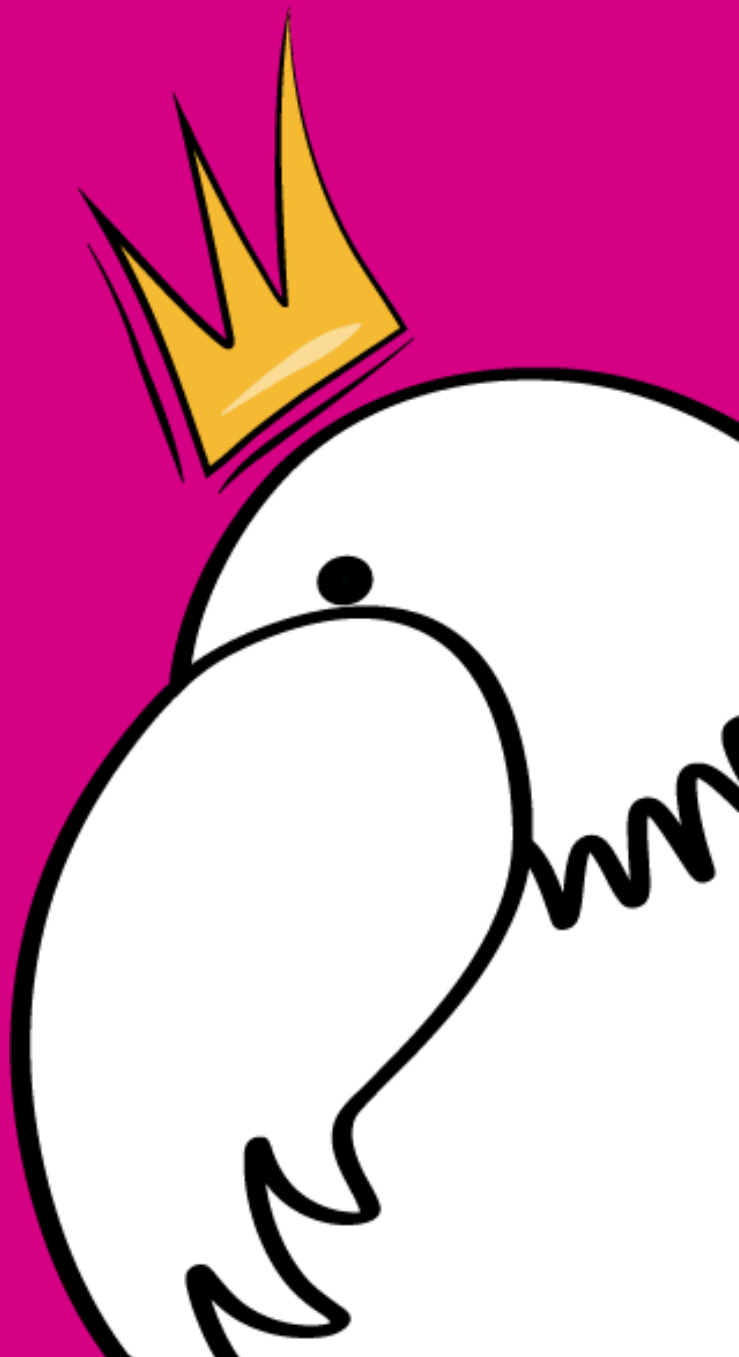


2022-2-DE04-KA220-YOU-000101711

Преодоляване на страха от провал
сред младежите чрез дизайн на
комикси и дигитално разказване на
истории

Наръчник

FOFYC



Co-funded by
the European Union

Table Of Content

стр.4 **Въведение**
Какво е FoFYC?

стр.5 **Модул 1**
Разкриване на
страха

стр.18 **Модул 2**
Разкази, които ни
оформят

стр.32 **Модул 3**
Създаване на лични
триумфи:
Комично пътешествие

стр.45 **Модул 4**
Пренаписана устойчивост:
Техники за Разказване на
Истории до Успех

стр.56 **Модул 5**
Героите Сред Нас:
Черпене на
Вдъхновение от
Комиксови Герои

стр.67 **Модул 6**
Обединени сме:
Преодоляване на
Предизвикателствата
Заедно

стр.83 **Модул 7**
Трансформативни арки:
Личностно израстване в
комиксите

стр.95 **Модул 8**
Визуализиране на
успеха:
Вашето бъдеще в комикс

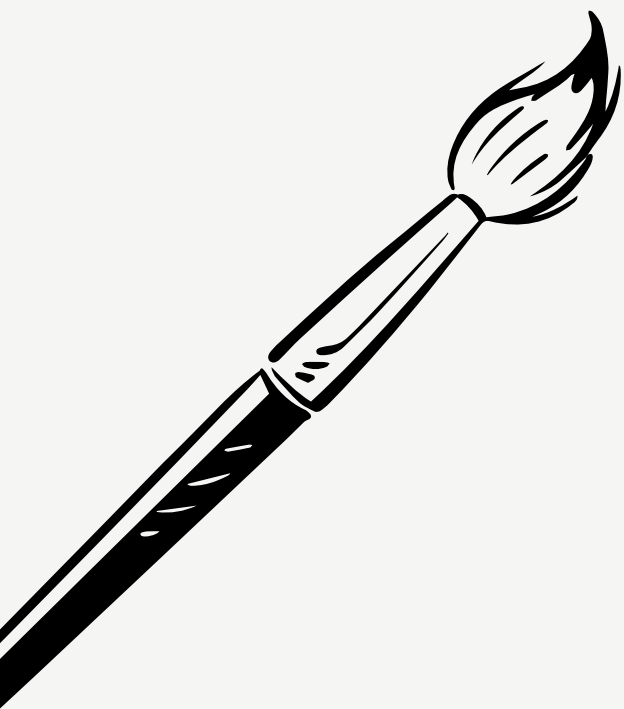
стр.105 **Модул 9**
Размисъл върху
прогреса чрез
комикси

стр.124 **Модул 10**
Честване на растежа:
Изложба на комикси и
витрина за разказване на
истории

стр.134 Обобщение

стр.135 Други препоръчани
ресурси

стр.137 Приложение



Щракнете върху
номера на
страницата, за да
се върнете към
таблицата със
съдържание

В този документ
връзките, на които
може да се кликне,
са отбелязани в
розово:

[hey/i-am-a-link/](#)

Въведение

Какво е FoFYS?

Страхът от провал е усещането, което хората получават, когато вярват, че няма да успеят. Това е инстинктивна фобия, присъща на всеки в даден момент. При младите хора той често произтича от ниско самочувствие или липса на увереност, страхове за бъдещето и сравняване с другите.

Животът в страх води до пропуснати възможности, депресия или тревожност. Младите са особено уязвими - той предизвиква проблеми с производителността и поведение на избягване, изкривява реалността и насочва фокуса към негативите.

FoFYS означава Преодоляване на страха от провал сред младежите чрез дизайн на комикси и дигитално разказване на истории. Целта е да се използва цифрово разказване на истории и дизайн на комикси, за да се даде възможност на младите хора да преодолеят страха от провал, да променят начина, по който гледат на грешките в живота и да им помогнат да се справят с ефектите от поражението.

За да се гарантира това, този наръчник има за цел да предостави на работещите с младежи и обучителите основни познания за използването на дигитално разказване на истории и подхода на дизайна на комиксите като средство за преодоляване на предизвикателствата и повишаване на самочувствието. Програмата за обучение включва иновативни методи и съвременни инструменти за комуникация и развитие, за да достигне по-добре до младите хора и да ги ангажира в учебния процес.

Надяваме се, че ще успеем да ви покажем нов метод за справяне и преодоляване на младежкия страх от провал.

Модул 1

Разкриване на страха: Гледната точка на Комикса

Резюме

Този модул се фокусира върху разбирането на причините, проявите и стратегиите за справяне на страха от провал. Той също така обхваща компетенции за самосъзнание, включително самоувереност, самочувствие, саморефлексия и интроспекция на минали преживявания.

Стремеж:

Да осигури цялостно разбиране на страха от провал чрез дизайн на комикс.

Обхват:

Разбиране на страха от провал, самосъзнание

Цели:

До края на този модул участниците ще могат да:

- Да разберат личния им страх от провал
- Определят неговите причини и прояви
- Приложат стратегии за справяне, за да управляват страха си
- Изразят своето разбиране и преживявания чрез комикс

Структура

Въведение: използвана методология при създаване на образователни модули. Тя предоставя представа за организацията на модулите и специфичните образователни методи, прилагани в обхвата на проекта FoFYS. (Отговорен партньор: IEC & RIA)

Общ преглед на модула: Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Въведение в страха от провал: Преглед на това какво представлява страхът от провал и как той влияе на хората.

Идентифициране на причините и проявленията на страха: Дълбоко потапяне в коренните причини за страха и как той се проявява в нашето поведение. Обсъдете как тези страхове могат да бъдат представени в комикси.

Стратегии за справяне със страха от провал: Изследване на различни стратегии за справяне със страха от провал. Обсъдете как могат да бъдат изобразени в комикси.

Самосъзнание и интроспекция: Разбиране на значението на самосъзнанието за разпознаване и управление на страха и как интроспекцията може да помогне в този процес.

Изграждане на самочувствие и самочувствие: Техники и практики за изграждане на самочувствие и самочувствие, които могат да помогнат за преодоляване на страха.

Значението на саморефлексията и интроспекцията: Дискусия за това как саморефлексията и интроспекцията могат да доведат до лично израстване и управление на страха. Обсъдете как комиксите могат да се използват като инструмент за саморефлексия и интроспекция.

Предложени ресурси

Как да победим страха от провал | Психология днес Обединеното кралство

Прегръщане на страха от провал | Психология днес

Как да напишете сценарий за вашия комикс - MakingComics.com

Иновативни подходи към технологично подобро учене за работното място и висшето образование: сборник от „Конференцията за идеи за обучение“ 2022 г. | SpringerLink

Дигитално разказване на истории, комикси и нови технологии в образованието: преглед, изследвания и перспективи | International Education Journal: Comparative Perspectives (sydney.edu.au)

Арт терапия и страх: Признаване на страха | Психология днес

Как се правят комикси: Какви са елементите на комикса? | Списание | МоМА

Макклауд, С. (1994). Разбиране на комиксите: Невидимото изкуство. Терминология на HarperPerennial (cartoonstudies.org)

Описание на модула

Добре дошли в модул 1 на това съдържание за обучение! Всичко е насочено към младежки работници, работещи с младежи на възраст 15-19 години, които може да се борят със страх от провал! Ако сте намерили своя път тук, вероятно сте добре запознати с предизвикателствата, пред които са изправени младите хора, когато преминават през моменти на съмнение и несигурност.

Страхът от провал е често срещано преживяване, особено през бурните тийнейджърски години, често придружено от чувство на неадекватност, безпокойство и постоянен натиск за мярка. Но не се страхувайте! Ние сме тук, за да ви предоставим инструменти и стратегии за подкрепа на младежите в преодоляването на този страх.

По време на този модул ще навлезем в дълбините на това, което включва страхът от провал, изследвайки неговите първопричини и как се проявява в живота на младите хора. По-важното е, че ще ви предоставим практически техники, за да им помогнем да управляват и преодолеят този страх, като им дадем възможност да се справят с предизвикателствата с увереност и устойчивост. От насърчаване на мислене за растеж до култивиране на устойчивост и адаптивни стратегии за справяне, ние ще ви предоставим необходимите знания и умения, за да ги напътствате през тяхното пътуване на себеоткриване и личностно израстване.

До края на това пътуване не само ще имате по-добро разбиране на страха от провал, но също така ще имате набор от инструменти, пълен с механизми за справяне, които да ги насочват през него. Плюс това, ние ще вкараме малко забавление в микса! Те ще имат възможност да изразят своите прозрения и опит чрез творчески изход: комикси.

Така че, пригответе се да започнете това пътуване на себеоткриване и растеж заедно с младежите, с които работите. Не забравяйте, че изправянето пред страховете е първата стъпка към тяхната победа. В този модул има вълнуващи прозрения и стратегии. Заедно ще се справим!

Основна част

Страхът от провал е като да имаме сянка, която ни следва, нашепвайки съмнения и несигурност в ушите ни. Това е онова неспокойно чувство, което се прокрадва, когато сме на път да поемем риск или да опитаме нещо ново. По същество страхът от провал е опасението или безпокойството, че не отговаряме на очакванията, правим грешки или не постигаме целите. Този страх може да се прояви по различни начини, от избягване на предизвикателства като цяло до чувство на парализиран от съмнение в себе си, когато се сблъскате със задачи. То въздейства на хората, като им пречи да достигнат пълния си потенциал, задушава креативността и възпрепятства личното и академичното израстване. Това е като бариера, която стои между нас и нашите мечти, карайки ни да се съмняваме в нашите способности и стойност. Но ето нещо: страхът от провал не е доживотна присъда.

С правилния начин на мислене и стратегии можем да се научим да го преодоляваме и да отключим свят от възможности. Със сигурност има място за израстване като младежки работник в тази област, но това теоретично въведение служи най-вече като основа, за да обясните тези концепции и теории, за да насочвате младежите, с които работите.

Основни причини и представяне в комиксите

Страхът от провал често произхожда от различни източници, включително страх от осъждане или отхвърляне от другите, натиск да се спазват нереалистични стандарти и минали преживявания на критики или неуспехи. Тези основни страхове могат да се проявят в поведение като избягване, отлагане и самосаботаж, което пречи на хората да поемат рискове и да преследват целите си. Различните основни причини са описани по-подробно по-долу.

- **Страх от осъждане или отхвърляне от връстници:** Младежите може да се страхуват да бъдат съдени или отхвърлени от връстниците си, защото не отговарят на определени очаквания или стандарти. Този страх може да произтича от желание за приемане и принадлежност, което ги кара да избягват да поемат рискове или да опитват нови неща, за да избегнат потенциално смущение или социално изключване.
- **Натиск от родители или авторитетни фигури:** Младежите може да изпитват натиск от родители, учители или други авторитетни фигури за постигане на определени академични или извънкласни цели. Този натиск може да създаде чувство на безпокойство и страх от провал, тъй като младежите се тревожат да не разочароват или да не оправдаят очакванията, които са им възложени.
- **Нереалистични очаквания:** Младежите могат да интернализират нереалистични очаквания от обществото, медиите или културните влияния за това как изглежда успехът. Тези очаквания могат да създадат чувство на неадекватност и страх от провал, тъй като младежите се стремят да отговарят на стандарти, които може да са непостижими или нереалистични.

- **Минали преживявания на провал:** Отрицателните преживявания, свързани с предишни неуспехи, могат да допринесат за страх от провал в младостта. Тези преживявания могат да накарат младежите да се съмняват в способностите си и да избягват да поемат рискове или да опитват нови неща от страх да не повторят минали провали.
- **Неувереност в себе си и ниско самочувствие:** Младежи, които се борят със съмнение в себе си или ниско самочувствие, може да са по-податливи на страх от провал. Тези негативни възприятия за себе си могат да подкопаят увереността и вярата в себе си, карайки младежите да се колебаят да поемат рискове или да преследват целите си от страх от провал или отхвърляне.

Комиксите могат да представят страха от провал чрез символични образи, като герои, които се борят с вътрешни демони или преодоляват плашещи препятствия. Визуалното разказване на истории позволява по-задълбочено изследване на емоционалния смут и външния натиск, допринасящи за този страх. Чрез показване на герои, които се справят с предизвикателствата и ги преодоляват, комиксите предават послания за устойчивост и постоянство. Те са мощен инструмент за младежите, помагайки им да се свържат с борбите на героите и да намерят вдъхновение за собственото си развитие.

Ето няколко конкретни идеи за визуално представяне на страха от провал в комикси, които можете да споделите с младежите, с които работите:

- Герои, изпитващи съмнение в себе си и несигурност чрез мисловни мехурчета или вътрешни монолози, показващи вътрешната борба на страха от провал.

- Използване на метафорични образи, като герои, хванати в клетки или потънали в мрак, за символизиране на чувството, че сте ограничени или завладени от страх.
- Показване на герои, изправени пред препятствия или предизвикателства, като високи скали или сложни лабиринти или лабиринти, за визуално представяне на външния натиск, който допринася за страха от провал.
- Използване на символични образи, като например герои, преминаващи през бариери, за представяне на процеса на преодоляване на страха и възприемане на личностно израстване.

