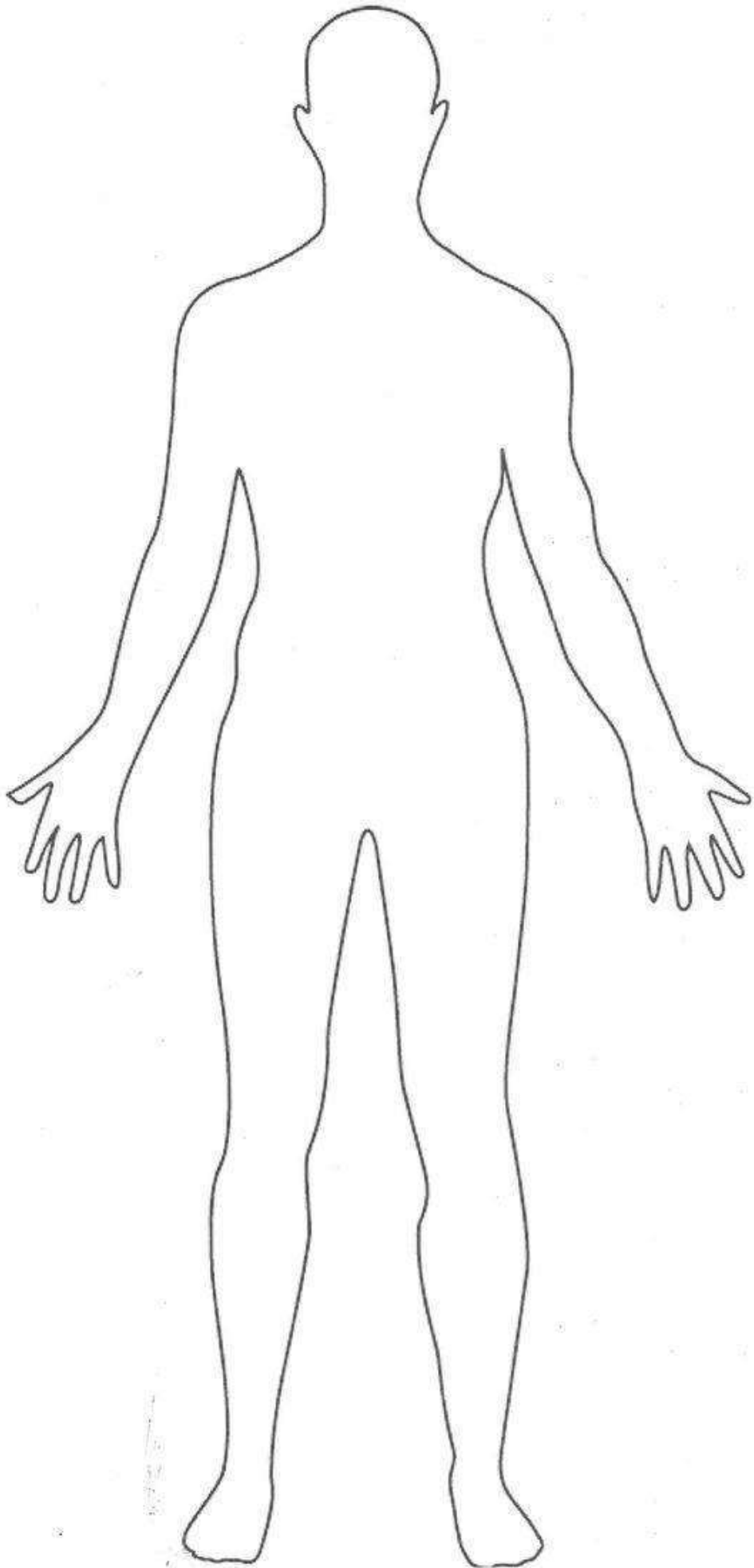
#### Соработка

Работи со други агенции кои придонесуваат за социјалниот и личниот развој на младите луѓе.

#### Комплимент

Го надополнува и поддржува образованието базирано на училишта и колеџи преку охрабрување и обезбедување други можности за младите луѓе да го остварат и исполнат својот потенцијал.

## **Материјал 2. за Тема III. Мотивација на младинските работници за емоционална и физичка безбедност**



## Материјал 3. за Тема IV. IX. XIII. XV. Студии на случај

За повеќе примери и подетелни студии на случај можете да го посетите нашиот вебсајт:

<https://safety4youth.com/en/>

Студии на случај - позадина:

Студиите на случај даваат различни аспекти на можни сценарија. Тие прикажуваат настани од реалниот живот. Младите луѓе во случаите се на возраст од 13 до 30 години. Сите случаи се случиле, но малку се изменети за да се маскираат вистинските луѓе и организации.

1)

Летен камп со млади на возраст од 18 до 22 години. Трае 2 недели, а учесниците реновираат стара воденица. Има 4 лидери на возраст од 26, 22 и 30 години. 2 жени, 2 мажи. Тие го започнаа кампот бидејќи имаа многу добри искуства во претходните години како учесници. Тие сакаат да го понудат ова пријатно искуство и со други млади луѓе.

Една учесничка, Сара, има 19 години. Еден од машките лидери, Ендру, на 26 години, многу ја сака, ја избира да работи во неговиот тим, секогаш кога е можно. Девојките многу го сакаат Ендру, бидејќи е харизматичен и забавен. Тие ѝ се малку љубоморни на Сара, бидејќи има можност да помине толку многу време со Ендру.

По првата недела се пали логорски оган за да се прослави одличната работа. Учесниците готват заедно и пуштаат музика под ѕвездите. Летната ноќ е прекрасна, некои парови почнуваат да градат. Ендру ѝ кажува на Сара дека многу му ѝ допаѓа и ја поканува на прошетка. Таа е среќна, и тој ѝ се допаѓа, па затоа одат заедно до блиското езеро. Разговараат и споделуваат за себе. Пред да се вратат во кампот, се бакнуваат.

2)

Националната агенција организира обука за меѓународни млади волонтери. Има 3 обучувачи (на возраст од 30, 42 и 47 години). Има 22 учесника од различни земји од ЕУ и земји надвор од ЕУ. Најмладите се на возраст од 18 години, а најстариот има 30 години. Повеќето од нив имаат 24 години. Обуката се одвива во хотел со спа и велнес центар во село. Дневната програма е помеѓу 9 часот наутро и 18 часот навечер. Вечерта е бесплатна за младите волонтери, повеќето од нив уживаат во спа-центарот. Некои играат игри во просторијата за обука и пијат вино, пиво. Некои од обучувачите се сместени во истиот ходник како и просторијата за обука, други се отсутни.

Полноќ е кога една гостинка од хотелот им се приближува на младите во спа-центарот и разговара со нив на унгарски. Тие не го зборуваат јазикот. Таа станува сè погласна и погласна, почнува да вика со нив. Волонтерите решаваат да си одат. Таа ги следи и станува поагресивна. Ги соблекува бикините и го тегне едно од момчињата, муслиман, пред лифтот. Другите почнуваат да трчаат. Момчето се обидува да ѝ каже на англиски дека не разбира ништо. Другите одат на рецепција, но таму нема никој. Се враќаат кај момчето да му помогне. Голата жена ја зграпчува една од девојките за градите. Таа се повлекува и сите бегаат во најблиската соба. Жената влегува во просторијата за тренинг викајќи додека волонтерите си играат таму. И тие бегаат во своите соби. Волонтерите си пишуваат пораки едни со други и се обидуваат да проверат дали сите се безбедни. По некое време е тишина, чекаат и кога мислат дека е безбедно, одат во својата соба и се обидуваат да заспијат.

Тренерите дознаваат што се случило дури следниот ден наутро на појадок. (Жената беше однесена од полицијата и беше лекувана во болница.)

3)

Во Шведска постои младински центар кој организира редовни дневни активности за локални млади на возраст помеѓу 15 и 30 години. Има машки раководител на младинскиот работник, кој се грижи за активностите, волонтерите и младите. Местото е добро опремено, има многу простор и висококвалитетни игри. Повеќето од младите што доаѓаат се локални, па затоа младинскиот работник ги познава и нивните семејства и потекло. Тој е пријател со многу од нив.

Тој забележува дека едно обично девојче се однесува поинаку. Бидејќи штотуку наполнила 18 години, тој мисли дека е поради хормоните и адолесценцијата. Како и да е, таа редовно го посетува центарот и дури и ако е малку повлечена, таа учествува. Еден ден таа пуши надвор, нејзина нова навика, бидејќи и тој е пушач, се среќаваат во просторијата за пушење. По кратко молчење, таа му кажува дека била силувана од нејзиниот чичко. Тој го познава, тие играат во ист фудбалски тим. Тој не може да замисли дека би направил нешто такво.