Стратегии за справяне

Няма универсален подход за справяне със страха от провал, но съществуват различни стратегии, които могат да помогнат на младежите в моменти на съмнение и несигурност.

Една ефективна техника е преформулирането на начина на мислене – възприемането на провала не като пречка, а като възможност за растеж и учене. Практикуването на състрадание към себе си също е важно – отношение с доброта и разбиране, дори при неуспехи. Поставянето на реалистични цели и разбиването им на малки, управляеми стъпки намалява натиска и претоварването. Освен това, търсенето на подкрепа от приятели, семейство или ментори осигурява насърчение и нова перспектива.

Всяка от тези стратегии е разгледана по-подробно по-долу.

- **Преформулиране на мисленето:** Преформулирането включва съзнателно изместване на нечия гледна точка към предизвикателни ситуации, трансформиране на негативните интерпретации в конструктивни. Вместо да гледат на провала като на пречка или личен недостатък, преформулирането позволява на хората да го видят като естествена част от учебния процес и възможност за растеж и развитие.
- **Практикуване на самосъчувствие:** Самосъчувствието включва отношение към себе си с доброта, разбиране и приемане, особено в моменти на провал или разочарование. Вместо да се занимават със самокритика, хората практикуват състрадание към себе си, като признават своята човечност, прегръщат несъвършенствата и предлагат на себе си същата топлина и съпричастност, които биха изразили на приятел в подобна ситуация.
- **Поставяне на реалистични цели:** Поставянето на реалистични цели включва установяване на постижими цели, които са в съответствие с нечий способности, ресурси и обстоятелства. Като си поставят реалистични цели, хората могат да избегнат готовността си за провал или разочарование и вместо това да се съсредоточат върху постигането на напредък и празнуването на постепенните успехи. Разбиването на по-големите цели на по-малки, управляеми стъпки може допълнително да повиши мотивацията и увереността.

- **Търсене на подкрепа от други:** Търсенето на подкрепа от приятели, семейство или ментори помага на младежите да получат насърчение, насоки и перспектива по време на трудни моменти. Споделянето на опит и получаването на обратна връзка може да донесе ценни прозрения и увереност. Въпреки това, тъй като страхът от провал често е свързан с преценката или очакванията на доверени лица, е важно внимателно да се подбира с кого да се споделят съмненията.

В комиксите тези стратегии могат да бъдат представени чрез динамични визуализации и диалог – героите могат да участват в положителен саморазговор или да потърсят напътствие от ментор. Визуални метафори могат да изобразяват преформулирането на предизвикателствата и преодоляването на неуспехите. Чрез тези истории комиксите предлагат увлекателен начин да вдъхновят читателите да възприемат здравословни механизми за справяне със страха от провал. Ето някои конкретни идеи как младежите могат да изразят тези стратегии чрез комикси:

- Включване на визуални сигнали за растеж и напредък, като герои, постепенно нарастващи по размер или ръст, докато се изправят срещу страховете си и развиват увереност.
- Включване на символични образи за представяне на механизми за справяне, като изобразяване на герои, които се освобождават от веригите, за да символизират преодоляването на препятствия, или изкачване на планини, за да представят личен растеж и устойчивост.

- Използване на цвeтова символика, като например използване на топли, живи цвeтове за представяне на смелост и решителност и хладни, приглушени тонове за предаване на страх и несигурност.

Самосъзнание и самоувереност

Самосъзнанието играе ключова роля в разпознаването и управлението на страха от провал. Това е като да хвърлите светлина върху тъмните ъгли на ума, позволявайки на младежите да идентифицират първопричините за вашите страхове и да разберат как те влияят на вашите мисли и действия. Чрез интроспекция и размисъл младежите могат да придобият представа за своите силни, слаби страни и ценности, като им дадат възможност да се справят с предизвикателствата с яснота и целенасоченост.

Изграждането на самочувствие и самоувереност също е от ключово значение за преодоляването на страха от провал. Като празнуват постиженията, прегръщат уникалните качества и се противопоставят на негативния говор, младежите могат да култивират силно чувство за собствено достойнство и вяра в своите способности. Техники като положителни утвърждения, визуализация и поставяне на цели могат допълнително да укрепят увереността и устойчивостта в лицето на трудностите.

В комиксите тези концепции могат да бъдат изобразени чрез сцени на герои, участващи в интроспективни моменти на себеоткриване и израстване, както и чрез овластяващи практики за изграждане на увереност и самочувствие. Чрез изобразяване на тези теми визуално, комиксите предоставят подобаващ и вдъхновяващ разказ, който насърчава читателите да се впуснат в своето собствено пътуване на самоосъзнаване и себеупълномощаване.

Отражение

Благодаря, че стигнахте дотук! Това е краят на модул 1. Ето списък с въпроси за саморефлексия, които ще ви помогнат да приложите изследваните концепции.

- Как можете да идентифицирате и адресирате основните причини за страха от провал, когато работите с младежи? Как можете да разпознаете собствените си страхове?
- Как можете да интегрирате стратегиите за справяне, описани в модула, за да подкрепите младежите в управлението на страха им от провал? Коя стратегия използвате най-често?
- Как бихте могли да използвате визуалното представяне на страха от провал в комиксите, за да ангажирате младежите в дискусии за техния опит и предизвикателства?
- Как можете да улесните дейности или дискусии, които насърчават младежите да изследват своите силни и слаби страни, както и ценностите си? А вие самите правите ли това за себе си?
- Как можете да включите темите за издръжливост, постоянство и личностно израстване, изобразени в комиксите, във вашите сесии за наставничество или консултиране с младежи?

Отделете време, за да помислите върху тези въпроси и, ако желаете, запишете отговорите си.

Източници на допълнителна информация

Тъй като ученето е безкрайно пътуване и вие го знаете със сигурност, има още какво да изследвате, ако желаете! Можете да разгледате ресурсите по-долу, надяваме се, че те ще ви помогнат в пътуването ви, за да помогнете на младежите да преодолеят страховете си!

Как да „преодолеем“ страха | Тревър Раган |
[TEDxCedarRapids](#)

Преодоляване на страха от провал | Дан Хаген |
[TEDxNicoletCollege](#)

Страхът от провал | Джордан Търнър |
[TEDxAPSU](#)

Не се страхувайте от провал, отключете вътрешната си креативност и
кажете „да“ | Дон Додж | [TEDxAthens](#)

Как да победим страха от провал | Психология днес
[Обединеното кралство](#)

Прегръщане на страха от провал | Психология
днес

Как да напишете сценарий за вашия комикс -
[MakingComics.com](#)

Модул 2

Разкази, които ни оформят

Резюме

Този модул има за цел да помогне на участниците да възприемат положителна перспектива, да гледат на провалите като на възможности за учене и да развият адаптивно мислене. Той също така насочва участниците в определянето на реалистични стандарти, като същевременно разбира обществените и културни влияния.

Стремеж:

Да разберем въздействието на разказването на истории върху начина на мислене чрез цифрово разказване на истории.

Обхват:

Положително мислене/Мислене и преформулиране, Растеж и позитивно мислене, Управление на очакванията

Цели:

Участниците ще научат как разказите могат да оформят нечие възприятие за провал и ще създадат свои собствени истории за успех.

До края на този модул участниците ще могат да:

- Разберете концепцията за позитивно мислене
- Прилагайте техники за мислене и преформулиране, за да насърчите позитивността
- Разберете и приемерте мислене за растеж
- Управлявайте очакванията ефективно
- Изразяват своето разбиране и преживявания чрез дигитално разказване на истории

Структура

Въведение:

Използвана методология при създаване на образователни модули. Той предоставя представа за организацията на модулите и специфичните образователни методи, прилагани в обхвата на проекта FoFYC. (Отговорен партньор: IEC & RIA)

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Въведение в положителното мислене:

Преглед на концепцията за позитивно мислене и нейното въздействие върху личностното израстване.

Силата на мисленето и преформулирането:

Изследване на това как преформулирането на мислите може да доведе до по-положителна перспектива.

Разбиране на растежа и положителното мислене:

Потопете се дълбоко в концепцията за мислене за растеж и ползите от нея.

Силата на разказването на истории

Истории за успех и тяхното въздействие върху мисленето

Значението на управлението на очакванията

Дискусия за това как може управлението на очакванията да даде по-добри резултати.

Предложени ресурси

Добре дошли в блога на Adobe Express

Силата на положителните очаквания | Психология днес

Вашето мощно, променливо мислене -
Станфордски доклад

Положително мислене: Намалете стреса чрез елиминиране на
негативните разговори със себе си - Mayo Clinic

Нагласа за растеж | Лаборатория за преподаване
+ обучение (mit.edu)

8 стъпки към страхотно цифрово разказване на
истории - EdTechTeacher

Ефективността на цифровото разказване на истории в класните
стаи: цялостно проучване | Интелигентни среди за обучение |
Пълен текст (springeropen.com)

Положително мислене: Как да развием положително
умствено отношение (positivepsychology.com)

10 безплатни инструмента за цифрово
разказване на истории

Стратегии за цифрово разказване на истории за създаване на
вашето съдържание (adobe.com)

[https://link.springer.com/ referenceworkentry/10.1007/
978-981-10-2779-6_11-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-10-2779-6_11-1)

Къде да започнете своята история: Вдъхновение -
MakingComics.com

Описание на модула

Добре дошли в Модул 2! След като в Модул 1 изследвахме причините за страха на младите хора, сега ще променим гледната точка и ще видим провала като възможност. В този модул ще разгледаме силата на оптимизма при справяне с предизвикателства и преодоляване на страха от провал. Ще проучим какво означава положително мислене – перспектива, която възприема неуспехите като възможности за растеж и учене.

Ще се потопим и в концепцията за мислене за растеж – убеждението, че способностите и интелигентността могат да се развиват чрез усилия и отдаденост. Младежите ще научат как да управляват очакванията си, да си поставят реалистични цели и да упорстват с устойчивост и решителност.

Уникалното в този модул е въвеждането на дигитално разказване на истории – креативен подход, чрез който младежите могат да изразят своя опит и разбиране. С помощта на дигитални инструменти, те ще създадат разкази, отразяващи пътя им към позитивно мислене – чрез анимация, графичен дизайн или мултимедийни презентации.

Готови ли сте да бъдете креативни и да откриете трансформиращата сила на разказването на истории? Нека заедно пренапишем разказа за страха и провала, превръщайки ги в стъпала към личностно израстване и успех!

Основна част

Силата на мисленето и пресмислянето

В този модул ще се задълбочим в мисленето и пресмислянето, отваряйки пътя към по-положително мислене. Положителното мислене е начин на мислене, който се фокусира върху по-светлата страна на живота, дори в трудни ситуации. Това включва възприемане на оптимистична перспектива, където човек вижда възможности вместо препятствия и вярва в способността си да преодолява трудностите. Хората с позитивно мислене са склонни да подхождат към проблемите с устойчивост и решителност, като гледат на неуспехите като на временни и възможности за растеж. Те често практикуват благодарност, оценявайки добрите неща в живота си, което им помага да поддържат чувство за перспектива и устойчивост по време на трудни времена. Освен това позитивното мислене насърчава добротата и съпричастността към себе си и другите. И така, как можем да преформулираме пречките в нещо положително и по този начин да работим за по-положително мислене?

Пресмислянето включва съзнателно изместване на нашата гледна точка към предизвикателни ситуации, трансформиране на негативните интерпретации в конструктивни. Например, представете си младеж, изправен пред неуспех като получаване на по-ниска оценка на тест. Вместо да го разглеждат единствено като провал, пресмислянето би им позволило да го видят като възможност за растеж и подобрение. Признавайки своите силни страни и области за развитие, те могат да подхождат към ситуацията с устойчивост и решителност да се справят по-добре следващия път.

Позитивната перспектива в този контекст означава да гледате на неуспехите като на временни препятствия, а не като на непреодолими бариери, да вярвате в способността си да преодолявате предизвикателствата и да постигате целите си. Ще изследваме как преформулирането на мислите може да ни даде възможност да се справяме с препятствията в живота с увереност и оптимизъм, което в крайна сметка води до по-голямо лично израстване и реализация.

Растеж срещу фиксиран начин на мислене

Чували ли сте някога за тези две концепции? Не? няма значение! Ще проучим дълбоките ползи от мисленето за растеж в насърчаването на позитивност и личностно развитие сега!

При фиксирано мислене хората са склонни да вярват, че техните таланти и характеристики са предопределени, което ги кара да избягват предизвикателствата, да се отказват лесно пред пречките и да възприемат усилията като безплодни. Това мислене често води до страх от провал и нежелание да се излезе извън зоната на комфорт, което в крайна сметка възпрепятства личния растеж и развитие. Фиксираният начин на мислене е нещо, което не харесваме и не искаме да имаме!

Ето няколко примера за фиксирани убеждения и поведение в младежта:

- **Вяра във фиксираната интелигентност:** Хората с фиксирана нагласа може да вярват, че интелигентността е присъща черта, която не може да бъде развита. Те могат да припишат своите успехи или неуспехи единствено на нивото на вродена интелигентност, вместо да обмислят ролята на усилията или стратегиите за учене.

- **Избягване на предизвикателства:** Хората с фиксирано мислене може да избягват предизвикателни задачи или дейности, които възприемат като застрашаващи чувството им за компетентност. Може да се страхуват от провал или грешки, като предпочитат да се придържат към задачи, в които се чувстват уверени и компетентни.
- **Отбранителна реакция към обратната връзка:** При среща с градивна критика, хората с фиксирано мислене често реагират защитно или пренебрежително. Възприемат обратната връзка като оценка на личните им способности, а не като инструмент за развитие, което ги лишава от възможността да се подобряват.
- **Липса на устойчивост при трудности:** Когато срещнат препятствия или неуспех, тези хора склонят бързо към отказване. Предизвикателствата се интерпретират като непреодолими пречки, а не като шанс за растеж, което води до преждевременно изоставяне на цели и задачи.
- **Сравнение с другите:** Хората с фиксирано мислене склонят често към сравняване с връстниците си, използвайки постиженията на другите като критерий за собствената стойност. Това може да предизвиква чувство на застрашеност от успеха на околните, което води до чувство за недостатъчност или ревност.

Фиксираното мислене в младостта може да бъде предизвикателство за разпознаване. Ето няколко примера за такива прояви в младостта:

- **Съпротива срещу усилията:** Младежите с фиксирано мислене избягват предизвикателства и разчитат на вече усвоени умения, отказвайки усилия за подобрене.

Отрицателен саморазказ: Вслушвайте се в негативно саморазказване или самоограничаващи вярвания на младите хора, като „Не съм достатъчно умен“ или „Никога няма да бъда добър в това“. Тези твърдения често отразяват фиксирано мислене и могат да подкопаят увереността и мотивацията на младежите.

Страх от провал: Младежи, които изразяват силен страх от провал или които са прекалено загрижени за избягване на грешки, може да имат фиксирано мислене. Те могат да гледат на провала като на отражение на техните способности, а не на възможност за учене и растеж.

Липса на постоянство: Наблюдавайте реакцията на младежите на неуспехи или предизвикателства. Ако бързо се откажат или се обезсърчат, когато са изправени пред препятствия, това може да означава фиксирано мислене. Устойчивостта пред лицето на трудностите е ключова характеристика на мисленето за растеж.

Нежелание да се търси помощ: Младежите, които не са склонни да търсят помощ или подкрепа от другите, може да действат от фиксирано мислене. Те могат да гледат на молбата за помощ като на признак на слабост или некомпетентност, а не като проактивна стъпка към учене и подобрене.

Разпознаването на фиксираното мислене при младежите позволява на преподавателите да насърчават мислене за растеж — убеждението, че способностите се развиват чрез усилия и учене, за разлика от фиксираното схващане за "вродени" таланти. Възприемайки го, ние се отваряме към

свят на възможности, разглеждайки предизвикателствата като възможности за учене, а неуспехите като временни, а не като постоянни провали.