4)

На еден меѓународен летен работен камп за млади од Унгарија и Германија. Германските водачи на групи веќе со години го организираат овој тип камп, а претходно и самите биле учесници. Некои од учесниците се познаваат бидејќи учествувале во истата програма претходната година. Унгарскиот домаќин е нов, тие се двајца младински работници (28 и 37 години). Младите се на возраст од 15-18 години. Германскиот водач на групата е одговорен за практичните работи (храна, сместување, вечерна програма, транспорт,...). Тој и волонтерите ја поминуваат ноќта со учесниците. Унгарските младински работници ги водат активностите преку ден од 9 до 17 часот. Учесниците на кампот се спротивставуваат на унгарските водачи: не учествуваат во активностите, негираат дека разбираат што им се кажува и тврдат дека треба да се направи поинаку, бидејќи беше различно во изминатата година.

Германскиот водач секој ден ја носи групата сè подоцна. Тој постојано шепоти со учесниците, а самиот покажува страдање/досада за време на активностите.

Очигледно постои тензија меѓу водачите на групите и дури и да седнат да разговараат, нема заеднички договор.

Едно утро сите учесници изгледаат лошо, а унгарските лидери откриваат дека претходната ноќ отишле на локалниот фестивал на пиво и дека германскиот лидер им купил пиво. Имаат мамурлак, затоа се болни и уморни.

Унгарците велат дека е нелегално да се дава алкохол на малолетни деца, Германецот вели дека германските деца можат да пијат пиво откако ќе наполнат 16 години. Учесниците се на страната на германскиот лидер, тие се среќни што пијат пиво бесплатно, велат дека е кул.

5)

Во дом за млади за млади со попреченост, едно младо лице, на приватна сесија за коучинг, раскажува приказна за коучот. Лицето има благи интелектуални проблеми, има 20 години и живее со своите родители кои се активни во академската област.

Тој зборува за летен камп каде што бил пред 4 години. Тоа бил камп со живеење во кој воделе постари млади и возрасни. Се наоѓал на голема територија, со неколку шатори и мали дрвени куќички. Тие биле поделени во мали работни тимови, кои работеле по 2 или 3 или 4 за да извршуваат активности за чистење, патролирање или готвење. Еднаш бил во тим со постаро момче, двајцата патролирале по колибите на границата на областа. Кога влегле во празна куќа, постарото момче го турнало до ѕидот и го злоупотребило сексуално. Тој се спротивставил, но по некое време се исплашил толку многу што се парализирал. Се завршило кога другите дошле во зградата.

Тој не кажал на никого во кампот на лице место, но се повлекол и се налутил. Неколку недели подоцна, неговите родители и наставници сфатиле дека неговото расположение се променило. Конечно му кажал на татко си, кој му се налутил. Им кажал на другите деца и наставници во училиштето, кои рекле дека е лажливец. По некое време, татко му му рекол дека му верува, но дека најдобро е да продолжи понатаму и да не се справува со тоа. Оттогаш имал напади на паника и проблеми со спиењето, му рекол на тренерот, но се согласува со татко си дека тоа било одамна, дека е минато и нема што да прави во врска со тоа.

6)

На меѓународна обука има 25 учесници од различни земји од ЕУ. Тие се на возраст помеѓу 18 и 28 години. Има 2 тренери (маж 22 години, жена 32 години) и се ангажирани од организаторот, кои не се присутни. Има едно момче и една девојка кои станаа пар во текот на првите денови. На четвртиот ден по паузата за ручек тие не доаѓаат во просторијата за обука, никој не знае каде се. Тренерите се огледуваат наоколу и ги наоѓаат во џакузито на местото каде што е интимно. Им велат да дојдат во просторијата за обука за да учествуваат во програмата. Им се вели дека треба да учествуваат во програмата, а ако не, мора да си одат дома. Тие се вербално многу агресивни кон тренерите. Момчето излегува од џакузито и физички го напаѓа машкиот тренер. Тренерите им велат дека тоа не е прифатливо и мора да го напуштат тренингот. Тие се враќаат во џакузито и одбиваат да си одат.

Тренерите си одат, разговараат со организаторот на курсот и се согласуваат веднаш да ги вратат дома. Му кажуваат на хотелот да им ја откаже собата и храната.

Двојката се појавува на вечера кога сите учесници се таму и прави голема сцена. Велат дека се малтретирани и не заслужуваат да бидат испратени. Учесниците се збунети. Некои од нив се лути на двојката, некои мислат дека се во ред, други немаат поим што се случува. Тренерите им кажуваат дека двојката ги прекршила правилата и мора веднаш да си замине. Но, бидејќи се далеку од својот

дом, можат да јадат и да си заминат после тоа. Двојката го користи времето за јадење за да им ја раскаже својата верзија на учесниците и на крајот драматично си заминува.

7)

Август во Италија. Група од 3 млади луѓе на возраст од 18, 19 и 20 години, кои се дел од доброволно здружение кое се занимава со цивилна заштита и ризик од пожар, откриваат дека најискусниот од групата е болен веќе една недела, а токму во тој период, пожари беснееа во блиската селска област. Пристигнува барање за интервенција за пожар што започнал на 5 км од градот и поради преоптоварувањето со итни повици, дотичните млади луѓе се единствените достапни за формирање тим.

Општо земено, тимовите се составени од 1 возрасен кој обично има повеќе од 3 години искуство на терен (без оглед на возраста) и 2 младинци, но овој пат немало достапен возрасен лик, а групата била формирана (брзо преку неколку телефонски повици) од 3 младинци кои се под дваесет години и помалку од 2 години искуство на терен. Младите луѓе се сигурни во своите способности и, за да не потфрлат во својата служба, откако тимот ќе се состави, одат на местото на пожарот. Поради неискуство, еден од нив се здобил со изгореница на рацете. Тој останал во болница две недели и целосно се опоравил. Иако момчињата биле свесни за ризикот, и покрај тоа што се случило, тие сметаат дека постапиле правилно. Сепак, семејствата на младите се незадоволни од динамиката на настаните и бараат од младите да го откажат членството во здружението.

8)

Италија, рано лето. Едно одделение организира пешачка екскурзија со наставникот по природни науки. Тие контактираат локално здружение кое организира прошетки и екскурзии за да ги однесе учениците да ја истражат природната средина во близина. Класот е составен од 15 момчиња и девојчиња на возраст меѓу 16 и 17 години. За речиси сите, ова е прво искуство со таква екскурзија и додека водичот ги објаснува упатствата и основните правила, многу од нив разговараат, фотографираат и генерално се возбудени од искуството, но се расеани. Кон крајот на прошетката, додека снимаат видео, едно од момчињата се лизга и го извиткува глуждот. Местото каде што се наоѓаат е сè уште далеку од патот, па затоа е потребно да се продолжи со одење за да се стигне до автомобилот и да се врати со него. По мала прва помош (мраз и завои) класот е принуден да ја прекине дневната екскурзија и да се врати во училиште. Професорот смета дека водичот требало да обрне повеќе внимание. Водичот, кој го предупредил училиштето за можните ризици за време на екскурзијата, е убеден дека наставникот требало подобро да го организира часот.

9)

Група од 3 девојки на возраст од 25 и 29 години стари, работат во библиотека за време на нивната година во Европската државна служба. Тие ги реорганизираат книгите, ги наведуваат и генерално се грижат за местото кое се наоѓа во мал град. Координаторот ги познава девојките многу добро бидејќи припаѓаат на заедницата од истото мало село. Тој е одговорен за нивната обука, но само повремено ги посетува за да го потпише листот за потписи. Едно утро, девојките работат како и обично во зградата. Едно од столчињата, каде што седи девојката, се крши и таа паѓа на подот. Добива неколку модринки на грбот, ништо сериозно. Тие веднаш го пријавуваат инцидентот кај нивниот координатор. Тој се чувствува одговорен и жали за она што се случило и во текот на следните денови, заедно со девојките, ја проверува целата опрема и мебел во зградата.

10)

Се одржува курс за обука за млади од Европа. Имаше формулар за апликација што кандидатите го пополнија и обучувачите го прочитаа. Имаше многу прашања за посебни потреби, индивидуални тешкотии и така натаму. Никој од групата не напиша ништо посебно за разгледување за време на програмата. Програмата се одвива во хотел, каде што учесниците се сместени во посебни соби, по 2 лица во соба. Просторијата за обука е на различен кат, собата е 100 квадратни метри, има 19 учесници. Првиот ден е само половина ден и станува збор за меѓусебно запознавање. Сите се пријателски расположени и денот поминува непречено. Обучувачите најавуваат дека се отворени и

достапни за секого да разговара индивидуално, кажуваат во која соба можат да се најдат и така натаму. Обучувачите се 2 жени и 1 маж. 1 од нив работи со млади со посебни потреби и тоа го знаат учесниците. Вториот ден започнува и 2 девојки недостасуваат. Обучувачите чекаат малку, но бидејќи договорот на групата беше да се започне навреме, без разлика кој недостасува, тие ја започнуваат програмата. По 10 минути, едно од девојчињата доаѓа и посочува дека сака да разговара со тренерот кој работи со млади со посебни потреби. Таа вели дека нејзината цимерка, која е и нејзина пријателка, не се чувствува добро. Тренерот почнува да поставува прашања за тоа во што е проблемот и дознава:

- Девојката е под туш, затворена во себе
- Не е спремна да разговара со никого
- Веќе е таму еден час.

Цимерката што дошла долу споделува дека вакви работи се случиле и претходно, таа од неодамна има анксиозност скоро редовно. Цимерката вели дека е добра, но изгледа оптоварена и многу погодена од случувањата.

## **Материјал 4. за Тема V. Компетенции, Компетенции на младинските работници**

Табелата е креирана од професионалци вклучени во проектот „Запознај го младиот во себе“.

1. Вештини за социјална интелигенција	Препознавање на чувствата на другите и знаење како да се искористи тоа за да се влијае врз нив и да им се помогне		
Компетенност	Дефиниција	Пример 1	Пример 2
Асертивност	Некој што е асертивен јасно ги искажува своите потреби и мислења за луѓето да го забележат тоа.	Вие стоите на вашиот став дури и кога луѓето ги доведуваат во прашање вашите идеи	Во групни ситуации, немате проблем да ги изразите вашите потреби и мислења
Способност за водење и инспирирање	Некој што е способен да води и инспирира им дава на другите ентузијазам и нови и креативни идеи.	Вие имате позитивно влијание врз оние околу вас и ги мотивирате другите кон успех	Можете да донесете конечна одлука во тешка ситуација и да го објасните текот на дејствувањето што сте го избрале.
Одговорност	Некој кој е одговорен пред другите, одговорен и подготвен да ги оправда своите постапки.		
Управување со конфликти	Некој кој е способен да управува со конфликти ги надминува сериозните несогласувања и расправи за да постигне успех.		
Решавање на конфликти	Someone who is able to resolve conflict finds a solution to serious disagreement and argument to achieve success.		
Соработка	Некој што е кооперативен е спремен и способен добро да соработува со другите		
Дипломатија	Некој кој е дипломатски настроен е вешт во справувањето со чувствителни прашања или луѓе и е тактичен.		
Емоционална интелигенција	Некој којшто е емоционално интелигентен е вешт во перцепцијата, разбирањето и управувањето со емоциите и чувствата.		
Емпатија	Некој што е емпатичен се идентификува со емоциите, мислите или ставовите на другите.	Им покажувате на другите дека ги разбирате нивните проблеми и дека можете да се поврзете со нивните околности	Не брзате да осудувате или осудувате некого за негативни постапки, туку се трудите да ја разберете нивната коренот.

Влијание врз другите	Некој што е способен да влијае врз другите е способен да ги поттикне или да ги наговори на некоја акција.		
Инспирирање на другите	Некој што е способен да ги инспирира другите ги поттикнува или ги наведува на некоја акција, обично преку будење позитивни чувства и мисли.		
Интегритет	Некој што има интегритет се држи до моралните и етичките принципи и има цврст морален карактер.		
Медијација	Некој што ефикасно посредува постигнува договор и компромис како посредник меѓу страните.		
Мотивирање на другите	Некој што е способен да ги мотивира другите им обезбедува силна причина или причина да дејствуваат		
Преговарање	Некој кој е способен ефикасно да преговара, се занимава или пазари со други за да постигне позитивни резултати.		
Градење на односи	Некој што е способен ефикасно да гради односи, воспоставува лични врски и асоцијации со другите.		
Управување со односите	Некој што управува со односите ефикасно управува со личните врски и асоцијации со другите за позитивни резултати,		
Отпорност	Некој кој е отпорен се опоравува и добро се опоравува од неволји и тешки околности.		
Самоконтрола	Некој што е способен ефикасно да практикува самоконтрола, има воздржаност и контрола врз сопствените постапки и чувства.		
Социјална свест	Некој што е социјално свесен е свесен за својата социјална средина.		
Толеранција	Некој што е толерантен е фер и попустлив кон оние чии мислења, верувања и идентитет се разликуваат од нивните.		

Разбира ње на човеково то однесува ње	Некој кој е способен ефикасно да го разбере човековото однесување има увид и знаење за начинот на кој другите се однесуваат и живеат.		
--	--	--	--

<b>2. Вештини за управување со стрес</b>	<i>Техники, стратегии и алатки што овозможуваат ефикасно справување со стресот</i>		
<b>Компетентност</b>	<b>Дефиниција</b>	<b>Пример 1</b>	<b>Пример 2</b>
Способност за справување со притисок	Некој што е способен да се справи со притисок, се справува со тешки или ситуации со висок ризик за да изврши задачи или да ги постигне своите цели.	Добро работете кога треба да завршите задача до одреден рок	Уживате да зборувате јавно
Управување со промените	Некој што добро управува со промените е способен да разбере и да напредува во нови или променливи ситуации.		
Управување со конфликти	Некој што е способен да управува со конфликти ги надминува сериозните несогласувања и расправи за да постигне успех..	За време на конфликт, можете да се справите со спротивставените мислења и да се осигурате дека дијалогот останува цивилизиран.	Кога ќе се појави конфликт меѓу две лица, можете да преземете првични чекори за смирување на ситуацијата.
Справување со сложеност	Некој што добро се справува со сложености е способен да разбере и да напредува во сложени ситуации.		
Донесување одлуки	Некој што добро донесува одлуки е способен ефикасно да донесува одлуки, особено во ситуации на притисок..		
Емоционална саморегулација	Некој кој е способен емоционално да се саморегулира е вешт во управувањето со емоциите и чувствата.	Ги управувате вашите реакции на чувствата и настаните со цел да дејствувате на позитивен начин	Кога сте лошо расположени, не им го истурате тоа на пријателите или колегите
Упорност	Некој што е упорен истражува во текот на дејствувањето дури и кога се појавуваат тешки околности.		
Решавање на проблеми	Некој кој е добар решавач на проблеми е способен да користи низа вештини за аналитичко и рационално размислување за да се справи со тешки ситуации.		
Отпорност	Некој кој е отпорен се опоравува и добро се опоравува од неволји и тешки околности.		

Управување со времето	Некој кој е способен успешно да управува со времето е способен да проценува и да ги приоритизира задачите за да ја оптимизира ефикасноста.		
-----------------------	--	--	--

<b>3. Вештини за соработка</b>	<i>Способност за придонес и стремеш кон подобрување на групната динамика, процесите на учење, односите и резултатите</i>		
<b>Компетенции</b>	<b>Дефиниција</b>	<b>Пример 1</b>	<b>Пример 2</b>
Способност за компромис	Некој кој е способен за компромис е вешт во надминување на разликите и постигнување спогодба таму каде што има несогласување.		
Прифаќање на повратни информации	Некој кој прифаќа повратни информации, знае како да ги користи информациите што ги даваат другите за да ги подобри своите вештини и перформанси.	Ги поздравува придонесите од другите без да се чувствуваат лично нападнати	Ги слушате советите од другите и ги користите нивните предлози за да ја подобрите вашата работа
Прилагодливост	Некој кој е прилагодлив е способен лесно да се прилагоди на различни услови и околности.		
Коучинг	Некој кој е вешт тренер е способен да даде конструктивни совети и насоки на другите за да им помогне да ги постигнат своите цели.	Добри сте во помагањето на вашите пријатели да разговараат за нивните вештини и цели	Ги охрабрувате другите кога прават грешки
Соработка	Некој што е кооперативен е спремен и способен добро да соработува со другите		
Создавање позитивни средини за учење	Некој кој е вешт во создавање позитивни средини за учење, создава простори и можности за другите да учат и да растат.	Добри сте во праведно распределување на вашето внимание меѓу група	Добри сте во јасно објаснување на задачите на други луѓе
Делегација	Некој кој е вешт во делегирање, доделува и комуницира задачи и одговорности на другите за да се постигнат заеднички цели.		
Развивање на другите	Некој кој е вешт во развојот на другите, ги води и го олеснува растот и учењето на другите.		
Вештини за ефективни состаноци	Некој што има ефективни вештини за состаноци е способен да води или да учествува на состаноци и тимски настани во формални или неформални услови.		

Давање повратни информации	Некој кој е вешт во давање повратни информации, им обезбедува висококвалитетни информации на другите за да ги подобри своите вештини и перформанси.		
Ефективност на групата	Некој кој е ефикасен во групи е способен да соработува или да води во тимски услови за да ги постигне посакуваните резултати и цели.		
Медијација	Некој кој ефикасно посредува, постигнува договор и компромис како посредник меѓу страните.		
Подучување на другите	Некој кој е вешт наставник на други е способен да соработува или да го води учењето на другите на вешт начин.		
Вештини за градење тим	Некој кој е вешт во градење тимови е способен да предводи во создавање кохезивна група која работи кон заеднички цели.		
Тимска работа	Некој кој покажува силна тимска работа, ефикасно соработува во групни ситуации кон посакуваните резултати.		