Примерите за вярвания и поведение на мислене за растеж в младостта, към които можете да се стремите с тях, са:

- **Приемане на предизвикателствата:** Младежите с мислене за растеж виждат предизвикателствата като възможности за развитие, учене и усвояване на нови умения.
- **Постоянство и издръжливост:** Те приемат неуспехите като временни пречки, демонстрират устойчивост и продължават напред с решителност.
- **Ориентация към усилие и обучение:** За тях упоритият труд и ученето са по-важни от вродените способности; вярват, че усилията водят до успех.
- **Отвореност към обратна връзка:** Възприемат критиката като полезна за самоусъвършенстване и я използват за идентифициране на области за развитие.
- **Вдъхновение от успеха на другите:** Успехът на околните ги мотивира, а не притеснява – виждат го като доказателство за силата на усилията.

Това са всички аспекти на мисленето за растеж, които могат бавно, но сигурно да се култивират във всеки един от нас, не само в младостта. Въпреки това, вие като младежки работник имате невероятна възможност да обясните тази концепция на младежите, с които работите. Разбирането на разликата между тези две гледни точки и съзнателното им прилагане прави чудеса!

Силата на разказването на истории

Дигиталното разказване на истории е мощна среда, която съчетава разказване на истории с мултимедийни елементи като изображения, видеоклипове, аудио и интерактивни функции, за да предаде разкази по завладяващ и ангажиращ начин. В контекста на подпомагането на младежите да преодолеят страха от провал и да култивират мислене за растеж, дигиталното разказване на истории предлага уникална възможност да изразят и изследват своя опит, предизвикателства и триумфи по творчески и смислен начин.

Създавайки цифрови истории, младежите могат:

- Изразете емоциите си: Дигиталното разказване на истории предоставя платформа за младежите да изразят своите емоции, мисли и преживявания, свързани със страха от провал, по визуално завладяващ начин. Чрез използването на мултимедийни елементи те могат да предадат сложността на своите чувства и преживявания, което им позволява да изследват и обработват емоциите си по конструктивен начин.

- **Преформулирайте своите разкази:** Дигиталното разказване на истории помага на младежите да преосмислят неуспехите си, подчертавайки научените уроци, устойчивостта и личностния растеж, което променя мисленето им от страх към увереност.
- **Изградете увереност и устойчивост:** Включването в творческия процес на дигиталното разказване на истории може да повиши увереността и устойчивостта на младежите. Докато виждат как историите им оживяват чрез мултимедийни елементи, те придобиват чувство за собственост и постижение, което може да укрепи тяхното самочувствие и вяра в способността им да преодоляват препятствията и да постигат целите си.
- **Свържете се с другите:** Дигиталното разказване на истории предоставя платформа за младежите да се свързват с други, които може да изпитват подобни предизвикателства или борби. Като споделят своите истории с връстници, ментори или онлайн общности, те могат да намерят подкрепа, утвърждаване и насърчение, насърчавайки чувството за принадлежност.
- **Придобийте цифрови умения:** Създаването на цифрови истории включва овладяване на различни цифрови инструменти и технологии, включително софтуер за графичен дизайн, програми за редактиране на видео и мултимедийни платформи. Чрез процеса на разказване на истории младежите могат да развият ценни цифрови умения, които ще им помогнат да изразят по-добре своите преживявания, страхове и мнения, което може да им помогне да преодолеят страха си от провал. Освен това цифровите умения са все по-важни в днешната дигитална ера, повишавайки технологичната грамотност и компетентност.

И така, вече имате някои идеи какво е цифрово разказване на истории и колко полезно може да бъде то. Но как точно трябва да насочвате младежите, с които работите, за да го използват в максимална полза?

Въведение в дигиталното разказване на истории: Запознайте младежите с концепцията за дигитално разказване на истории и неговия потенциал за лично израстване. Предоставете примери, които демонстрират преодоляване на предизвикателства и възприемане на провала като възможност за развитие, като истории на студенти или професионалисти, преодолели трудности.

Работилници за разказване на истории: Организирайте семинари, на които младежите научават основните елементи на разказването – сюжет, герои и структура. Насочете ги чрез сесии за мозъчна атака да идентифицират лични преживявания, свързани със страх от провал, за да ги преработят в дигитални истории.

Обучение за цифрови инструменти: Предоставете обучения за софтуер за графичен дизайн, видео редакция и мултимедийни платформи, с практически насоки за използването им. Можете да се свържете с младежки организации с дигитални умения, за да осигурите такова обучение за младежите, с които работите, или

проучете сами функционалностите на обичайния софтуер. За да започнете, препоръчваме Canva.com. Това е много лесен инструмент за графичен дизайн, където младежите могат лесно да създават цифрови плакати, видеоклипове, стикери и други. Ето полезен въвеждащ видеоклип в основните функционалности на Canva:

[Имате 10 минути? Ще те направя дизайнер! | Canva за начинаещи + малък бизнес 2024.](#)

Отражение

Отлична работа за преминаването на Модул 2! Ето няколко въпроса, върху които можете да помислите. Те имат за цел да ви помогнат да се замислите задълбочено за това, което сте научили, и как можете да го използвате при работа с младежи. Можете да напишете отговорите си на лист хартия.

- Как можете да включите концепцията за преформулиране с младежите, за да насърчите положителната перспектива и устойчивост? Как можете да интегрирате позитивното мислене в собствения си живот?
- Разсъждавайте върху тенденциите си за позитивно мислене. Има ли области, в които клоните повече към фиксираната нагласа? Как можете съзнателно да култивирате нагласа за растеж в тези области?
- Какви стратегии можете да приложите, за да разпознаете признаците на фиксирано мислене у младежите, с които работите, и как можете да ги подкрепите в преминаването към перспектива, ориентирана към растеж? Можете ли да използвате някои от стратегиите, които сте измислили за младежите, и в себе си?

- Как можете да използвате дигиталното разказване на истории като инструмент, който да помогне на младежите да изразят своя опит със страх от провал, да преформулират своите разкази и да култивират мислене за растеж?
- По какъв начин можете да подпомогнете провеждането на семинари и обучения по дигитално разказване на истории, за да дадете възможност на младежите да развият своите дигитални умения и да използват разказването на истории като средство за личностно изразяване и израстване? Как можете да подобрите собствените си цифрови умения във връзка с цифровото разказване на истории?

Източници на допълнителна информация

Както вече знаете със сигурност, ученето е безкрайно пътуване и винаги има още какво да изследвате! По-долу има връзки към интересни видеоклипове и статии, които можете да разгледате, ако искате да научите повече за преформулирането на перспективата и култивирането на мислене за растеж при всякакви условия! Приятно учене!

[Нагласа за РАСТЕЖ срещу ФИКСИРАН начин на мислене с психично здраве](#)

[Силата на мисленето за растеж | Сурбхи Сачдев |](#)

[TEDxManipalUniversityJaipur](#)

[Силата на дигиталното разказване на истории | Емили Бейлин |](#)
[TEDxSoleburySchool](#)

[Вашето мощно, променливо мислене - Станфордски доклад](#)

[Положително мислене: Намалете стреса чрез елиминирание на негативните разговори със себе си - Mayo Clinic](#)

[Нагласа за растеж | Лаборатория за преподаване + обучение \(mit.edu\)](#)

Модул 3

Създаване на лични триумфи: Комично пътешествие

Резюме

Този модул насърчава творчески и артистични подходи към решаването на проблеми. Той подобрява възможностите за визуално и наративно разказване на истории и насърчава владението на дигитални инструменти за цифрово разказване на истории и методи за дизайн на комикси.

Стремеж:

Да насочи участниците в създаването на техни собствени комикси, които илюстрират лични преживявания с провал.

Обхват:

Творчество и артистично изразяване, разказване на истории и дизайн на комикси,
Дигитална грамотност

Цели:

Участниците ще подобрят своята креативност и артистично изразяване чрез създаване на лични комикси.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Въведение в създаването на комикси:

Обсъдете основите на създаването на комикс.

Насърчаване на творчеството и артистичното изразяване:

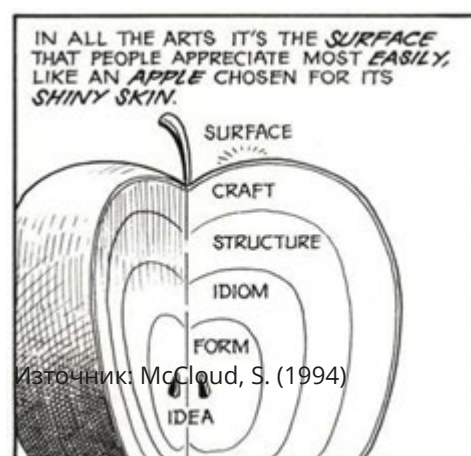
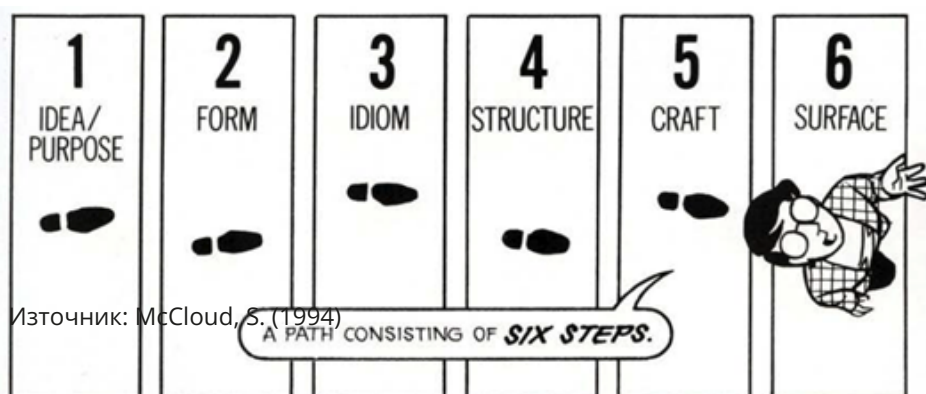
Разгледайте как създаването на комикси може да насърчи креативността и артистичното изразяване.

Изкуството на разказването на истории и дизайна на комикси:

Обсъдете принципите на разказване на истории в комиксите.

Развиване на умения за цифрова грамотност:

Обсъдете различни цифрови инструменти, използвани за създаване на комикси.



Предложени ресурси

Макклауд, С. (1994). Разбиране на комикси:
Невидимото изкуство. Harper Многогодишно.

Eisner, W. (2008). Комикси и секвенциално изкуство:
Принципи и практики от легендарния карикатурист. W.W. Norton & Co.

Описание на модула

Добре дошли в модула Изработване на лични триумфи: Комично пътешествие. Сега, след като поработихме върху начина си на мислене и вече не виждаме провала като страх, а като възможност, нека се обърнем към нашата творческа страна. Този модул има за цел да изследва пресечната точка между създаването на комикси и личното размишление и използването на творчески и артистични подходи за решаване на проблеми. Ще се съсредоточим върху разбирането как създаването на комикси може да служи като инструмент за хората да разсъждават върху личния си опит и да прилагат иновативни решения на предизвикателствата.

Защо комикси?

Комиксите са динамична среда, която може да ангажира и общува с младите умове. Те съчетават визуално изкуство и разказване на истории, за да създадат достоверни разкази, които резонират с подрастващите. Чрез изкуството на дизайна на комиксите и дигиталното разказване на истории е възможно да се придобият уменията и знанията, необходими за свързване и овластяване на младите хора. Този раздел ще изследва основите на създаването на комикси и неговия потенциал за личен размисъл и решаване на проблеми.

Овластяване и укрепване

Този раздел има за цел да предостави висококачествено образователно съдържание, съобразено с нуждите и очакванията на работещия с младежи. Визуалното разказване на истории е от съществено значение за укрепването на ключовите компетенции и основните умения на подрастващите.

Ефективни стратегии

Ние ще предоставим практически стратегии, които да напътстват младите хора в справянето с негативното самовъзприятие и ограничаващите вярвания в себе си. Учебната цел на този модул е относно инструментите, които да помогнат на младите хора да преодолеят страховете си от провал и да отключат пълния си потенциал.

Резултат

След като завършите този модул, ще можете да реализирате предизвикателствата на живота и да улесните преодоляването на страха от провал сред младите хора. Тези новооткрити умения ще допринесат за техния път на успех и щастие.

Основна част

Въведение в създаването на комикси

Комиксът е колекция от карикатури с текст в балони и надписи, групирани в свързани панели, за да разкажат история или да предложат малко хумор. Комиксите често се сериализират. Те обикновено са били публикувани във вестници и списания през 20-ти и началото на 21-ви век.

Комиксите привличат зрителите със своите интелигентни, емоционални, странни сюжетни линии във всяка кратка лента. Героите в комикса могат да разкажат цяла история само с няколко думи във всеки кадър. Те могат да предадат завладяваща история или силно послание в кратки думи или абзаци.

Индивидите се насърчават да изследват своето въображение, да експериментират с техники за визуално разказване на истории и да развиват своя уникален артистичен стил чрез създаване на комикси. Комбинацията от изображения и текст на комиксите позволява на учащите да предадат сложни идеи и емоции във визуално ангажиращ формат, предоставяйки им многостранна среда за себеизразяване. В допълнение, съвместният характер на създаването на комикси насърчава среда на изследване и откриване, където обучаемите могат да обменят идеи, да получават обратна връзка и да усъвършенстват артистичните си умения.

Основите на създаването на комикс

Хората обичат историите, визуализациите и ярките цветове; в човешката природа е да се радваме да бъдем забавлявани. Това е причината комиксите да са широко разпространени. Напредъкът на комиксите е, че те могат да образуват и забавляват едновременно. Те опростяват и обясняват сложни теми чрез визуализации и прост диалог. Създаването на комикси предоставя уникален начин за хората да размишляват дълбоко върху личните си преживявания. Докато творците разработват герои, сюжетни линии и диалози, те неизбежно черпят от собствения си живот, вливайки в своите творения елементи от своите мисли, емоции и спомени.

Създаването на комикс има своя процес; в тази част ще обясним шест стъпки в разработването на комикс.

Стъпка 1:

Развийте комичната идея

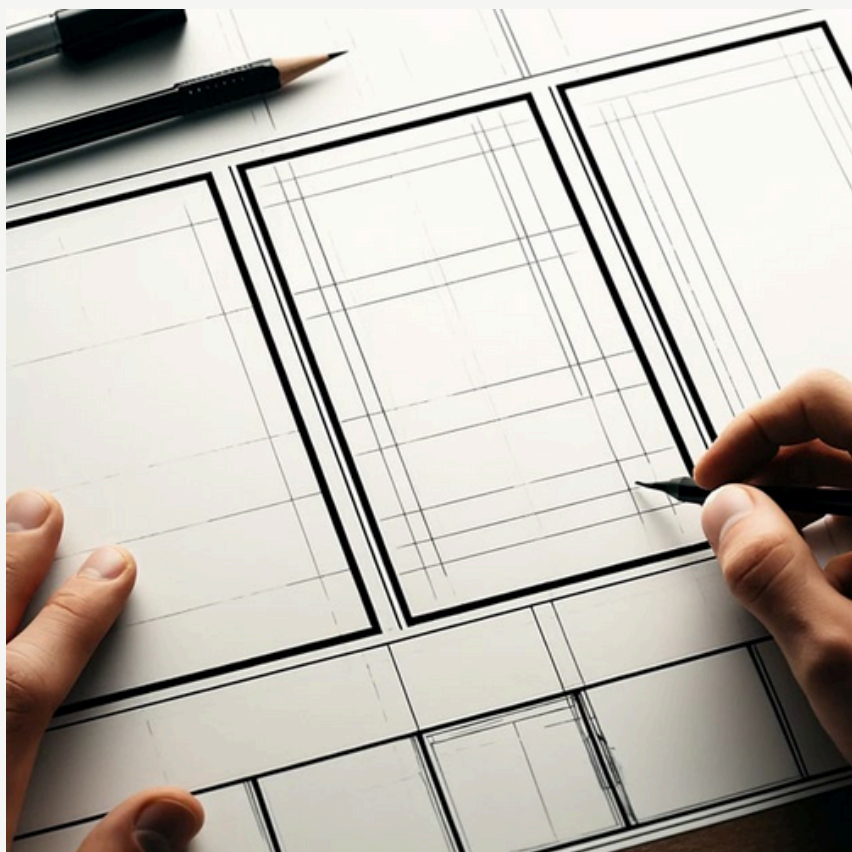
Всеки комикс има нужда от история. Помислете за начало, среда и край за три кадъра. Обмислете идеи за герои, настройки, изрази и диалог. Уверете се, че всяка част от историята има действие, като се стремите към силен завършек със запомнящ се акцент.



Стъпка 2:

Скицирайте трите рамки

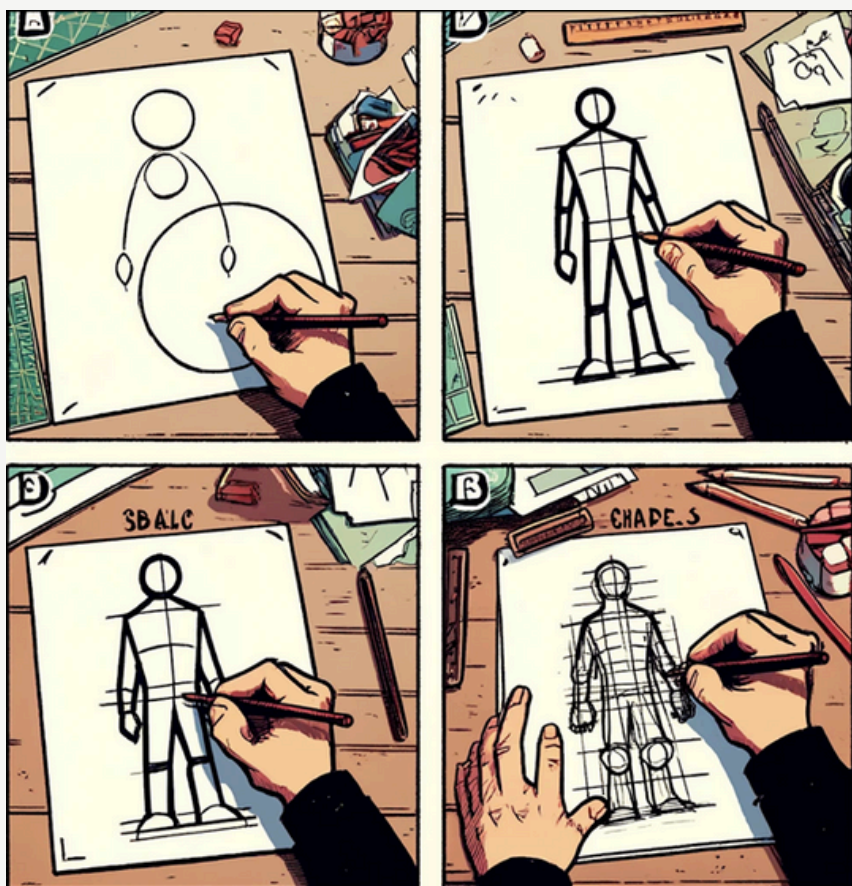
Вземете лист обикновена хартия и нарисуйте три рамки с еднакъв размер с молив и линейка. Помислете за маркиране къде ще отидат балончетата с реч. За допълнително пространство направете рамките два пъти по-големи от първоначалното желание.



Стъпка 3:

Използвайте основни фигури за рисуване

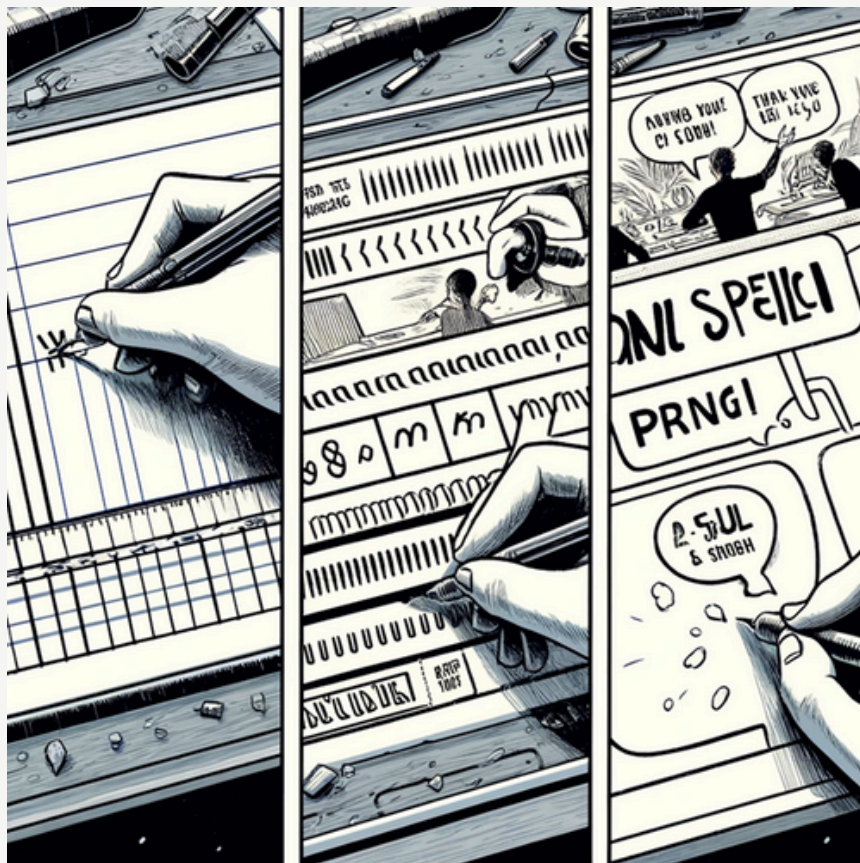
Вземете лист обикновена хартия и нарисуйте три рамки с еднакъв размер с молив и линейка. Помислете за маркиране къде ще отидат балончетата с реч. За допълнително пространство направете рамките два пъти по-големи от първоначалното желание.



Стъпка 4:

Добавяне на реч и букви

Попълнете балончетата с диалог и проверете отново правописа. Променете размера на буквите, за да укажете обема на знаците – главни букви за викове, по-малки за шепот.



Стъпка 5:

Подобреете с детайли

Добавете подробности към героите, включително изражения на лицето, линии на движение и фонове елементи за всеки кадър. Помислете за добавяне на сенки или акценти за дълбочина.



Стъпка 6:

Ink the Comic

След като сте доволни от скиците с молив, очертайте ги с флумастер. Изтрийте всички останали следи от молив, за да финализирате комикса.



Насърчаване на творчеството и артистичното изразяване

Силата на творчеството оказва силно влияние върху всичко, което хората правят. Креативността е склонността да генерираме или разпознаваме идеи, които могат да бъдат полезни при решаването на проблеми, общуването с другите и забавлението на себе си и другите. Хората са мотивирани да използват творчеството, за да изразят своите идеи и ценности.

Художниците на комикси имат невероятно въображение, което им позволява да пътуват през вселената в едно приключение, след което да създадат друго, цялото това пътешествие само на няколко страници. Творческите и артистични подходи в комиксите предлагат иновативни решения на различни предизвикателства, като насърчават хората да мислят извън кутията и да изследват нестандартни идеи. Въпреки че създават комикси, хората могат да подкрепят своето въображение и артистични умения и да разглеждат проблеми от нови ъгли. Визуалната природа на комиксите позволява на създателите да представят сложни концепции по опростен и ангажиращ начин, което улеснява концептуализиране и съобщаване на потенциални решения.

Генериране на идеи

Създаването или генерирането на идеи е естествено; мозъкът обича да създава. Генерирането на идеи идва от активирането на свързани идеи и намирането на връзки между произволни идеи, което прави възможно хората да мислят креативно. Способността на мозъка за различно мислене и създаване на нови връзки между различни идеи е свързана с креативността и творческите мисловни процеси.

Рисуване и творчество

Рисуването помага за намаляване на стреса и има успокояващ ефект. Рисуването повишава креативността и е чудесен начин за изразяване за младите хора. В този смисъл правенето на комикси позволява на младите мозъци да се изразяват свободно чрез герои, изображения и дизайни, което насърчава креативността.

Принципи на разказване на истории в комикса

Създаването на успешен комикс изисква умело разказване на истории с вълнуващи сюжетни обрати и дълбоко разработени герои, които чрез ефективни техники за предаване на идеи и емоции ангажират читателите и предизвикват силни емоционални реакции.

- За да разбере какво има да каже авторът на читателите
- За да накара читателите да се заинтригуват и да дочетат комиксите до края

С първата стъпка авторите трябва да разберат как да комуникират ясно. Яснотата може да бъде създадена чрез разбиране на целите на автора в историята. „Какво е основното послание или тема, която искате да предадете?“ Втората стъпка е създаването на ясна структура. Добрата история има начало, среда и край. Комиксите могат да внесат напрежение или изненада в своите истории чрез различни техники. Правилото обаче е да се покаже, а не да се каже. Това означава, че комиксите трябва да включват ярки детайли, подкрепени от диалог, който ще вдъхне живот на историята.

За да мотивирате читателите да се придържат към историята, е важно да се определи за кого е предназначен комиксът. Конкретни групи хора предпочитат различни стилове на работа. След като се фокусира върху определена аудитория, авторът определя целевата група.

Дигитални инструменти за създаване на комикси

Много хора погрешно приемат, че за да създават комикси, трябва да овладеят изкуството на рисуването. Времената се промениха и в момента, благодарение на онлайн приложения или софтуер, е възможно да създавате комикси от компютър или мобилно устройство, без да можете да рисувате.

За онлайн създаване на комикси има възможност да използвате Adobe Illustrator.

Adobe Illustrator е векторен графичен редактор и програма за дизайн. Това е платен софтуер за проектиране и чертане. Овладяването на Adobe Illustrator отнема известно време, но си струва да рисувате и създавате комикси според вашите предпочитания.

DALL-E от ChatGPT

DALL-E е AI система, която може да създава реалистични изображения и изкуство от описание на лесен език. Това е съставна част на ChatGPT. DALL-E може да създава комикси според описанието от подканата.

Comic Factory

Comic Factory е AI програма, създадена специално за създаване на комикси. Comics Factory ще генерира изображението чрез вмъкване на команда, описваща сцените от комиксите. Авторът може да избира от няколко стила на комикса и да променя цялостния облик на комикса.

Създавайки комикси, хората изграждат среда за разказване на истории, която забавлява, образова и вдъхновява чрез творчество и иновации. Създаването на комикс включва структурирани стъпки, от разработването на идеята до окончателния комикс. Разбирането на принципите на разказване на истории е от съществено значение за създаването на увлекателни разкази. В днешния свят правенето на комикси е по-достъпно чрез генериране на комикси от AI системи като Comic Factory или цифрово рисуване чрез Adobe Illustrator.

Референции

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSyEQPqSWuk>

<https://www.proquest.com/openview/bdfc4d7b97634fffecb89ca848c9e533/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

<https://www.domestika.org/en/courses/3327-storytelling-for-comics-explore-action-and-perspective>

<https://www.98thpercentile.com/blog/the-power-of-storytelling-and-design-in-comic-strips/>

<https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-craft-compelling-story-balances-creativity>

Модул 4

Пренаписана устойчивост: Техники за Разказване на Истории до Успех

Резюме

Този модул е предназначен да изгради способността за упорито преследване на целите въпреки предизвикателствата и възстановяване от неуспехи. Той предоставя структуриран подход за идентифициране и разрешаване на предизвикателства и насочва участниците при поставянето на постижими цели за противодействие на страха.

Стремеж:

Да преподава техники за разказване на истории, които повишават устойчивостта чрез дигитално разказване на истории.

Обхват:

Постоянство и устойчивост, Решаване на проблеми, Поставяне на цели

Цели:

Участниците ще научат техники за разказване на истории, които повишават устойчивостта и ще ги приложат, за да създадат устойчиви разкази.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Разбиране на постоянството и устойчивостта:

Обсъдете концепцията за постоянство и устойчивост.

Стратегии за ефективно решаване на проблеми:

Разгледайте различни стратегии за решаване на проблеми.

Значението на поставянето на цели:

Обсъдете значението на поставянето на постижими цели.

Дигитално разказване на истории:

Подход от 7 стъпки

Предложени ресурси

Анализирайте произведения на изкуството от колекцията на [MoMA's](#), които изобразяват устойчивостта, и използвайте Microsoft Sway за представяне.

Използването на метафори и техники за разказване на истории за възпитаване на устойчивост у децата. ([apa.org](#)).

Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). Компетентност и устойчивост в развитието. Анали на Нюйоркската академия на науките, 1094 (1), 13-27

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Определения за устойчивост, теория и предизвикателства: Интердисциплинарни перспективи. Европейски журнал по психотравматология.

Lambert, J., & Hessler, B. (2018). Дигитално разказване на истории: Улавяне на животи, създаване на общност (5-то издание). Рутлидж.

Милър, С. (2018). Дигитално разказване на истории: Ръководство на създателя за интерактивно забавление. Рутлидж.

Описание на модула

След като разбрахме как създаването на комикси може да служи като инструмент за хората да разсъждават върху личния си опит и да намират иновативни решения на предизвикателствата, сега искаме да се съсредоточим върху друга важна тема.

Този модул анализира връзката между устойчивост и постоянство - ключови способности за преодоляване на предизвикателства и постигане на цели. Устойчивостта се разглежда като практическо умение за възстановяване от трудности, адаптация към промени и личностен растеж. Постоянството допълва това с решимост за продължаване напред въпреки пречките.

Модулът започва с разглеждане на стратегии за решаване на проблеми - фундаментален елемент за развиване на устойчивост и постоянство. Тези умения са съществени за ефективно поставяне на цели, идентифициране на пречки и адаптация към променящи се обстоятелства.

Поставянето на цели се разглежда като критичен компонент на издръжливостта и постоянството, като се фокусира върху поставянето на SMART цели: конкретни, измерими, постижими, уместни и времеви.

Модулът също така подчертава ролята на разказването на истории за култивирането на устойчивост и постоянство. Чрез седемте стъпки на дигиталното разказване на истории от Джо Ламбърт е възможно да откриете как разказването на истории може да подобри емоционалната устойчивост.

Основна част

Устойчивост и постоянство

Устойчивостта и постоянството са решаващи умения, които дават възможност на хората да преодоляват трудностите и да постигат целите си. Устойчивостта, по-специално емоционалната устойчивост, позволява на хората да се възстановят от неуспехите и да се адаптират към промяната. Постоянството, от друга страна, кара хората да упорстват пред препятствията. И двете умения са неразделна част от решаването на проблеми, насочвайки хората през предизвикателствата ефективно.

Стратегии за решаване на проблеми

Разрешаването на проблеми е процес, управляван от стратегия, който изгражда работещи решения за преодоляване на предизвикателствата, като ги анализира и прилага разум, въображение и работа в екип.

Стратегията за решаване на проблеми има 6 стъпки:

1. **Дефиниране на проблема:** Започвайки с ясно дефиниране на разглеждания проблем, когато решавате проблем, е важно да определите кой е замесен, каква е основната причина, къде и кога е възникнала и защо влияе върху работните процеси.
2. **Мозъчна атака за възможни решения:** С ясно изложение на проблема, мозъчната атака на възможно най-много потенциални решения, без да ги анализирате прекалено много, ще помогне за разрешаването на проблема.
3. **Разглеждане на всички ваши алтернативи:** Оценката на всяко потенциално решение, включително съответните подробности като разходи, процеси, времеви рамки и участващи страни, е третата стъпка в процеса на решаване на проблема.
4. **Определяне на решение:** Стесняване на избора и вземане на решение за най-добрия курс на действие. Търсенето на информация от съответните заинтересовани страни, ако е необходимо, е важен компонент от този процес.
5. **Предприемане на действие:** Внедряването на избраното решение, проследяването на напредъка през целия процес и използването на проследяващи проблеми за анализиране на неочаквани предизвикателства са част от предприемането на действия.
6. **Оценяване на резултата:** След внедряване на решението, анализирайте неговата ефективност, като вземете предвид фактори като дали проблемът е решен в рамките на очаквания срок, използване на ресурси, научени поуки, сринове в комуникацията и потенциалната необходимост от политика или организационни промени за предотвратяване на бъдещи събития ще бъде последната стъпка.