<b>4. Етика и вештини за различност</b>	<i>Способност за справување со етичка сложеност и различност</i>		
<b>Компетенции</b>	<b>Дефиниција</b>	<b>Пример 1</b>	<b>Пример 2</b>
Свесност за етичките вредности	Некој кој е свесен за етичките вредности има разбирање за моралните прашања и норми што го водат однесувањето и социјалните интеракции.	Избравте кариерен пат со цел да оставите позитивен впечаток врз општеството	Често размислувате за доброто и лошото
Културна свест	Некој кој е културно свесен има разбирање за вредностите, обичаите и верувањата на другите.		
Етичка проценка	Некој кој има здрава етичка проценка е способен да донесува морални одлуки и да ги проценува тешките ситуации.		
Етичка одговорност	Некој кој е етички одговорен ги препознава и дејствува врз основа на моралните вредности во различни аспекти од својот живот.	Ако најдете мобилен телефон на улица, се трудите да му го вратите на сопственикот.	Вие рециклирате дома
Глобално граѓанство	Некој кој е глобален граѓанин размислува и дејствува на начин што ја одразува неговата позиција во глобалната заедница.		
Искреност	Некој кој е искрен е вистинит, етички и фер во своите интеракции со другите.		
Инклузија	Некој кој е инклузивен има за цел да ги вклучи и интегрира сите луѓе во активности, организации, институции и општеството како целина.	Вие сте проактивни во справувањето со дискриминацијата кога ќе се соочите со неа	Имате пријатели со широк спектар на идентитети и искуства
Интегритет	Некој кој има интегритет се држи до моралните и етичките принципи и има цврст морален карактер.		
Транспарентност	Некој кој е транспарентен е отворен и директен во своите интеракции со другите.		
Доверливост	Некој кој е доверлив е сигурен и заслужува доверба од другите поради своето чесно и доверливо однесување..		
Работа со различно	Некој кој е вешт во работата со различноста добро работи со различни поединци и групи, без оглед на нивниот		

сти	идентитет.		
-----	------------	--	--

## Материјал 5. За Тема VII. Идентификување на ранливоста во групите

### Вовед

Добредојдовте на нашата сесија за идентификување на ранливоста кај младите. Овој материјал е дизајниран да ви помогне да ги препознаете клучните индикатори за ранливост кај поединците, особено во групни услови. Со разбирање на овие знаци, можете да играте клучна улога во обезбедувањето навремена поддршка и интервенција.

### Дел 1: Индикатори за однесување

- **Промени во перформансите:** Ненадеен пад на академскиот или работниот квалитет; недостаток на ангажман во активности во кои некогаш уживале; недоследен напор или недостаток на фокус на задачите.
- **Повлекување:** Преферирање да биде сам, избегнување социјални интеракции; неучество во групни дискусии или активности; ограничена комуникација со врстници и авторитетни личности.
- **Проблеми со присуството:** Чести необјаснети отсуства од училиште или активности; доцнење или рано заминување.
- **Употреба на супстанции:** Доказ или сомневање за употреба на алкохол или дрога; промени во изгледот или однесувањето што може да укажуваат на злоупотреба на супстанции.
- **Ризично однесување:** Вклучување во небезбедни или штетни активности; занемарување на личната безбедност или безбедноста на другите.

### Дел 2: Емоционални индикатори

- **Промени во расположението:** Непредвидливи емоционални реакции, како што се ненадејни изливи на гнев или необјаснето плачење; премин од висока енергија во апатија.
- **Анксиозност и страв:** Изрази на постојана грижа или страв; избегнување на одредени места, луѓе или активности.
- **Ниска самодоверба:** Негативен саморазговор, потценување на достигнувањата; неподготвеност да се пробаат нови работи поради страв од неуспех.
- **Депресија:** Постојани чувства на тага или безнадежност; губење на интерес за претходно уживани активности.

### Дел 3: Социјални индикатори

- **Проблеми со врските:** Тешкотии во формирањето или одржувањето на пријателства; чести конфликти или расправи со пријатели или авторитетни личности.
- **Малтретирање:** Знаци дека сте биле малтретирани или малтретиранање на други; промени во однесувањето по интеракциите со одредени поединци.
- **Културна изолација:** Борба со вклопување во различни културни или социјални групи; чувство на отуѓеност или недостаток на припадност.

- **Семејна динамика:** Индикации за нестабилни или предизвикувачки семејни ситуации; неподготвеност за споделување информации за семејниот живот.

#### *Дел 4: Идентификување на ранливоста во групите.*

- **Групна динамика:** Набљудувајте како поединецот комуницира со групата; барајте знаци на исклучување, самонаметнати или од други.
- **Нивоа на учество:** Забележете каква било неподготвеност или недоследност во учеството во групни активности; внимавајте на знаци на непријатност или незаинтересираност во групните средини.
- **Споредби со врсници:** Споредете го однесувањето и стилот на интеракција на поединецот со оние на неговите врсници; барајте значителни отстапувања во однесувањето или емоционалните реакции.

#### *Заклучоци*

Препознавањето на овие знаци на ранливост е првиот чекор во обезбедувањето поддршка. Секогаш пристапувајте кон овие ситуации со емпатија и без осудување. Запомнете, овие индикатори не се дефинитивни дијагнози, туку насоки што помагаат да се идентификуваат младите на кои можеби им е потребна дополнителна поддршка.

#### **Сценарио за играње улоги: „Уметничка работилница“**

##### **Цели:**

Да се практикува емпатија и разбирање во комуникацијата со ранливи млади лица.  
Да се истражат ефикасни стратегии за поттикнување на учеството и самоизразувањето.  
Да се разбере динамиката на групните интеракции што вклучуваат ранливи лица.

##### **Преглед:**

Еден центар на заедницата организира уметничка работилница насочена кон ангажирање на локалните млади, вклучително и оние од ранливите групи. Работилницата е дизајнирана да поттикне самоизразување и социјална интеракција.

##### **Карактери:**

**Младински работник:** Водење на работилницата, одговорна за ангажирање на учесниците и создавање поддржувачка средина.

**Маја:** Срамежлива и тивка тинејџерка која доаѓа од семејство со ниски приходи и е нова во центарот.

**Лиам:** Млада личност која се справува со емоционални предизвици поради неодамнешни семејни проблеми, честопати изгледа расеана или неангажирана.

**Зара:** Тинејџерка од малцинско етничко потекло, која се чувствува културно изолирана и се двоуми дали да учествува.

**Други учесници:** Други млади кои присуствуваат на работилницата покажуваат различни нивоа на ангажман и интеракција.

##### **Поставување на сценарио:**

Младинскиот работник ја води првата сесија од уметничката работилница.

Маја, Лиам и Зара присуствуваат на работилницата и покажуваат знаци на ранливост. Работилницата вклучува уметнички проект каде што секој е охрабрен да ги изрази своите лични искуства и чувства.

### Задачи за играњето на улогите:

**За младински работници:** Ангажирајте се со секој ранлив млад човек, обидете се да ги разберете нивните предизвици и охрабнете го учеството. Фокусирајте се на создавање пријатна и инклузивна атмосфера.

**За ранливи млади луѓе:** Изразете ги чувствата и резервите на вашиот лик. Одговорете на напорите на младинските работници да ве ангажираат, одразувајќи ја позадината и предизвиците на вашиот лик.

**За други учесници:** Реагирајте природно во рамките на работилницата, забележете го однесувањето на ранливите млади луѓе и реагирајте на реалистичен начин.

### Рефлексија:

По завршувањето на играњето улоги, одржајте сесија за дебрифинг каде што учесниците можат да дискутираат за:

Прашајте ги учесниците со кои предизвици се соочиле во нивните соодветни улоги.

Како се чувствувале за време на интеракцијата?

Кои стратегии биле ефикасни или неефикасни?

Сознанија добиени за сложеноста на работата со ранливи младински групи?

Ова сценарио е дизајнирано да обезбеди реалистичен и нијансиран поглед на интеракциите помеѓу младинските работници и ранливите млади во групна средина. Контекстот на уметничката работилница овозможува низа емоционални изрази и можности за ангажман, што ја прави богата средината за вежби со играње улоги.

## Материјал 6. За Тема VIII. Идентификување ризици

### Мала симулациска активност

Едниот од вас стои со грбот свртен кон ѕидот, со врзани раце, обидувајќи се да се однесува како голман. Другиот ја шутира топката на различни начини обидувајќи се да постигне гол.

Едниот од вас фрла кофа со Лего коцки обидувајќи се да создаде кратка патека на подот, создавајќи почетна и крајна точка.

Другиот, бос и со врзани очи, се обидува да стигне до крајот на трката, слушајќи ги советите и предлозите на своите партнери.

Едниот од вас создава патека со почеток и крај. На патеката треба да има црвени ознаки што треба да се постават по патот. Кога вашиот партнер ќе стапне на една од црвените ознаки, го удирате со лебдечката тестенина.

Другиот оди наназад обидувајќи се да стигне до крајот на патеката..

Едниот од вас се обидува да ја стави топката во кофата. По патеката можете да користите само 2 прста за да ја носите топката.

Другиот фрла балони кон партнерот обидувајќи се да го попречи во неговата активност.

Едниот од вас е „човечка кошница“ и со рацете прави круг кон кој треба да се фрли топката.

Другиот, со врзани очи, се обидува да постигне поен.

Едниот од вас со врзани очи шета низ собата следејќи ги упатствата на партнерот.

Другиот е „човечки семафор“ и користејќи го својот глас дава инструкции велејќи „црвено светло!

Зелено светло!“ за да го натера својот партнер да се помрдне или застане.

## Матрица на ризик

веројатност	Сериозност на штета			
	мала	маргинална	критична	катастрофална
оредено	високо	високо	многу високо	многу високо
веројатно	средно	високо	високо	многу високо
можно	ниско	средно	високо	многу високо
малку веројатно	ниско	средно	средно	високо
ретко	ниско	ниско	средно	средно
елиминаторно	елиминаторно			

## 1.c

влијание веројатност	занемарлив	маргинален	критичен	катасторфален
сигурно	удирање на прстот на ногата			
веројатно		паѓање		
можно			голема сообраќајна несреќа	
малку веројатно				авионска несреќа
ретко				големо цунами

- 1) Опишете активност што би сакале да ја спроведете со група млади луѓе на возраст меѓу 16 и 29 години (младински камп, обука, патување итн.)
- 2) Идентификувајте вообичаена ризична активност што обично се извршува при работа со млади и кои се можните ризици што можат да се појават.
- 3) Ставете го идентификуваниот ризик во празна матрица на ризик.
- 4) Размислете како би можеле да ја намалите можноста за ризик во опишаната активност

## Материјал 6. за Тема X. Динамика на групата

Список на можни потребни вештини за младински работник, со цел да се поддржи групната динамика на младинските групи:

1. Комуникациски вештини:
  - Вербална и невербална комуникација
  - Активно слушање
  - Ефективно јавно говорење
  - Писмена комуникација за планирање и известување
2. Лидерство и фасилитирање:
  - Фасилитирање на група
  - Донесување одлуки
  - Решавање конфликти
  - Способност за водење и инспирирање на други
  - Делегирање
3. Меѓучовечки вештини:
  - Градење односи
  - Емпатија
  - Културна компетентност
  - Вмрежување
  - Градење тим
4. Способност за ангажирање на млади:
  - Дизајнирање и спроведување програми фокусирани на млади
  - Создавање позитивна и инклузивна атмосфера
  - Поттикнување на учество и вклученост
5. Решавање проблеми и критичко размислување:
  - Аналитичко размислување
  - Вештини за решавање проблеми
  - Донесување одлуки во предизвикувачки ситуации
6. Емоционална интелигенција:
  - Самосвест

- Разбирање и управување со емоции
- Емпатија кон емоциите на другите

7. Прилагодливост:

- Флексибилност во пристапот
- Прилагодување на различна групна динамика
- Отвореност за промени

8. Организациски вештини:

- Управување со времето
- Планирање и спроведување настани
- Координација на активности

9. Отпорност:

- Способност за справување со стрес и притисок
- Закрепнување од неуспеси
- Одржување позитивен став

10. Рефлексивна пракса:

- Редовна саморефлексија
- Учење од искуства
- Континуиран професионален развој

11. Знаење за развој на младите:

- Разбирање на фазите на развој на младите
- Познавање на прашањата што ги засегаат младите
- Свесност за различните потреби кај младите

12. Застапување и јакнење:

- Застапување за правата и благосостојбата на младите
- Јакнење на младите да се изразат
- Поттикнување на лидерство кај младите учесници

13. Свесност за безбедноста:

- Мерки за физичка и емоционална безбедност
- Прва помош и одговор во итни случаи
- Создавање безбедна и сигурна средина

14. Креативност:

- Дизајнирање иновативни програми и активности
- Поттикнување на креативното изразување кај младите

15. Мотивациски вештини:

- Мотивирање и инспирирање на младите
- Препознавање и славење на достигнувањата
- Одржување на ентузијазмот и енергијата

16. Мониторинг и евалуација:

- Поставување и следење на целите на програмата
- Евалуација и проценка на ефикасноста на програмата

17. Трансформација на конфликти:

- Трансформативно решавање на конфликти
- Вештини за медијација

## Материјал 7. за Тема XI. Како да поставите правила и ограничувања

### Изјави за „Што мислите“?:

- Вашата програма секогаш започнува точно во закажаното време.
- Во ред е да ги чекате учесниците кои ќе пристигнат доцна, дури и ако секогаш станува збор за истата личност.
- Строго го следите планираниот распоред, дури и ако групата не ја завршила својата дискусија.
- Важно е младинските работници да поминуваат време, да се дружат со млади луѓе, за време на нивното слободно време на програмите.
- Повратните информации од учесниците треба да се земат предвид при прилагодување на рамката на програмата.
- Учесниците треба да имаат одредено ниво на одговорност во обликувањето на содржината или текот на програмата.
- Во ред е да се пуши со учесници кои имаат над 18 години.
- Членовите на младинскиот клуб можат да излезат заедно на пиво по сесијата.
- Прифатливо е да му се даде цигара на млад човек кој редовно пуши и наскоро ќе наполни 18 години на пат кон дома.
- Младински работник може да му даде љубовен совет на млад учесник.
- Прифатливо е младински работник да започне врска со учесник кој има над 18 години.

### Дилеми околу ограничувањата

1. Дали ограничувањата во младинската работа се првенствено воспоставени за да се обезбеди безбедноста и благосостојбата и на младите учесници и на младинските работници?
2. Дали е прифатливо да се прекршуваат или прилагодуваат ограничувањата во ситуациите со младинска работа ако тоа значи задоволување на индивидуалните потреби на одреден младински учесник?
3. Дали младинските работници секогаш треба да даваат приоритет на одржувањето на професионалните ограничувања пред градењето блиски лични односи со младите учесници?
4. Дали е соодветно младинските работници да откриваат лични информации за себе на младите учесници со цел да изградат меѓусебен однос?
5. Дали младинските работници треба постојано да спроведуваат последици кога се преминуваат ограничувањата, без оглед на околностите или односот со младинскиот учесник?
6. Дали постојат ситуации каде што е прифатливо младинските работници да ги замаглуваат ограничувањата помеѓу нивниот личен и професионален живот во корист на младите со кои работат?
7. Дали некогаш е дозволено младинските работници да се вклучат во физички контакт со младинските учесници надвор од ракување или кратка прегратка?
8. Дали младинските работници секогаш треба да добијат експлицитна согласност пред да споделат информации за младинскиот учесник со надворешни страни, дури и ако тоа е за нивна сопствена корист?
9. Дали е прифатливо младинските работници да одржуваат пријателства со поранешни млади учесници откако ќе ја напуштат програмата?
10. Дали младинските работници треба да се воздржат од дискутирање на одредени теми, како што се политика или религија, со млади учесници за да се избегне преминување на ограничувањата или потенцијално предизвикување непријатност?

## **Материјал 8. За тема XII. Емоционална прва помош**

### *Митови и факти*

Извор: TOPSY Toolbook

<https://www.kinderjugendgesundheit.at/themenschwerpunkte/topsy/> (1-5 statement)

#### *1. Младите луѓе немаат психолошки проблеми.*

Сепак, во Европа, околу 15-20% од сите деца и млади луѓе се погодени од проблем со менталното здравје, додека една третина од сите адолесценти ќе страдаат од ментална болест во текот на својот

живот. Овие проблеми со менталното здравје можат да го отежнат училиштето, пријателствата и односите со семејството.

2. *Откако некој ќе има проблем со менталното здравје, тоа лице ќе биде болно засекогаш.* Ова не е точно за сите луѓе. Постојат различни видови проблеми со менталното здравје и многу од нив можат да се лекуваат. Психотерапијата им помага на повеќето луѓе, но на некои луѓе им се потребни и лекови. Затоа, менталните болести можат да се излечат кај многу луѓе.

3. *Младите луѓе ги користат проблемите со менталното здравје како изговор кога всушност се мрзливи.* Луѓето не сакаат да имаат проблеми со менталното здравје - тие не избираат да ги имаат. Младите луѓе со проблеми со менталното здравје може да изгледаат уморни или незаинтересирани - честопати затоа што се преоптоварени од ситуацијата или чувствуваат голема емоционална болка.

4. *Луѓето со проблеми со менталното здравје се опасни и можат да нападнат во секое време.* Повеќето луѓе со проблеми со менталното здравје не се опасни или насилни. За жал, овој мит ги обесхрабрува луѓето да бараат помош и поддршка. Тие се двоумат затоа што се грижат што другите би можеле да мислат за нив.

5. *Луѓето кои страдаат од депресија секогаш изгледаат тажно.* Тагата е само едно од чувствата поврзани со депресијата. Други знаци на депресија вклучуваат промени во расположението, раздразливост и губење на задоволството од работите во кои порано уживавте или ги правевте.