Целеполагане

Поставянето на цели се отнася до способността на човек да ангажира мисли, емоции и поведение за постигане на цел. Поставянето на цели е свързано с поставянето на SMART цели – такива, които са конкретни, измерими, постижими, подходящи и ограничени във времето – определянето на тези мерки ще предостави ясна пътна карта за това как да постигнете желанния резултат.

УМНИ (SMART) ЦЕЛИ

SMART е акроним, използван за насочване на процеса на поставяне на цели. За да сте сигурни, че целите са ясни и постижими, всяка от тях трябва да бъде:

- Конкретен (прост, разумен, значим).
- Измерими (смислени, мотивиращи).
- Постижимо (съгласувано, постижимо).
- Уместни (разумни, с реалистични ресурси, базирани на резултати).
- Обвързани във времето (базирани във времето, ограничени във времето, ограничени във времето/разходите, навременни, чувствителни към времето).

SMART критерии

S | Специфични

Какво ще постигнете? какво ще правиш

M | Измерими

Какви данни ще използвате, за да решите дали сте постигнали целта?

A | Постижимо

Сигурни ли сте, че можете да направите това? Имате ли правилните умения и ресурси?

R | Уместно

Съвпада ли целта с тези на вашия екип или организация? Какво значение ще има резултатът?

T | Ограничен във времето

Какъв е срокът за изпълнение на целта?

Прилагането на SMART GOALS може да ви помогне да си поставите реалистични цели.

Поставянето на цели, заедно с решаването на проблеми, е умение, което създава конкретен път към преодоляване на проблемите. Устойчивостта е способност, която помага да се възстановите от неуспехите, от съществено значение в артистичното пътуване и комикс дизайна.

Разказване на истории и устойчивост

Създаването на социални взаимоотношения и свързването с хората чрез споделен опит повишава психологическата устойчивост, дори ако не ги познаваме добре.

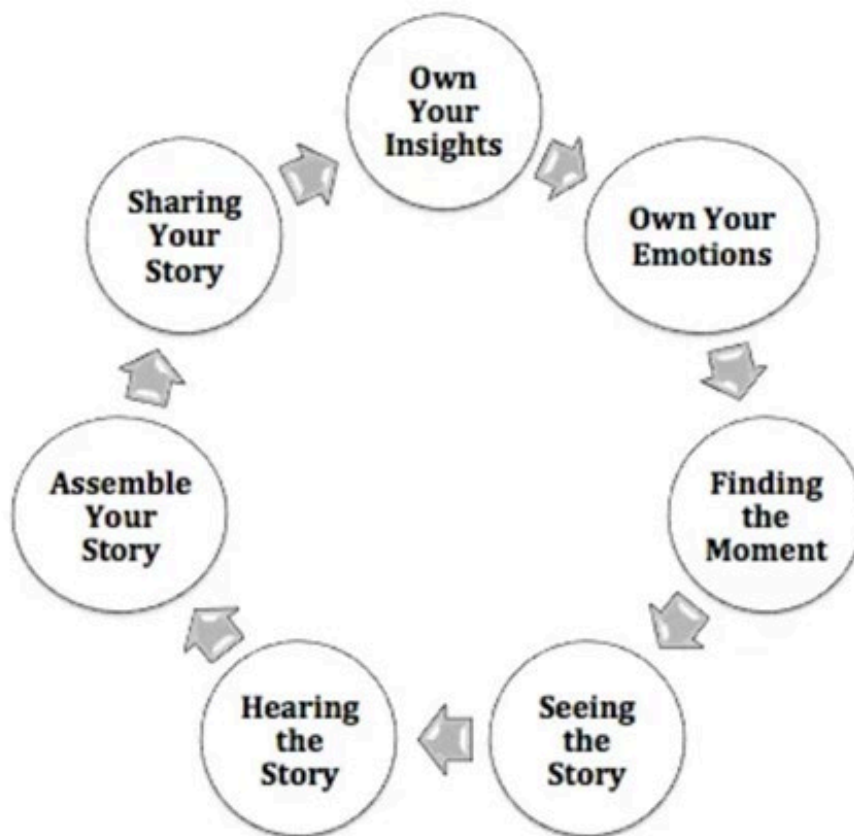
Такива връзки могат да бъдат създадени чрез визуални елементи и свързване на историите с тях. Най-добрият начин хората да развият емоционална устойчивост е да се ангажират с връзките - историите - в съзнанието си, вместо да зависят само от една история или да гледат на проблемите като на несвързани.

Разказването на истории за щастие, благополучие и самооценка може да помогне на хората да станат по-устойчиви, като повлияе на гледната им точка да спрат да виждат определени трудности като непропорционално вредни в сравнение с други преживявания. В трудна ситуация историите ни помагат да правим нови заключения и да търсим различни пътища, които ни движат напред.

Разказването на истории е социален инструмент, който насърчава взаимното разбирателство чрез споделен опит, улеснява груповото вземане на решения за потенциални курсове на действие и в крайна сметка подпомага развитието на устойчивост.

Пионерът в дигиталното разказване на истории Джо Ламбърт създаде седем основни елемента на дигиталното разказване на истории. Насърчаването на авторите да открият силата на собствените си думи е целта на дигиталното разказване на истории. Прилагайки тези седем стъпки от рамката за разказване на истории, авторите могат да поставят началната точка за своята цифрова история.

- **Управление на вашите прозрения:** Започнете с изясняване на основното послание на вашата история и нейното значение, като се съсредоточите върху това какво означава историята за вас и как тя отразява вашата идентичност.
- **Овластяване на емоциите:** Определете емоционалния резонанс на вашата история и изберете кои емоции да предадете, като разсъждавате върху чувствата, преживени по време на разказването на историята.
- **Откриване на момента:** Определете ключов момент в историята си, който съдържа основното ѝ послание, като вземете предвид значението му и потенциалното му въздействие върху аудиторията.
- **Вижте историята си:** Визуализирайте историята си, като описвате сцени и моменти на промяна, проучвайки как визуалните и звуковите средства могат да подсилят нейното повествование.
- **Изслушване на вашата история:** Използвайте записания глас на разказвача, за да предадете емоционален тон, допълнен от околнен звук и музика, за да обогатите преживяването на разказа.
- **Сглобяване на вашата история:** Организирайте елементите на разказа си, включително сценарий, сториборд и визуални материали, за да оживее историята ви цялостно.
- **Споделяне на вашата история:** Обмислете развитието на вашата история и нейната целева аудитория и цел, като гарантирате нейната уместност и ефективност в различни контексти на представяне.



Устойчивостта и постоянството са ключови качества, които помагат на хората да преодолеят трудностите и да постигнат целите си. Устойчивостта позволява на човек да се откаже от предизвикателствата и да се адаптира към промяната, докато постоянството подхранва стремежа да упорствате въпреки препятствията. И двете качества са полезни при решаването на проблеми, насочвайки хората през стратегически процес на дефиниране на проблеми, обмисляне на решения и предприемане на решителни действия. Освен това, поставянето на цели, водено от критериите SMART, предоставя пътна карта за успех, като гарантира, че целите са конкретни, измерими, постижими, подходящи и ограничени във времето. Освен това разказването на истории е мощен инструмент за насърчаване на устойчивостта чрез свързване на хората чрез споделен опит и вдъхновяване на нови перспективи.

Референции

<https://cygnus-extra.co.uk/blog/seven-steps-to-digital-storytelling/>

https://paws.wcu.edu/ncluke/digital_literacy/sevenelementsdigitalstory_answers.htm

<https://www.commonsensemedia.org/articles/what-is-perseverance>

<https://www.alden-mills.com/blog/the-true-meaning-of-perseverance>

<https://www.notion.so/blog/problem-solving-steps>

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

<https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals>

Модул 5

Героите Сред Нас: Черпене на Вдъхновение от Комиксови Герои

Резюме

В този трансформиращ модул свързваме света на герои от комикси с истории за успех от реалния живот, като насърчаваме участниците да възприемат положително мислене и да гледат на провалите като на стъпало към растеж. Чрез комбиниране на комикси и дигитално разказване на истории, ние създаваме динамично учебно изживяване.

Стремеж:

Да черпите вдъхновение от героите от комикси, които са се сблъскали с провали чрез комикс дизайн.

Обхват:

Положително мислене/Мислене и преформулиране, растеж и позитивно мислене

Цели:

- Научете се да възприемете положително мислене, като изследвате историите на герои от комикси и герои от реалния живот, които са се сблъскали с провали.
- Разберете концепцията за мислене за растеж и станете свидетели на нейното приложение както в измислени, така и в реални сценарии.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Въведение в комични герои, които са се сблъскали с провали

Възприемане на положително мислене

Черпене на вдъхновение от комични герои

Развиване на мислене за растеж:

Обсъдете как мисленето за растеж на комичните герои може да вдъхнови участниците да развият същото. Подчертайте, че способностите и ситуациите могат да се подобрят с усилия и учене

Предложени ресурси

Преподаване на комикси « Центърът за изследване на карикатурата след падането (Как Хъмпти Дъмпти се върна отново) от Дан Сантат

Описание на модула

Какво прави един супергерой супергерой? Костюмът ли е, пелерината, джаджите? Това ли е стремежът да помагаш на другите? Дали това са самите суперсили? Справедливо е да се каже, че около нас има супергерои без нито едно от тези неща: обикновени хора без изключителни дарби, без егото да бъдат супер и без каквито и да било атрибути, които обикновено се приписват на маскирани борци с престъпността.

Това, което прави един супергерой супергерой, е способността да надмогва себе си. Най-значимата борба в живота е борбата със себе си – с вашите недостатъци, с вашите изкушения, със вашите страхове – от провал (какво ще стане, ако се проваля), както и от успех (ако спечеля, как ще оправдая по-високите очаквания към мен). Справедливо е да се каже, че какъвто и потенциал да има човек, ще остане латентен, стига човек да не положи усилия да го развие и да преживее провал.

В този модул ще научим как да растем и да преодоляваме неуспехите чрез примери от комикси и герои от реалния живот.

Основна част

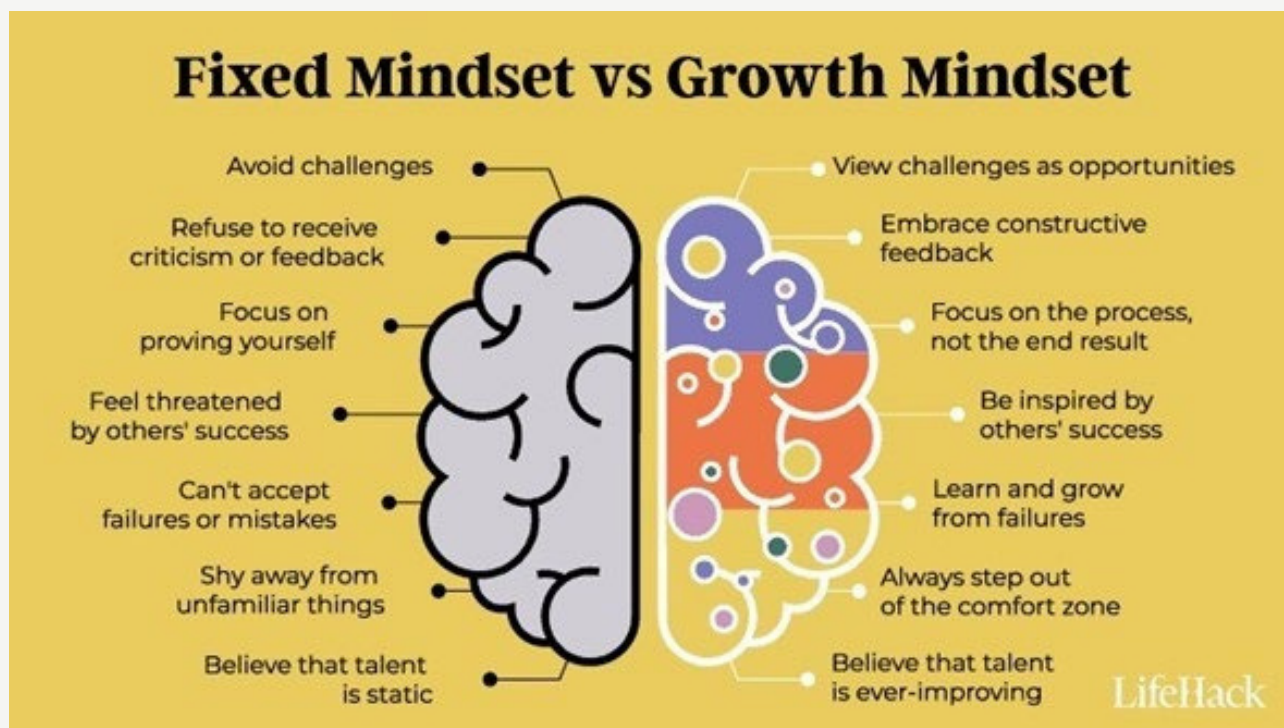
Препятствието е пътят:

Да станете герой чрез преодоляване на провала

Провалът има много имена. Една от тях е загубата. По-голямата част от човечеството преживява загубата като личен провал, поради дълбоко вкоренената илюзия, че винаги има нещо, което са могли да направят по въпроса. Това е особено вярно, когато събитието се случи в детството. Децата са склонни да поемат отговорност за това, което се случва с техните родители или близки, независимо от реалността, която не е тяхна отговорност. Следователно детската травма, причинена от страданието на някой близък, се преживява като личен провал - и трудността да се живее с тази травма, след като човекът порасне, се преживява като втори провал. С други думи, хората приемат събития извън техния контрол като свои лични провали и след това се обвиняват, че са твърде слаби, за да ги преодолеят.

В интерес на истината обаче провалът не винаги зависи от нас и понякога е неизбежен. Колкото по-възрастен ставаш, толкова повече губиш: хората си отиват от живота ти, домашните любимци умират, губиш детската си невинност, може да загубиш вярата и доверието си в хората или дори в себе си. С течение на времето започваш да осъзнаваш, че най-великото изкуство в живота е изкуството да се пуснеш, да дадеш на нещата и хората свободата да те напуснат и да си дадеш разрешение да пуснеш себе си или минала версия на себе си, за да преминеш към следващото ниво. Няма напредък без загуба, няма мъдрост без трагедия и няма истинска сила без първи провал.

Нагласа за растеж



Източник:
lifehack.org

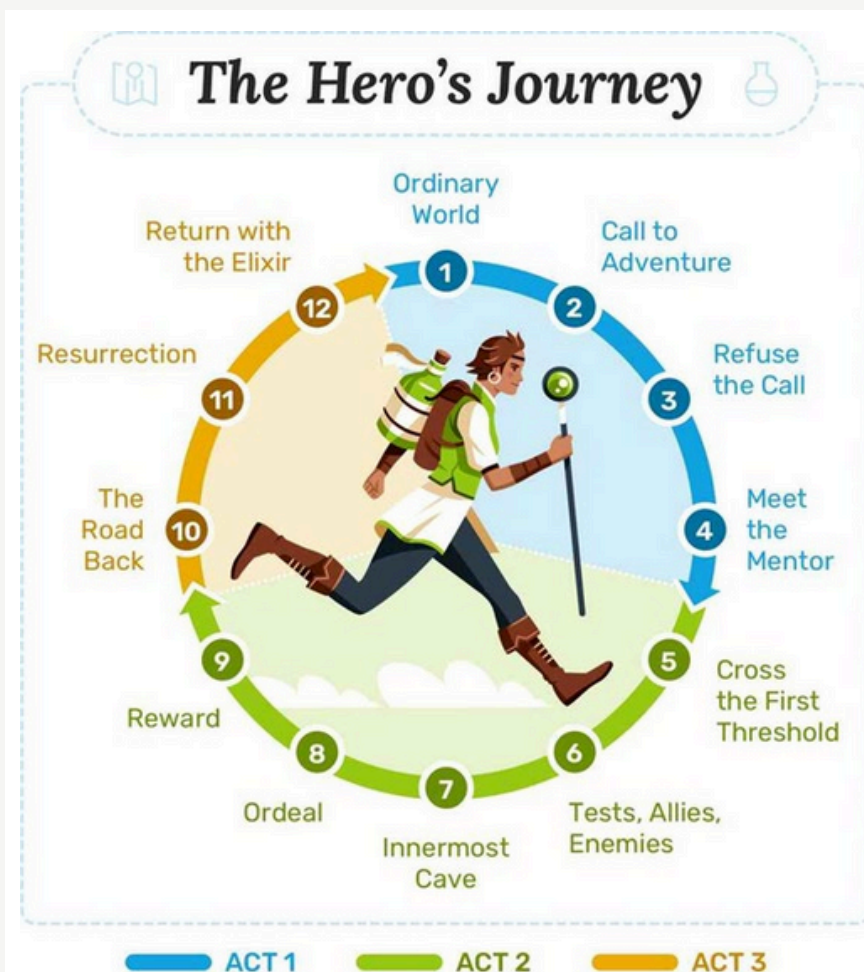
Начин да трансформираме страха си от провал в голяма сила е възприемането на мислене за растеж: отношение, което вижда неуспехите като неизбежна част от напредъка, а провалите като градивни елементи по пътя към себеактуализацията. Както вече беше описано подробно в Модул 2, Нагласа за растеж, това е вярата, че можете да станете по-добри: че всъщност можете да се учите от грешките си. Нещо повече, това е вярата, че провалът е нашият най-голям учител. Въпросът не е дали се проваляте или преминавате теста. Това, което наистина има значение, е как ще реагирате, ако се провалите на теста. Може ли човек да се промени? Това е въпросът, който трябва да си зададете. Мога ли наистина да се променя и да израствам? Наистина ли съм капитанът на душата си? Или съм лист, извиващ се от вятъра, пасивно наблюдаващ собственото си мимолетно съществуване? Лодка без кормило и без платно, просто съд за душа, оставена на милостта на стихииите?