6. *Социјалните медиуми не се фактор за проблеми со менталното здравје кај младите.* Прекумерното користење на социјалните медиуми, кибер малтретирањето и притисокот за прилагодување кон онлајн стандардите можат да придонесат за проблеми со менталното здравје кај младите. Одржувањето здрава рамнотежа и промовирањето позитивни онлајн интеракции се од суштинско значење.

7. *Младите луѓе со ментални здравствени проблеми само бараат внимание.* Загриженоста за менталното здравје е легитимна и треба да се сфати сериозно. Нивното отфрлање како однесување кое бара внимание може да ја продолжи стигмата и да ги обесхрабри поединците да бараат помош.

8. *Младите луѓе можат сами да ги надминат проблемите со менталното здравје.* Професионална интервенција, поддршка од семејството и пријателите и соодветни модалитети на лекување често се неопходни за младите луѓе ефикасно да управуваат и да ги надминат предизвиците со менталното здравје.

### Основни информации

Извор: TOPSY Toolkit

<https://www.kinderjugendgesundheit.at/themenschwerpunkte/topsy/> (30-33 p.)

Што се психосоцијални кризи?

Психосоцијалната криза е предизвикана од надворешни стресни настани и/или променети животни околности. Засегнатите лица не можат да се справат со нив во моментот користејќи ги своите вообичаени стратегии за решавање проблеми и затоа им е тешко да го организираат својот секојдневен живот како и обично. Стресот понекогаш се јавува со временско задоцнување по настанот што го предизвикал.

Следните карактеристики може да укажуваат на психосоцијална криза:

- Стресен надворешен настан
- Силни чувства на страв, лутина, очај и тага
- Силни флукуации во емоционалната состојба
- Повлекување од социјални контакти или изолација
- Недостаток на мотивација
- Недостаток на интерес
- Агресија, невообичаена раздразливост
- Губење на контролата врз сопствените постапки

Следните совети за помош при психосоцијални кризи се првенствено наменети за првичен контакт; во итна ситуација, препорачуваме веднаш да побарате стручна помош.

- Разговарајте со лицето: Искрената понуда за разговор е речиси секогаш корисна. На пример, започнете со „Како си?“ и дајте му простор на лицето со кое разговарате да ви ја раскаже својата приказна. Ако засегнатите лица можат отворено и искрено да зборуваат за своите проблеми и чувства, ова обично е многу олеснувачко.
- Избегнувајте осуди и тривијализирачки совети: Треба да се избегнуваат изјави како „Не е толку лошо“ или „Прибери се“. Претпоставките наместо фактите обично не помагаат. Ако сте многу блиски со засегнатото лице, честопати не е лесно да се помогне бидејќи може да бидете преокупирани со сопствените чувства и мисли. Во овој случај, обидете се да вклучите друго лице од вашиот тим и почитувајте ги сопствените граници.
- Побарајте стручна помош: Професионалните помагачи ја внесуваат потребната дистанца и експертиза во ситуацијата. Во итни случаи, ова може да биде кризна интервенција, на пример. Понекогаш понудата за помош може да биде одбиена. Во многу малку случаи ова се однесува на вас лично. Можеби засегнатото лице може да зборува за проблемите дури подоцна, а потоа да се врати на вашата понуда. Ако имате впечаток дека сте опасност за себе или за другите (акутни суицидални мисли, насилство), јавете се на службите за итни случаи.
- Грижете се за себе: Можете да им помогнете на другите луѓе само ако се чувствувате безбедно. Што сте способни и спремни да направите? Исто така, обрнете внимание на сопствените чувства и потреби. Можеби се чувствувате беспомошно и не знаете како поинаку би можеле да му помогнете на друго лице. Во овој случај, важно е да се грижите за себе и да најдете некого со кого можете да разговарате за вашите чувства. Разговарајте со пријатели, родители или луѓе во вашата работна средина. Ако не се чувствувате способни да си помогнете, побарајте поддршка од други луѓе..

Што се психијатриски кризи и итни случаи?

Психијатриските кризи и итни случаи мора да се разликуваат од психосоцијалните кризи. Психијатриската итна состојба обично се базира на акутна ментална болест (на пр. злоупотреба на дрога, шизофренија) или акутна физичка состојба што доведува до психијатриски симптоми (на пр. церебрална хеморагија). Во психијатриска итна состојба, често постои закана по животот (на пр. акутни самоубиствени мисли или ескалација на насилство) или акутното влошување на медицинската состојба може да доведе до неповратни последици. Затоа, брзата медицинска помош е од суштинско значење во случај на психијатриска итна состојба.

Како можете да му пружите „прва помош“ на лице во психијатриска криза?

- Пристапете кон лицето во итна ситуација: Обидете се да останете смирени и да ја процените ситуацијата. Разговарајте со засегнатото лице. На засегнатите лица треба да им се даде простор да ви кажат како се чувствуваат. Во секој случај, приватноста на лицето мора да се почитува.
- Побарајте брзо помош. Доколку постои ризик од опасност за себе и другите, јавете се на службите за итни случаи..

- Одржувајте контакт додека не пристигнат службите за итни случаи. Обдете се да не го оставите засегнатото лице само, останете во контакт со него доколку е можно дозволете му да се повлече.
- Избегнувајте опомени. Обидете се да го уверите лицето и побарајте дополнителна помош доколку е потребно. Сфатете го лицето и неговите перцепции сериозно и не го доведувајте во прашање. Центарот за координација на спасување може да ви даде упатства и преку телефон, кои треба да ги следите.
- Доколку се сомневате, сфатете ги изјавите на лицето сериозно: ако не сте сигурни дали се точни, препорачливо е да претпоставите дека се точни во итна ситуација

### *Моделот BASIS*

Потекнува од психологијата на итни случаи и им обезбедува добри насоки на првите реагирачи.

Извор: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/krisenintervention/erste-hilfe-psyche.html>  
<https://www.mdw.ac.at/kunstundgesundheit/krise/basis/>

**B - Build rapport (Градење однос)** - Бидете благодарни и покажете интерес за потребите на лицето. Ставот на благодарност и искрениот интерес за лицето можат да создадат атмосфера на доверба..

**A - Acknowledge- (Признавање)** окажете прифаќање на искуството на лицето наместо да го засладувате. Ова значи прифаќање на настанот, „соочување со реалноста“ и прифаќање на она што е дадено. Дури и ако е тешко. Може да биде тешко и не мора - всушност не треба - да се занемарува.

**S - Structure- (Структура)** Обезбедете поддршка со конкретни совети (на пр. именувајте контакт лица или наведете броеви за итни случаи). Изберете јасна формулација за вашата поддршка. Луѓето во криза имаат потреба од поддршка. Тие обично не се во позиција да ги испланираат следните чекори или да се пробијат низ џунглата од помош и понуди. Како лаик-помошник, можете да ги направите првите чекори, на пр. контактирајте центар за интервенција во кризни ситуации или телефонски број за итни случаи. Можете да помогнете и со формулирање јасни изјави.

**I - Information-(Информации)** Разговарајте за следните чекори со засегнатото лице и разгледајте ги сите поврзани стравови и грижи. Можно е во тешки стресни ситуации да се појават реакции што засегнатите лица ги сметаат за необични и загрижувачки (на пр. слики од застрашувачки настани што се појавуваат одново и одново).

**S - Social- (Социјални)** Околината треба да биде вклучена. Кој може да помогне, кој обезбедува поддршка? Најдобро е да се добие поддршка од познати луѓе, под услов тие да се во можност да го сторат тоа и да можат да ја прифатат. Каква стручна помош е достапна во следните неколку дена? Луѓето во исклучителни ситуации имаат потреба од безбедност и сигурност. Тие исто така не треба да бидат оставени сами..

### **Направете:**

Извор: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>

1. Забележете го проблемот, препознајте кога некој се чувствува стресно или вознемирено.
2. Застанете и размислете. Грижете се за сопствените емоции. Побарајте од вашиот колега да ви помогне или да помогне и интервенирајте.
3. Слушајте отворено без да осудувате, за вашата група или детето да се почувствува прифатено и сослушано.
4. Со дадените информации, размислете повторно. Дали треба да дејствувате веднаш или имате време да ја испланирате интервенцијата?

Потреба за итно дејствување (на пример, напад на анксиозност):

- а. Преземете ја контролата, сега вие сте главни. Дали ви треба повеќе помош? Најдете ја!
- б. Создадете емоционално безбеден простор: одделете го засегащото лице од групата, но не ја оставајте групата без надзор (се препорачува работа во тимови).
- в. Користете едноставни упатства. Присуството и грижата се добар начин да се помогне.
- г. Помогнете му на детето да дише, фокусирајте се на протокот на воздух во неговото/нејзиното тело. Одвлечете го вниманието од мислите со постојани потсетувања да остане фокусирано на дишењето или да се закотви со сегашноста (поканете го детето да идентификува нешто во просторијата и да го опише).
- д. Кога ќе се чувствува подобро, посмирено, разговарајте за ситуацијата и процените од каде може да доаѓа и побарајте дозвола да разговарате за неговите/нејзините проблеми во рамките на тимот. Вклучете го детето во донесувањето одлуки.
- ѓ. Најдете долгорочно решение заедно со детето и/или групата.

Време за планирање:

а. Разговарајте за ситуацијата и проценете од каде може да потекнува и побарајте дозвола да ги дискутирате неговите/нејзините проблеми во рамките на тимот. Побарајте клинички психолози ако забележите дека проблемите со кои се бори детето се надвор од вашето знаење. Вклучете го детето во донесувањето одлуки.

б. Најдете долгорочно решение заедно со детето и/или групата.

Секогаш грижете се за себе по тие ситуации. Не го носете на грб, не е здраво, ниту е најдобра практика

## Материјал 9. За Тема XIV. Физичка прва помош

### Принципи за Прва помош

Основните принципи на прва помош се клучни за обезбедување итна, ефикасна и соодветна грижа за лицата во итни случаи. Овие принципи ги водат лицата кои пружаат прва помош - без разлика дали се професионалци или обични луѓе - во донесување брзи одлуки што можат да спасат животи, да спречат влошување на состојбата и да го поттикнат закрепнувањето. Еве ги основните цели и важноста на брз, ефикасен одговор во итни случаи:

### Главни цели на Прва помош

**Спаси живот:** Најважната цел на првата помош е да се спасат животи. Ова вклучува изведување техники за спасување животи како што е CPR (кардиопулмонална реанимација) кога е потребно, обезбедување дека лицето дише и веднаш справување со сите опасни по живот состојби.

**Спречување на понатамошна штета:** Откако ќе се осигурате дека животот не е веднаш во опасност, следната цел е да се спречи влошување на состојбата на лицето. Ова вклучува оддалечување од какви било тековни опасности, примена на техники за прва помош за справување со повреди или болести и обезбедување удобност и стабилност додека не пристигне професионална медицинска помош.

**Промовирање на закрепнувањето:** Првата помош, исто така, има за цел да го поттикне закрепнувањето на поединецот. Ова може да вклучува нанесување завои на раните, помагање во удобна положба, обезбедување сигурност за намалување на шокот и давање лекови без рецепт за помали состојби, доколку е соодветно.

## Основни принципи на Прва помош

**Безбедноста на прво место:** Секогаш осигурајте се дека местото на настанот е безбедно за вас, повреденото лице и другите во близина пред да пружите прва помош. Вака се спречуваат дополнителни повреди и се гарантира дека помошта може ефикасно да се пружи.

**Повикајте помош:** Утврдете дали е потребна професионална медицинска помош и веднаш јавете се на службите за итни случаи. Давањето точни информации за ситуацијата и следењето на сите упатства дадени од диспечерите за итни случаи е од клучно значење.

**Согласност:** Пред давање на каква било форма на прва помош, побарајте согласност од лицето доколку е свесно. Доколку е во несвест, во повеќето јурисдикции се претпоставува имплицитна согласност за да се обезбеди потребната грижа

**Проценете ја ситуацијата:** Брза проценка на поединецот за да се утврди природата и степенот на неговите повреди или болест. Ова ќе ви помогне да одговорите на прва помош и ќе ви помогне прво да ги решите најкритичните проблеми.

**Не прави штета:** Користете само техники за прва помош за кои сте обучени и уверени во нивното изведување. Неправилната прва помош понекогаш може да направи повеќе штета отколку корист.

## Материјал 10. за Тема XV. Студии на случаи со физички итни случаи

### Примери за студии на случај за физичка прва помош

#### Случај 1

Осумнаесетгодишен учесник почнува да се дави со сендвич за време на паузата во младинскиот клуб. Не може да зборува и видливо е во паника.

#### Случај 2

За време на програма на отворено, 23-годишен учесник пријавува тешкотии со дишењето и вели дека го заборавил инхалаторот.

#### Случај 3

Откако споделил ужина, 18-годишен учесник со позната алергија на кикирики покажува знаци на реакција - отечени усни и отежнато дишење.

#### Случај 4

Еден учесник паѓа додека трча и се чини дека го извиткал глуждот. Тој е во болка и не може да оди.

#### Случај 5

За време на активноста во летниот камп, учесникот станува вртоглав, збунет и прегреан по долго изложување на сонце.

#### Случај 6

Додека користел ножици за време на уметничка сесија, еден учесник случајно си ја сече раката. Раната крвари умерено.

### **Случај 7**

Еден учесник се онесвестува за време на групна дискусија. Се освестува по неколку секунди, но изгледа бледо и дезориентирано.

### **Случај 8**

За време на последната вечер од обуката за емоционална безбедност, група учесници вечераат во полн ресторан. Одеднаш, се вклучува противпожарниот аларм.

### **Случај 9**

Додека посетувале музеј наутро, мониторот за гликоза на 18-годишен учесник го активирал телефонскиот аларм. Неколку моменти подоцна, тие се онесвестили.

### **Случај 10**

Силни дождови паѓаат со денови, а локалните власти издадоа предупредувања за поплави. Мала група учесници се наоѓа во подрумот на младинскиот центар кога се огласува сирената за поплави.

### **Случај 11**

Во летен камп во планините, учесниците се враќаат на ручек и сфаќаат дека уште двајца се водат како исчезнати - тие останале во своите соби чувствувајќи се лошо. Одеднаш, започнува лизгање на земјиштето и се огласува алармот.

## **Материјал 11. за Тема XVI. Компетенции на младински работници за зона за безбедност и учење**

### **Безбедносно компетентно тркало**

Младинските работници играат клучна улога во создавањето емоционално и физички безбедни средини за младите луѓе.

За ефикасно да се обезбедат вакви можности, младинските работници треба да имаат потреба од низа компетенции, вклучувајќи:

- Познавање на промените и развојот на младите, младите возрасни: Разбирањето на физичките, емоционалните, когнитивните и социјалните фази на развој на децата и адолесцентите е од суштинско значење за прилагодување на активностите и интервенциите кон нивните потреби.
- Комуникациски вештини: Јасните и ефикасни комуникациски вештини, вклучувајќи активно слушање, емпатија и способност за јасно изразување, се од витално значење за градење доверба и однос со младите луѓе.
- Управување со кризи: Младинските работници треба да бидат обучени за справување со кризи и вонредни состојби, како што се несреќи, конфликти или емоционални сломови, на смирен и соодветен начин.