Ако наистина искате да растете, трябва активно да търсите ситуации, които представляват предизвикателство, риск от грешка, възможност за провал – за да се учите. Както се казва: „Корабът е в безопасност в пристанището, но корабите не се правят за това“. Грешките са кръвта на нашето съществуване.

Разбира се, мисленето за растеж изисква да оставите егото си настрана и да дадете приоритет на растежа си. Вместо да доказвате колко сте страхотни сега (което обикновено оставя хората да правят само това, в което знаят, че са страхотни), съсредоточете се върху това колко страхотни можете да бъдете. Далеч не е лесно и всъщност много прилича на митично търсене.

Пътешествието на героя

В своята основополагаща книга „Героят с хиляда лица“ културологът Джоузеф Кембъл описва тип история, която присъства на практика във всяка една култура в света – рамка на разказ, който можете да видите отново и отново в митовите и легендите на хора от всички континенти. Това е история, която метафорично описва универсалната борба за смисъл и растеж на всяко човешко същество на тази планета. Нарича се Пътешествието на героя.



ИЗТОЧНИК:

<https://blog.reedsy.com/guide/story-structure/heros-journey/>

В началото на историята героят е обикновен човек, живеещ обикновен живот в сравнително безопасна и непредизвикателна среда. Скучен, но сигурен живот, който осигурява съществуване, но не и реален растеж. В „Междувездни войни“ виждаме Люк Скайуокър да започва като обикновен селски работник, помагайки на леля си и чичо си, правейки едно и също нещо всеки ден, мечтаейки за живот пълен с приключения; в „Цар Лъв“ Симба е наследник на животинското царство, но като лъвче му е позволено да бъде само в безопасни за него територии, под стриктния надзор на папала Зазу, негов учител и пазач; в „Хобитът“ Билбо Бегинс живее в уютната си дупка в земята („В една дупка в земята живееше хобит“ – началното изречение на книгата, за което Толкин твърди, че му се е явило в сън и той няма представа какво е хобит), яде, пие и с гордост казва, че никога не е бил на приключение.

Вторият етап от пътуването на героя е Призивът към приключение. Пред героя се открива възможност – шанс да напусне живота си, да загърби статуквото и да стъпи в неизвестното. Интересното е, че героя първоначално отказва този призив: примамката за безопасност е твърде силна и комфортът, колкото и скучен да е, е трудно да се откаже. В Хобита магьосникът Гандалф чука на вратата на Билбо и го кани да се присъедини към приключение, което Билбо моментално отхвърля.

След отказа на героя да излезе от зоната си на комфорт се случва неочаквано събитие. Много често това е драстично, травматично, трагично събитие, което отнема безопасността и комфорта на съществуването на героя и на практика не му оставя друга възможност, освен да тръгне на мисия. Фермата на Люк Скайуокър е изгорена до основи, а леля му и чичо му са мъртви; Родителите на Брус Уейн са убити пред него, което на практика слага край на детството му и го води по пътя към това да стане Батман и да защитава онези, които не могат да се защитят сами;

Питър Паркър, който първоначално не е решил как да използва новооткритите си суперсили на паяка, страда от смъртта на своя чичо Бен, който възприема за негов баща – травмиращо събитие, което той преживява като свой личен провал, но което му дава смисъл, цел и чувство за отговорност; Могъщият и грижовен баща на Симба, Муфаса, умира, докато го спасява – още едно трагично събитие, за което героят се чувства отговорен, но въпреки това именно чрез мъката и болката си Симба израства и съзрява в могъщ лъв, който разбира как да живее, бори се за това, в което вярва, и в крайна сметка освобождава кралството си от мрака на чичо си Скар.

Скръбта се превръща в сила, трагедията – в устойчивост, болката – в смелост. Това обаче изисква работа, постоянство и вяра в способността ви да прогресирате. Истинската увереност не идва от преструвките на „преструвай се, докато не успееш“, а от реално развити умения и качества – чрез учене и упоритост.



За да се учи човек има нужда от учител. Следователно, на следващия етап от Пътешествието на героя се появява наставник: Оби Уан Кеноби и по-късно Майстор Йода обучават Люк Скайуокър в пътищата на Силата; Тимон и Пумба учат Симба как да се наслаждава на живота просто, всеки ден, като по този начин му помагат да трансформира мъката си в радост, докато Рафики, шаманът на павианите, му показва, че силата на баща му продължава да живее в него и че той има наследство, за което да се бори („О, да, миналото може да нарани. Но от начина, по който го виждам, можете или да избягате от него, или да се поучите от него.“)

Всеки знае термина „гуру“ – духовен водач, но чували ли сте за „бодхисатва“? В будизма бодхисатва е „приятел по пътя“ – човек, който знае нещо, което вие не знаете, и просто върви с вас по пътя на живота ви, като ви учи за известно време, докато пътищата ви се разделят. Всички ние сме потенциално бодхисатви един на друг, помагайки си да израстваме, понякога просто с личен пример. Всички сме случайни учители един на друг и трябва да го осъзнаваме, за да научим уроците си и да учим другите отговорно.



ai_generated_limewire.com

Дори след първоначалния провал, обучение и трансформация, героят ще бъде предизвикан. За да докаже своята мотивация, героят трябва да прекрачи праг, където го очаква Threshold Guardian. Threshold Guardian е тест – шанс за героя да покаже колко много той наистина иска да продължи мисията си, да покаже, че е готов. Преди да се превърне в световна икона като автор на Хари Потър, ДЖ.К. Роулинг е преминала през години на съпругеско насилие, депресия, бедност (тя е поръчвала чаша кафе в кафене и пишела там по цял ден, защото не могла да си позволи отопление в апартамента си), както и отказ след отказ от издателите. Първоначално Майкъл Джордан бил изключен от гимназиалния университетски баскетболен отбор като второкурсник, защото въпреки страстта си към спорта, треньорът го сметнал за твърде малък и с липса на умения. Но точно това отхвърляне подхранило решимостта на Джордан да се подобри и да се докаже като играч.

Важно е да разпознаем тези Пазители на прага в живота си. Всеки път, когато решите да промените статуквото, да излезете от зоната си на комфорт, ще бъдете предизвикателство. Започвате да правите йога и късате мускул още първата седмица. Присъединявате се към курс по публично говорене, за да преодолеете сценичната си треска, и когато дойде вашият ред да говорите, флашката с презентацията ви в PowerPoint се поврежда – така че трябва да импровизирате на място.



Колкото и светски да са тези примери, те са също толкова важни, колкото, да речем, дракон, който героят трябва да убие, за да докаже своята стойност. Малките неуспехи, разочарования, смущения, неудобства, които изпитваме ежедневно - драконите са около нас и трябва да помним, че те са възможности да растем и да се изграждаме. Обратното – съществуване без провал – не е никакво съществуване. Представете си игра на голф, която печелите, като поставяте топката във всяка дупка от първия опит – всяка удари дупка в една. Защо ще продължиш да играеш? Защо бихте направили нещо, ако няма дори най-малък риск да го сбъркате?

И накрая, знайте, че съвършенството е илюзия. Етимологично думата произлиза от латинското “perfecti”, което означава “завършен, завършен”. Ако доведем логиката на този произход до нейното неизбежно заключение, ще трябва да се съгласим, че едно човешко същество не може да бъде съвършено, докато животът му не е приключил. С други думи, докато дишате, вие сте несъвършени по дефиниция. Имате място за растеж.

Място за грешки. Стая за учене и въплъщение на истинския ви потенциал. Символът, който дзен будистите използват, за да визуализират това, е незавършеният кръг.

Ти си незавършен кръг – за щастие!



Модул 6

Обединени сме: Преодоляване на Предизвикателствата Заедно

Резюме

Този модул е предназначен да култивира култура на сътрудничество и подкрепа сред участниците. Като използваме силата на дигиталното разказване на истории, ние се стремим да изградим умения за даване и получаване на конструктивна обратна връзка, като насърчаваме среда, в която младежите могат да разчитат един на друг и да търсят помощ от връстници или ментори.

Стремеж:

Да насърчи поддържащо и съвместно мислене чрез групови дейности в дигиталното разказване на истории.

Обхват:

Динамика на обратната връзка, поддържащо и съвместно мислене, търсене на подкрепа

Цели:

Научете значението на сътрудничеството и търсенето на подкрепа чрез групови дейности.

Развийте умения за даване и получаване на конструктивна обратна връзка в среда на сътрудничество.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Разбиране на важността на сътрудничеството

Дискусия за значението на търсенето на подкрепа

Насърчаване на мислене за подкрепа и сътрудничество

Описание на модула

„Да се съберем е начало, да останем заедно е напредък, а да работим заедно е успех.“ - Хенри Форд

Какво означава да си сътрудничим? Как можем да насърчим подкрепяща среда за сътрудничество? Как можем да използваме силата на колективната мъдрост, за да преодолеем предизвикателствата?

Добре дошли в Модул 6, където ще навлезем в света на сътрудничеството и подкрепата. Ще използваме силата на цифровото разказване на истории, изграждане на умения за даване и получаване на конструктивна обратна връзка и насърчаване на среда, в която младежите могат да разчитат един на друг и да търсят помощ от връстници или ментори.

Ще постигнем това по няколко начина. Първо, ще проучим значението на сътрудничеството и как то може да бъде ключово за преодоляване на страха от провал. След това ще се задълбочим в стратегии за култивиране на подкрепящо и съвместно мислене сред младежите, с които работим. След това ще развием умения за даване и получаване на конструктивна обратна връзка в среда на сътрудничество. И накрая, ще разберем важността на търсенето на подкрепа и ще се оборудваме със стратегии за насърчаване на това поведение сред младите хора.

Всяко взаимодействие е възможност за сътрудничество, всяка обратна връзка – шанс за растеж.

Основна част

Какво означава да си сътрудничим?

Сътрудничеството е процес на индивиди или групи, които работят заедно за постигане на обща цел. Това включва споделяне на идеи, ресурси и отговорности. В среда на сътрудничество уникалните умения и перспективи на всеки участник се оценяват и допринасят за цялостния успех на проекта (Duhigg, 2016). Сътрудничеството не е само за постигане на обща цел, но и за учене един от друг, изграждане на взаимоотношения и създаване на чувство за общност.

Сътрудничеството играе решаваща роля за преодоляване на страха от провал. Когато отговорността за успеха или провала се споделя между групата, това може да облекчи индивидуалния натиск и страха от провал (Salas, Sims, & Burke, 2005).

Сътрудничеството позволява на хората да се учат от опита и грешките на другите, като им помага да осъзнаят, че провалът е част от процеса на обучение, а не нещо, от което трябва да се страхуват (Bandura, 1977). Освен това, група за сътрудничество осигурява система за подкрепа. Знаейки, че другите са там, за да осигурят помощ и подкрепа, може да намали страха и да увеличи увереността (Cutrona & Russell, 1990).

Насърчаване на нагласата за подкрепа и сътрудничество

За да се насърчи сътрудничеството в групови дейности, е изключително важно да се създаде среда, която цени разнообразието, насърчава открития диалог и поддържа взаимното уважение. Ето няколко тактики за култивиране на такава атмосфера:

- **Дефинирайте ясни роли и отговорности:** Чрез дефиниране на ролите и отговорностите на всеки член на екипа ние елиминираме несигурността около задачите. Тази яснота помага за намаляване на страха от провал, тъй като хората разбират точно какво се очаква от тях.
- **Насърчавайте отворената комуникация:** Насърчавайте членовете на групата да споделят своите мисли и идеи свободно. Създайте безопасно пространство, където всеки се чувства комфортно да изразява мнението си, да споделя своите мисли, идеи и притеснения. Отворената комуникация може да доведе до иновативни решения и укрепва връзката между групата.
- **Насърчавайте взаимното уважение и подкрепа:** Насърчавайте среда, в която всички идеи се ценят и приносът на всеки се признава. Освен това, култивирайте среда, при която всички членове са насърчавани да се подкрепят взаимно, особено в трудни моменти.

Това може да се постигне чрез дейности за изграждане на екип, редовни проверки и създаване на подкрепяща атмосфера. Взаимното уважение и подкрепа засилват сътрудничеството и устойчивостта на членовете на групата, и насърчават създаването на среда за сътрудничество и приобщаване.

- **Осигурете конструктивна обратна връзка:** Конструктивната обратна връзка е от съществено значение за растежа и усъвършенстването, тъй като помага за подобряване на уменията и адресиране на области за подобрение. Насърчавайте подрастващите да участват в уважителен и подкрепящ обмен на обратна връзка, насърчавайки непрекъснато учене и развитие на умения в групата.
- **Оценявайте приноса на всеки член:** Признаването и оценяването на уникалните таланти и принос на всеки член на екипа повишава морала и насърчава чувството за принадлежност. Това признание укрепва самочувствието на хората и вярата в техните способности, играейки ключова роля в преодоляването на страха от провал. Когато приносът на всеки член е оценен, това води до по-ангажиран и продуктивен екип (Larson, Walker, & Pearce, 2005).
- **Празнувайте успехите:** Признавайте и празнувайте постиженията на групата. Това може да повиши морала и да насърчи чувството за другарство сред членовете на групата (Cutrona & Russell, 1990).

Като разбираме важността на сътрудничеството и го прилагаме ефективно в групови дейности, ние насърчаваме поддържащо и съвместно мислене, давайки възможност на младите хора да преодолеят страха от провал, да променят възгледите си за грешките и да се справят с ефектите от загубата. (Pange, 2022; Rutta & Mwasiagi, 2020).

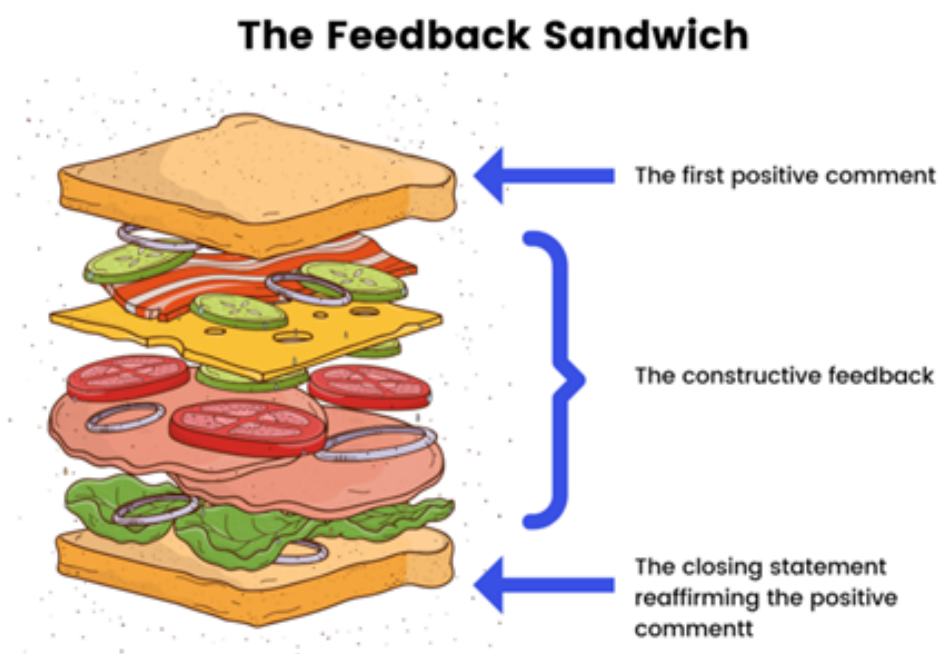
Даване и получаване на конструктивни отзиви

Даването на полезна обратна връзка може да бъде трудно. Важно е да намерите баланс между споделянето на вашите мисли и чувствата на другия човек. Преди да дадете обратна връзка, запитайте се дали наистина искате да помогнете на човека да стане по-добър. Ако се чувствате разстроени или просто искате да заявите власт, може би е по-добре да отделите малко време, за да помислите върху собствените си чувства, вместо да давате обратна връзка. Ако намерението ви наистина е да помогнете, следвайте тези съвети, за да сте сигурни, че вашите отзиви са полезни и добре приети.

Как да дадем обратна връзка ефективно?

- **Започнете положително:** Започнете с добрите неща. Това помага да се създаде щастлива атмосфера и позволява на автора да разбере какво прави правилно.
- **Изберете вашите точки:** Не се опитвайте да покриете всичко. Просто се съсредоточете върху най-важните части от историята или комикса, като сюжета, героите, визуалните елементи или езика.
- **Говорете за работата:** Запазете отзивите си за работата, а не за човека. Така че вместо да кажете „Нямате ясен сюжет“, кажете „Сюжетът може да е по-ясен“.
- **Балансирайте:** дайте комбинация от положителни неща и области за подобрение. Подчертайте силните страни, като страхотни герои или страхотни визуализации, и предложете начини да направите нещата още по-добри.

- **Бъдете конкретни:** Ако предлагате промяна, дайте ясни примери. Така че вместо „Подобреете диалога“, можете да кажете „Героите могат да покажат повече емоции в тази сцена“.
- **Бъдете реалистични:** Придържайте се към отзивите за неща, които действително могат да бъдат променени. Няма смисъл да критикувате неща, които са извън контрола на създателя.
- **Бъдете любезни:** Не забравяйте, че създателят е вложил много работа в това. Затова предайте отзивите си с любезност и уважение и се съсредоточете върху това да им помогнете да станат по-добри.
- **Споделете собственото си мнение:** Използвайте изявления с „Аз“, за да стане ясно, че това е вашето лично мнение. Затова кажете „Намерих обрат на сюжета за изненадващ“, а не „Всеки ще намери обрат на сюжета за изненадващ“.
- **“Сандвич”:** Поставете градивната си критика между две положителни точки. Това помага за балансиране на обратната връзка и поддържа нещата положителни.



Един пример

Горен слой (положителен коментар):

- „Наистина ми хареса как развихте личността на главния герой в цялата история.“
- „Вашето произведение на изкуството има уникален стил, който добавя дълбочина към разказа.“

Попълване (конструктивна критика или обратна връзка):

- "Едно от предложенията ми е да поработите върху затягането на темпото в средната част. Струваше ми се, че е малко бавна, и мисля, че съкращаването на някои сцени би помогнало да се запази темпото."
- "Въпреки че диалогът е увлекателен, забелязах няколко случая, в които може да бъде по-сбит. Може би помислете за намаляване на ненужното изложение, за да поддържате историята да тече гладко."

Долен слой (положителна армировка):

- „Като цяло разказването ви е завладяващо и има голям потенциал. С някои корекции на темпото и диалога, вярвам, че може да стане още по-завладяващо.“
- „Вашият артистичен талант блести във всеки панел и аз съм развълнуван да видя как продължавате да усъвършенствате занаята си. Продължавайте в същия дух!“

Как да получаваме обратна връзка ефективно?

- **Слушайте добре:** оставете човека да довърши мислите си. Не просто чувайте, а наистина слушайте. Ще получите повече от разговора, ако се съсредоточите върху разбирането, а не само върху отговора.
- **Внимавайте за реакциите си:** Не забравяйте, че езикът на тялото и тонът ви могат да кажат много. Опитайте се да останете ангажирани и избягвайте да изглеждате отегчени или разсеяни. Покажете, че цените думите им.
- **Останете отворени:** Бъдете готови да чуете нови идеи и различни гледни точки. Често има повече от един начин да правите нещата и може да научите нещо ново.
- **Разберете напълно:** Уверете се, че разбирате какво казват, преди да отговорите. Ако нещо не е ясно питайте. Повторете ключови точки, за да сте сигурни, че сте разбрали правилно. И ако сте в група, получите мнението на всички, преди да отговорите.
- **Помислете отново:** Отделете малко време, за да обмислите обратната връзка. Помислете какво означава, ако го използвате или го игнорирате. След това решете какво да правите. Ако не сте сигурни, потърсете второ мнение.
- **Последващи действия:** Има много начини за проследяване на обратната връзка. Може просто да приложите техните предложения в действие. Или може да искате да проведете още един разговор относно обратната връзка или да им покажете преработената си работа.

Потенциални предизвикателства и стратегии за преодоляването им:

Гледна точка на 15-19 годишните

- **Страх от отхвърляне или осъждане:** На тази възраст тийнейджърите са наясно със социалното си положение. Страхът от отхвърляне или осъждане от връстници може да им попречи да потърсят помощ или да дадат идеи по време на съвместни дейности. Стратегия: Създайте подкрепяща и неосъждаща среда. Насърчавайте откритата комуникация и уверете тийнейджърите, че техните мисли и чувства са валидни и важни. Насърчавайте култура на уважение и разбиране, където приносът на всеки се цени.
- **Неравностойно участие:** В условията на сътрудничество някои тийнейджъри може да доминират в разговора или задачата, докато други може да се въздържат поради срамежливост или несигурност. Това може да доведе до дисбаланс в груповата динамика и да попречи на ефективното сътрудничество. Стратегия: Установете ясни роли и отговорности в групата. Насърчавайте активното участие на всички членове и се уверете, че всеки има възможност да допринесе. Редовно ротирайте ролите, за да позволите на всеки да изпита различни аспекти на сътрудничеството.
- **Лоша комуникация:** Грешната комуникация може да доведе до недоразумения, конфликти и неефективност в сътрудничеството и търсенето на подкрепа. Може да произтича от неясни инструкции, предположения или различия в стиловете на комуникация. Стратегия: Насърчавайте ясна и ефективна комуникация. Насърчавайте тийнейджърите да изразяват своите мисли и чувства открито и честно. Осигурете ясни инструкции и очаквания и насърчете въпроси и пояснения.

- **Липса на доверие:** Доверието е решаващ компонент на ефективното сътрудничество и търсенето на подкрепа. Без доверие тийнейджърите може да не са склонни да споделят идеите си, да поемат рискове или да разчитат на другите. Стратегия: Изградете доверие в групата. Това може да се постигне чрез дейности за изграждане на екип, открита и честна комуникация и чрез демонстриране на надеждност и последователност. Покажете признателност за усилията на другия и празнувайте успехите заедно.
- **Страх от зависимост:** Някои тийнейджъри може да се противопоставят на търсенето на подкрепа, защото се страхуват да не станат зависими от другите. Те може да вярват, че трябва да могат да се справят с всичко сами. Стратегия: Нормализиране на търсенето на помощ и подчертаване на ползите от него. Подчертайте примери за успешни хора, които търсят помощ от другите. Затвърдете идеята, че всеки има нужда от помощ понякога и че търсенето на подкрепа е признак на сила, а не на слабост.

Търсене на подкрепа: Сила, а не слабост

Търсенето на подкрепа от другите е ключов аспект на устойчивостта и разрешаването на проблеми. Това включва разпознаване кога е необходима помощ и смелост да я поискате. Търсенето на подкрепа може да облекчи стреса, да предостави нови перспективи и да насърчи чувството за принадлежност.



Изследванията показват, че хората, които търсят подкрепа, обикновено имат по-добри академични и социални резултати (Newman, 2011). Те са по-склонни да постигнат целите си, имат по-високо самочувствие и е по-малко вероятно да изпитат стрес и прегаряне (Karabenick & Newman, 2006).

Ето някои стратегии за младежки работници за насърчаване на това поведение сред младите хора:

- **Нормализирайте търсенето на подкрепа:** Пояснете, че молбата за помощ не е признак на слабост, а сила. Споделете истории и примери за успешни хора, които са потърсили помощ, когато са имали нужда от нея. Това може да помогне за нормализиране на поведението и да ги накара да се чувстват по-комфортно да го правят сами (Zeldin, Christens, & Powers, 2013).
- **Осигурете ресурси:** Предоставете информация за това къде и как да потърсите помощ. Това може да включва ресурси в рамките на училището или общността, както и онлайн ресурси. Осигуряването на правилните ресурси и подкрепа може значително да повиши желанието на подрастващите да търсят помощ (Harvard Graduate School of Education, 2020).
- **PositivePsychology.com:** Този уебсайт предлага изчерпателно ръководство за преодоляване на страха от провал. Обхваща различни аспекти, включително разбиране на страха, общи симптоми, психологически теории и завладяващи открития от изследвания. Ръководството предоставя и практически стратегии за преодоляване на този страх.
- **Psychology Today:** Тяхната статия, озаглавена „Как да победим страха от провал“, предлага пет прости начина да премахнете страха от провал от пътя към успеха. Това е сбито четиво с действени стъпки.

- **Помислете за изследване на две класически книги:**

1. „Мисловна нагласа: Новата психология на успеха“ от Карол С.

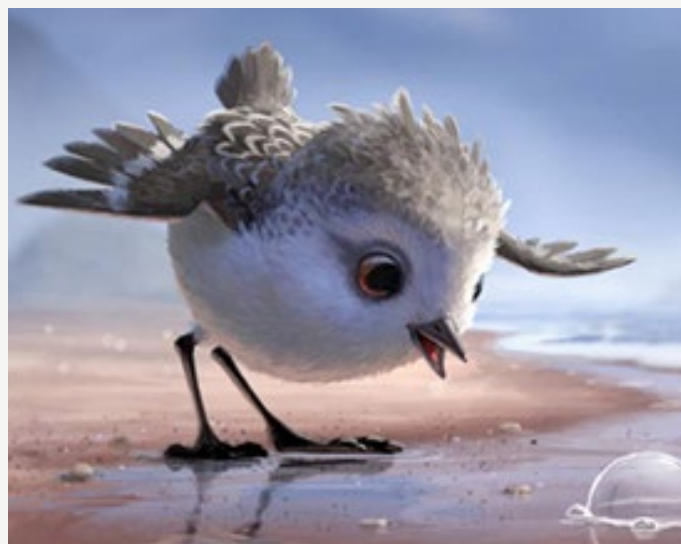
Дук: Тази книга се задълбочава в силата на нагласата за растеж и как тя влияе върху способността ни да се справяме с неуспеха.

2. „Даровете на несъвършенството: Освободете се от това, което мислите, че трябва да бъдете, и прегърнете това, което сте“ от Брене Браун: Въпреки че не се отнася само до страха от провал, то се отнася до уязвимостта, самосъчувствието и прегръщането на несъвършенствата – от съществено значение за преодоляването на страха.

- **Модел за подражание:** Покажете на младите хора, че е добре да поискате помощ, като го направите сами, когато е подходящо. Моделите за подражание играят важна роля при формирането на нагласите и поведението на подрастващите. Когато младежките работници моделират поведение на търсене на помощ, това може да насърчи подрастващите да направят същото (Edumentors, 2021)

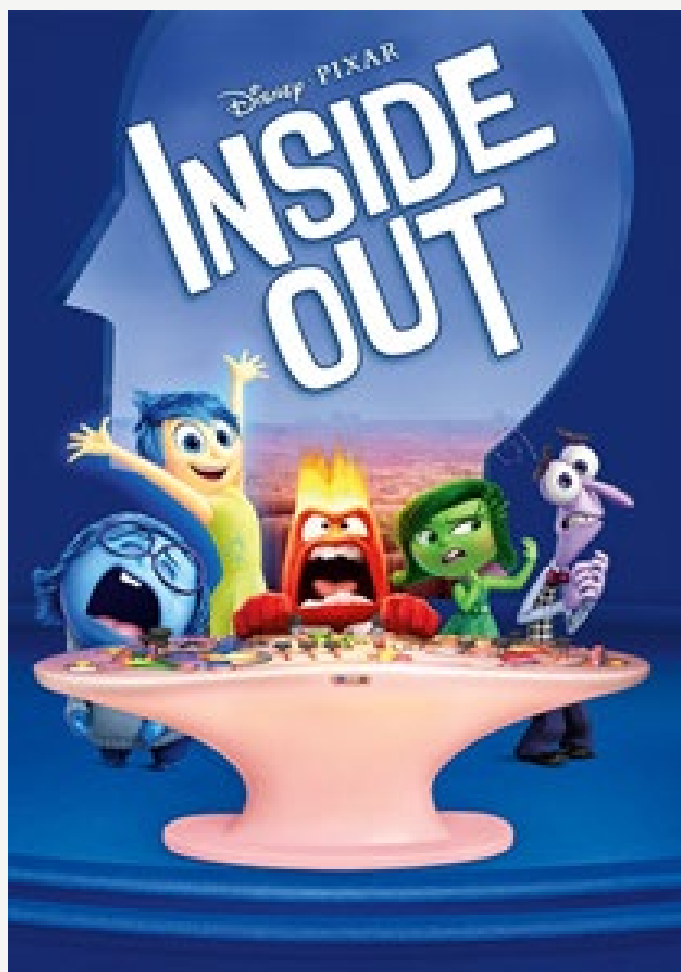
Източници на допълнителна информация

Късометражният анимационен филм „Piper“ (2016), продуциран от Pixar Animation Studios и режисиран от Алън Бариларо, разказва историята на млада песъчарка, която трябва да преодолее страха си от вълните, за да намери храна. Филмът изтъква темата за преодоляването на страха чрез изправяне пред него. „Piper“ получи всеобщо признание от критиката и спечели Оскар за най-добър късометражен анимационен филм на 89-ите награди „Оскар“.



Отвътре навън” (2015): Въпреки че не е изрично за страха от провал, този филм на Pixar се задълбочава в емоциите и механизмите за справяне.

Той описва как емоции като страх, радост, тъга, гняв и отвращение влияят на нашите решения. Филмът подчертава важността на признаването и изразяването на емоциите, търсенето на подкрепа и разбирането, че е добре да се чувстваш уязвим.



Референции

Le Cunff, A.-L. (n.d.). Градивна критика: как да даваме и получаваме обратна връзка. Ness Labs. Извлечено от: <https://nesslabs.com/constructive-criticism-give-receive-feedback>

Университет Ватерло, Център за високи постижения в преподаването. (n.d.). Получаване и даване на ефективна обратна връзка. Извлечено от: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/receiving-and-giving-effective-feedback>

Бандура, А. (1977). Самоефективност: към обединяваща теория за промяна на поведението. Психологически преглед.

Кутрона, С. Е. и Ръсел, Д. (1990). Тип социална подкрепа и специфичен стрес: към теория за оптимално съвпадение. В В. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), Социална подкрепа: Взаимодействащ изглед.

Duhigg, C. (2016). Какво научи Google от стремежа си да изгради перфектния екип. Списание "Ню Йорк Таймс".

Dworkin, J., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Разкази на подрастващите за израстване в младежки дейности. Вестник за младежта и юношеството, 32 (1), 17-26.

Edumentors (2021). Значението на моделите за подражание в образованието.

Harvard Graduate School of Education (2020). Подкрепа за тийнейджъри в пандемия.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). Силата на обратната връзка. Преглед на образователните изследвания, 77 (1), 81-112.

Джонсън, Д. У. и Джонсън, Р. Т. (2009). История на успеха в образователната психология: теория за социалната взаимозависимост и кооперативно обучение. Изследовател в областта на образованието, 38 (5), 365-379.