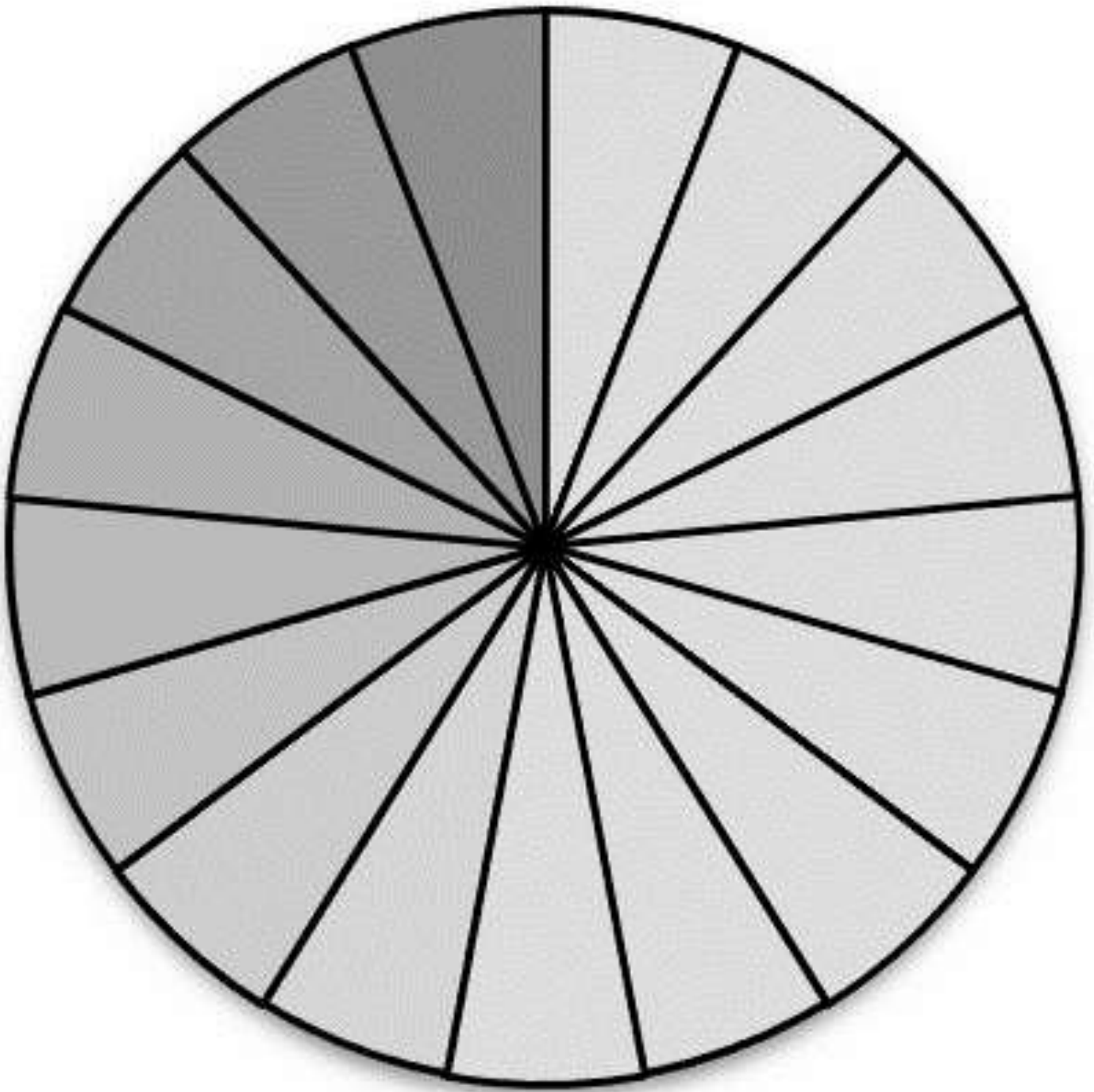
- Решавање на конфликти: Способноста за посредување во конфликти и олеснување на конструктивен дијалог меѓу младите помага во одржувањето на безбедна и почитувачка атмосфера во рамките на младинската програма или простор.
- Безбедносни протоколи: Познавањето на безбедносните протоколи и процедури, вклучувајќи прва помош и итен одговор, ја обезбедува физичката благосостојба на младите учесници.
- Граници и етика: Разбирањето на професионалните граници и етичките упатства е клучно за одржување на соодветни односи со младите луѓе и обезбедување на нивната безбедност и благосостојба.
- Културна компетентност: Препознавањето и почитувањето на културните разлики и различноста меѓу младите учесници е од суштинско значење за создавање инклузивни и безбедни средини.
- Пракса базирана на траума: Свеста за траумата и нејзиното влијание врз однесувањето и благосостојбата на младите луѓе им овозможува на младинските работници да обезбедат соодветна поддршка и да создадат безбедни простори за лекување и раст.
- Превенција и намалување на ризици: Имплементирање стратегии за спречување на ризици и промовирање на безбедноста, како што се воспоставување јасни правила и граници, спроведување проценки на безбедноста на програмските активности и едукација на младите луѓе за безбедносните мерки.
- Грижа за себе: Практикувањето техники за грижа за себе и управување со стрес е важно за младинските работници за да ја одржат сопствената благосостојба и ефикасност во поддршката на младите луѓе.
- Активно слушање: Вклучување во комуникација каде што слушателот целосно се концентрира, разбира, одговара и се сеќава на она што го кажува говорникот. Тоа вклучува целосно внимание на говорникот и демонстрирање емпатија и разбирање преку вербални и невербални знаци.
- Способност за поддршка на процесот на учење на младите: Да се биде способен за олеснување на растот и развојот на младите преку обезбедување насоки, ресурси, повратни информации и можности за подобрување на вештините во контекст на младинската работа.
- Способност за градење доверливи односи со младите: Демонстрирање автентичност, интегритет, емпатија и сигурност за воспоставување силни, симетрични односи засновани на меѓусебно почитување, разбирање и доверба со младите.
- Знаење за различни методи за поддршка на младите: Поседување знаење за различни пристапи, техники и ресурси што можат да се користат за ефикасна поддршка и јакнење на младите.
- Способност за поставување почетни прашања: Вештина за започнување разговори или интеракции со поставување отворени прашања кои поттикнуваат размислување, истражување и значаен дијалог, со што се поттикнува ангажман и се олеснува комуникацијата.
- Подготвеност за учење и континуиран саморазвој: Отвореност и проактивност во барањето можности за личен и професионален раст, стекнување нови знаења, вештини и перспективи и континуирано подобрување на себеси за подобрување на ефикасноста во поддршката на младите.
- Способност за давање и примање повратни информации: Компетентност за обезбедување конструктивни, специфични и навремени повратни информации на младите за да се олесни нивното учење, раст и подобрување на перформансите, како и отвореност за примање повратни информации од младите за да се поттикне меѓусебно разбирање и соработка

„Тркало за безбедносна компетентност“ кое ја покажува моменталната состојба на нивото на вашите компетенции. Ве молиме, означете го (со искреност и во хармонија со себе) нивото на индивидуална компетентност, имајќи предвид дека колку е поблиску границата на кругот, толку е повисоко нивото на компетентност.

Забелешка: Слободно додадете компетенција што ја сметате за релевантна за безбедноста, доколку недостасува, онаа што сметате дека е клучна и не е тука.

Ве молиме поврзете ги означените точки на тркалото. Погледнете го вашето тркало. Што гледате?

Како би било да се вози на такво тркало?



1. Познавањето на младите, промените кај повозрасните млади и развојот
2. Комуникациски вештини
3. Управување со кризи
4. Решавање на конфликти
5. Безбедносни протоколи
6. Органичувања и етика
7. Културна компетентност
8. Траума – практични информации
9. Превенција и намалување на ризикот
10. Грижа за себе
11. Активно слушање
12. Способност за поддршка во процесот на учење кај младите
13. Способност за градење доверливи односи со младите
14. Познавање на различни методи за поддршка на младите
15. Способност за поставување на прашања

- 16. Подготвеност за учење и континуиран саморазвој
- 17. Способност за давање и примање повратни информации

## **Материјал 12. за Тема XVII. Вовед во симулација на отворено**

### **Подготовка:**

Група оди во странски град за да посети некое место. Повеќето од нив не се познаваат меѓусебно, тоа е нова младинска група. Младинските работници никогаш претходно не работеле заедно, а местото е исто така ново за нив.

### **Задача:**

- Организирајте ја посетата
- Осигурајте се дека има насоки за посетата
- Справете се со новите случаи
- Погрижете се младите да учат, се развива на некаков начин
- Бидете свесни за вашите постапки

### **Правила:**

- Младински работник
- Родител
- Младинци
- Случајни луѓе од местото
- Набљудувач, Веселиот Џокер (Jolly Joker)

### **Улоги, особини, емоции и дејства – систем за цртање**

Подгответе печатени и исечени картички за секоја категорија: улоги, лични особини, емоции и дејства. Ставете ја секоја категорија во посебен сад (на пр. капи или кутии), така што сите картички од истата колона ќе бидат групирани заедно.

Секој учесник (лик) треба да извлече една картичка од секој сад, добивајќи една улога, една особина, една емоција и една акција. Ова обезбедува разновидност и непредвидливост во симулацијата.

	<b>КАРАКТЕРИСТИКИ I.</b>	<b>КАРАКТЕРИСТИКИ II.</b>	<b>ФИЗИЧКИ ОСОБИНИ</b>	<b>ЕМОЦИИ</b>	<b>АКЦИИ</b>
1	16 стар	Сакаш да бидеш тренер	Спортски	Има депресија	Скрши нога
2	25 стар	Тукушто раскина	Слаб	Заљубен	Добивање треска
3	29 стар	Не сака да се тушира	Претежок	Радосен	заплачување
4	Атеист	Не може да се ориентира	Флексибилен	Лут	Добивање менструација
5	Христијанин	АДХД, активен и нефокусиран	Лошо, болно колена	Возбуден	Заинтересираност за активноста
6	Муслиман	Срамежлив	Асма	Плашлив	Зафатени со телефонот
7	Жена	Сака музика	Специјална дијета	Љубопитен	Бидете резервирани кон останатите
8	Маж	Постојано прави шеги	дијабет	Самоуверен	Бидете прител кон другите
9	Несигурни во сексуалниот идентитет	Тип на лидер	Флексибилен	Анксиозен	Ве касна пчела
10	Паметен, добар на училиште	Зборлест	Издржлив	Горделив	Се изгубивте
11	Лош ученик	Претпочитам да зборувам во пар, не пред други	Брз	Фрустриран	Забораивте нешто
12	Веќе работи	Добро го познава местот	Силен	Сочувствителен	Бидете жедни
13	Сиромашно семејство	Искусен лидер кај младите	слаб	Благодарен	Си го пресече прстот
14	Добростоечко семејство	Учествуивавл во неколку слични активности	Мора да зема лекаства на секои 2 часа	Изненаден	Станува исплашен
15	1 родител	Ова е ново искуство	Алергичен на убоди од пчели	Грозен	Бидете активни
16	5 браќа и сестри	Не сакавте да дојдете	Ништо посебно	Засрамен	Бидете позитивни
17	Професор	Страственик за мистерији	Оштетен слух	ексцентричен	Изгубете се
18	Убава девојка	Еколошки одговорен	Блага социјална анксиозност	инклузивен	Забележете некогашто фрлаѓубре
19	Млад возрасен	Уметнички и чувствителен	далтониист	интровертен	Најдете место да престојувате со осамено



# БЕЗБЕДНОСТА НА ПРВО МЕСТО!

## Вештини и компетенции за младинските работници

2022-1-HU01-KA220-YOU-000087578



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