Карабеник, С. А. и Нюман, Р. С. (2006). Търсене на помощ в академични среди: цели, групи и контексти. Психология Прес.

Larson, R. W., Walker, K. C. & Pearce, N. (2005). Сравнение на младежки програми, насочени към младежи и възрастни: Балансиране на приноса от младежи и възрастни. Journal of Community Psychology, 33 (1), 57-74.

Нюман, Б. (2011). Значението на търсенето на подкрепа. Вестник по клинична психология.

Панге, А. (2022). Използването на комикси в преподаването и ученето. Вестник за образование и обучение.

Rutta, M., & Mwasiagi, W. (2020). Дигитално разказване на истории: Инструмент за преподаване и учене в поколението YouTube. Списание за средно училище.

Салас, Е., Симс, Д. Е. и Бърк, К. С. (2005). Има ли „Голямата петорка“ в работата в екип? Малки групови изследвания.

Зелдин, С., Кристенс, Б. Д. и Пауърс, Дж. Л. (2013). Психологията и практиката на партньорството между младежи и възрастни: Свързване на поколенията за развитие на младежта и промяна на общността.

Американско научно издание за социална психология.

Модул 7

Трансформативни арки: Личностно израстване в комиксите

Резюме

Този модул се фокусира върху възприемането на положителна перспектива, разглеждането на провалите като възможности за учене и гъвкавостта при коригиране на стратегии въз основа на ситуации. Насърчава личностното израстване чрез създаване на трансформиращи дъги в комиксите.

Стремеж:

Да разбере личностното израстване чрез трансформативни арки в комиксите.

Обхват:

Самосъзнание, растеж и позитивно мислене, адаптивност

Цели:

Участниците създават алтернативен край за комикс или лична история.

Проучете как различните избори могат да доведат до алтернативни резултати.

Подчертайте ролята на адаптивността и вземането на решения в личностното израстване.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Разбиране на трансформиращите арки в комиксите

Дискусия за личностно израстване и преодоляване на страха от провал

Възприемане на положителен поглед върху живота

Разбиране на мисленето за растеж

Предложени ресурси

[Как да практикуваме ефективно...за почти всичко - Ани | TED-изд](#)

Описание на модула

"Никога не е късно да бъдеш това, което може би си бил."

- Джордж Елиът

Как расте човек? Кои са факторите, които водят до трансформация?
Какво правим, за да трансформираме негативните преживявания в живота си в дарове, страховете си в смелост, слабостите си в сила?

Добре дошли в Модул 7, където ще се научим как да преформулираме нашата реалност, да развием гъвкавост и адаптивност и да се научим да мислим и виждаме света по начина, по който способните импровизатори го правят, както и да участваме в съвместно дигитално разказване на истории.

Ще постигнем това по няколко начина. Първо, ще научим и практикуваме трите основни принципа на импровизационния театър: „Приеми и изгради“ (известен също като „Да, и...“); „Донесете тухла, а не катедрала“ и „Следвайте страха си“. Възприемането на тези принципи допълнително ще укрепи нашето мислене за растеж и способността ни да виждаме всяка пречка като възможност. След това ще изследваме трансформативните дъги в историите на комични герои, както и нашите собствени истории, откривайки как различните избори могат да доведат до алтернативни резултати.

Всяка трансформация е резултат от безброй големи и малки избори, но още по-важното е нашите нагласи и реакции към събития, които са извън нашия контрол.

Всяка секунда е възможност, всеки избор - нов път.

Основна част

Импровизационният театър има на какво да ни научи по въпросите на разказването на истории, себеприемането, израстването и справянето със страховете ни. В този модул ще научим и практикуваме три от неговите основни принципи и ще ги приложим към дигиталното разказване на истории.

Приеми и изгради

„Приеми и изгради“ (известен също като **„Да, и“**) е принцип в импровизационния театър, който учи на приемане и надграждане на приноса на другите. Той насърчава участниците да признаят и утвърдят идеите, представени от техните колеги изпълнители, след което да добавят свои собствени приноси за по-нататъшно развитие на сцената или разказа.

Когато един актьор започне сцена с импровизация с изявление или действие, неговият партньор в сцената отговаря с **„Да, и...“**. Това потвърждение сигнализира приемането на предпоставката, установена от инициатора, и добавя нова информация или перспектива за придвижване на сцената напред. Този съвместен подход насърчава креативността, спонтанността и работата в екип сред изпълнителите, което води до ангажиращи и непредвидими изпълнения. **Най-важното е, че този принцип важи и за индивида.** Каквото и да ви поднесе животът, приемоте го и вижте как да надградите върху него; вместо да се борите и да се съпротивлявате на събития извън вашия контрол (което води само до разочарование), признайте реалността като дар и я използвайте, за да се придвижите напред.

В реалния живот принципът „Да и“ може да се приложи за подобряване на комуникацията, сътрудничеството, решаването на проблеми и личностното израстване в различни контексти:

- **Активно слушане и съпричастност:** Вместо незабавно да отхвърляте или критикувате идеите или гледните точки на някой друг, слушайте активно и признавайте техния принос. Потвърдете тяхната гледна точка, като кажете „Да“, за да изразите приемане, и след това надградете върху нея със собствените си мисли или предложения („и“). Най-важното е, че това се отнася и за вашите собствени идеи, перспективи и мисли! Възприемайки този принцип, вие ще станете по-приемливи и съпричастни към себе си.
- **Работа в екип и сътрудничество:** Когато работите в екип или групово обстановка, възприемането на манталитет „Да, и“ насърчава подкрепяща и приобщаваща среда. Насърчавайте сесии за мозъчна атака, при които всяка идея се приема и надгражда, независимо колко нетрадиционна може да изглежда първоначално.
- **Разрешаване на конфликти:** В ситуации на несъгласие или конфликт, практикуването на „Да и“ може да помогне за намаляване на напрежението и да улесни конструктивен диалог. Вместо незабавно да опровергавате нечия гледна точка, признайте неговата гледна точка („Да“) и след това предложете свои собствени прозрения или решения („и“), за да намерите обща основа или да постигнете решение.
- **Креативност и иновации:** Възприемането на нагласата „Да, и“ култивира култура на иновации и креативност. Като са отворени към нови идеи и желаят да изследват различни възможности, отделните хора и екипите могат да генерират нови решения на предизвикателствата и да открият възможности за растеж.

- **Личностно израстване и развитие:** Прилагането на „Да, и“ в ежедневните взаимодействия може също да насърчи личностното израстване и развитие. Като са отворени към нови преживявания, перспективи и възможности, хората могат да разширят своите хоризонти, да се учат от другите и непрекъснато да се развиват.

Като цяло принципът „Приеми и изграждай“ насърчава хората да подхождат към взаимодействия и ситуации с откритост, гъвкавост и желание за сътрудничество. Чрез учене, практикуване и възприемане на принципа, участниците ще развият своята креативност, гъвкавост, адаптивност и отвореност към неочакваното, като по този начин ще подобрят способността си да се справят със страха от провал.

Донесете тухла, а не катедрала

„Донесете тухла, а не катедрала“ е принцип, който подчертава важността на фокусирането върху постепенни стъпки, вместо да се опитвате да създавате грандиозни сцени наведнъж. Той учи, че истинският растеж не се случва изведнъж и насърчава изпълнителите да надграждат взаимно приноса си постепенно, добавяйки малки детайли и разработки, за да изградят ангажиращ разказ.

При импровизацията, опитът да се създаде „катедрала“ – сложна сцена – още от самото начало може да доведе до объркване, претоварване и непоследователност – подобно на всеки път, когато се опитваме да осъществим огромна промяна в живота си. Вместо това изпълнителите се насърчават да се съсредоточат върху изграждането на „тухли“ – прости, управляеми елементи, които допринасят за цялостната структура на сцената. Като се фокусират върху малки, значими взаимодействия и детайли, изпълнителите могат да създадат здрава основа, върху която да изградят успешно и завладяващо изпълнение.

В реалния живот принципът „Донесете тухла, а не катедрала“ може да се приложи в различни контексти за насърчаване на продуктивността, креативността и устойчивата трансформация:

- **Лично развитие:** При преследване на цели за личен или професионален растеж, фокусирайте се върху извършването на малки подобрения с течение на времето. Вместо да се опитвате да постигнете голяма трансформация за една нощ, ангажирайте се с последователен, постепенен напредък, като правите малки стъпки към целите си. Празнувайте всяка малка победа по пътя, тъй като те допринасят за по-голямата картина на вашето развитие.
- **Креативност и иновации:** Когато обмисляте идеи или решавате проблеми, започнете с прости концепции или решения и постепенно ги разширявайте. Избягвайте веднага да се увличате в преследване на съвършенство или твърде сложни решения.
- **Изграждане на взаимоотношения:** Ключът към трайни и смислени връзки с другите е в малките, но искрени взаимодействия. Вместо грандиозни жестове, фокусирайте се върху автентична комуникация, съпричастност и взаимно разбиране. Постепенните актове на доброта и внимание създават основа за по-дълбоки взаимоотношения с времето. Същият принцип важи и за връзката със себе си – устойчивостта се гради чрез последователни малки стъпки.

Като цяло принципът „Донесете тухла, а не катедрала“ насърчава хората да се съсредоточат върху предприемането на малки, последователни стъпки към целите си, вместо да бъдат претоварени от мащаба на своите стремежи. Възприемайки този подход, хората могат да култивират устойчивост, креативност и търпение и да се научат да ценят и да се наслаждават на малките стъпки, които водят до големи трансформации.

Следвайте страха си

„Грешките са възможности и затова трябва да бягаме към провала с отворени обятия.“ - Крис Мийд

„Следвай страха си“ е основен принцип в импровизационния театър, който насърчава изпълнителите да прегърнат несигурността и да излязат от зоните си на комфорт. Той предполага, че вместо да избягват или потискат чувствата на страх или дискомфорт, изпълнителите трябва да ги признаят и изследват, тъй като те често водят до моменти на автентичност, растеж и креативност на сцената.

При импровизацията следването на страха ви включва активно търсене на аспектите на сцена или представление, които ви карат да се чувствате неудобно или уязвими. Като се сблъскате директно с тези страхове и ги включите в представянето си, можете да откриете нови възможности за спонтанност, връзка и разказване на истории. Този принцип дава възможност на изпълнителите да се доверят на инстинктите си, да поемат рискове и да се ангажират напълно с настоящия момент, което води до по-динамични и завладяващи изпълнения.



В реалния живот принципът „следвай страха си“ може да се приложи в различни контексти, за да насърчи личностното израстване, устойчивост и реализация:

- **Изправяне пред предизвикателства:** Когато се сблъскате с трудни или смущаващи ситуации, вместо да ги избягвате, изправете се директно срещу тях. Признайте, че дискомфортът и страхът често съпътстват растежа. Като се облегнете на тези чувства и се изправите директно срещу предизвикателствата, можете да изградите устойчивост, увереност и умения за решаване на проблеми.
- **Проучване на нови възможности:** Излизането извън зоната на комфорт е от съществено значение за личното и професионалното развитие. Независимо дали опитвате ново хоби, преследвате промяна в кариерата или се впускате в ново приключение, прегръщането на несигурността и поемането на пресметнати рискове може да доведе до неочаквани възможности и преживявания.
- **Прегръщане на уязвимостта:** Уязвимостта често се разглежда като слабост, но може да бъде и източник на сила и автентичност. Позволявайки си да бъдете уязвими и отворени към неизвестното, можете да задълбочите връзките с другите, да насърчите съпричастност и да култивирате смислени взаимоотношения.
- **Креативност и иновации:** Страхът от провал или отхвърляне може да задуши креативността и иновациите. Прегръщайки несигурността и поемайки творчески рискове, можете да отключите нови идеи, перспективи и решения. Доверяването на инстинктите ви и изследването на нетрадиционни подходи може да доведе до пробиви и нови открития.

- **Самооткриване и растеж:** Изследването на вашите страхове и ограничения може да доведе до дълбоко себеоткриване и лично израстване. Като се сблъскате с вярванията и поведението, които ви спъват, можете да се освободите от самоналожените ограничения и да отключите пълния си потенциал.

Като цяло принципът „следвай страха си“ насърчава хората да приемат дискомфорта, несигурността и уязвимостта като възможности за растеж и изследване. Чрез изследване на непознатото хората могат да култивират устойчивост, креативност и автентичност както в импровизационния театър, така и в реалния живот.

Истинската трансформация се случва, когато предприемем действия - когато предприемем активни стъпки към устойчива промяна. Независимо дали става въпрос за план стъпка по стъпка за отказване от самосаботиращ навик, постепенна трансформация на страха в смелост и сила или развитие на талант чрез редовна, развиваща се практика, истинската трансформация изисква време, търпение, ангажираност и действие.

Истинската промяна не идва от лична трансформация или на външния свят, а от промяната на перспективата, през която гледате на живота. Свободата да избирате отношението си към събитията, независимо от обстоятелствата, е вашата най-голяма сила – и тя е неотнемаема. Как реагирате на неконтролируемото определя най-дълбоко вашата същност. Това е свързано с принципите на импровизационния театър, които важат както за действията, така и за начина, по който възприемате и отговаряте на света.

Трансформационните арки са гръбнакът на разказването на истории и комичното разказване не е по-различно. Има безброй примери за комични герои, които претърпяват значителни промени. Ето няколко:

Брус Уейн / Батман (DC Comics):

Травмата от убийството на родителите си превръща младия Брус Уейн в Батман – символ на справедливост за Готам Сити. Неговото пътуване включва преодоляване на страхове и несигурност, за да се превърне в защитник. Сюжетните линии изследват неговите вътрешни борби: баланс между доверие и самотност, морални дилеми и тежестта на вечната му война срещу престъпността.

Питър Паркър / Спайдърмен (Marvel Comics):

Питър Паркър започва като изперкал гимназист, който придобива суперсили след ухапване от радиоактивен паяк. По време на приключенията си той преминава през лични трансформации - от осъзнаване на отговорностите на супергероя до преодоляване на загуби, вина и предизвикателствата на зрелостта. Неговото израстване включва научаване на уроци за сила, отговорност и устойчивост.

Тони Старк / Железният човек (Marvel Comics)

Тони Старк започва като егоистичен плейбой-милиардер и талантлив изобретател, но след отвлечането и принудата да създаде оръжие, претърпява радикална промяна. Той се превръща в Железния човек, преминавайки от безотговорност към героизъм и саможертва. Във филмите той се изправя пред миналите си грешки, бори се с лични демони (включително зависимости) и се стреми да използва технологията си за добро, изграждайки по-добър свят.

Барбара Гордън / Оракул (DC Comics)

Барбара Гордън претърпява значителна трансформация, след като е парализирана от Жокера в емблематичната сюжетна линия „The Killing Joke“. Неспособна да продължи кариерата си в борбата с престъпността като Batgirl, тя преоткрива себе си като Oracle, опитен хакер и информационен брокер, който помага на други

супергерои от зад кулисите. Въпреки че се сблъсква с трудностите, Барбара прегръща новата си роля и се превръща в жизненоважен актив за общността на супергероите.

Джийн Грей / Феникс (Marvel Comics)

Джийн Грей преживява една от най-драматичните трансформации в историята на комиксите, когато става домакин на космическото същество, известно като Силата на Феникса. Първоначално представена като състрадателен и могъщ член на X-Men, трансформацията на Джийн във Феникса разкрива както най-мрачните ѝ импулси, така и най-големия ѝ потенциал. Нейната борба да контролира огромната сила на Силата на Феникса и да запази своята човечност е централна тема в много сюжетни линии на X-Men.

Тези герои показват как личното израстване, несгодите и дълбоките преживявания могат да доведат до трансформиращи пътешествия в разказването на истории в комикси.

Всяка от техните истории може да бъде анализирана от гледна точка на изборите, които правят, които ги водят по пътя на трансформацията, както и промяната в начина, по който гледат на света.

Всеки избор отваря нова история, всяко решение - нова история, нова възможност за промяна и растеж. Участниците в обучението ще бъдат насърчавани да споделят собствените си истории и да обсъждат как различни избори биха довели до алтернативни резултати. Използвайки практически упражнения, включващи работа в екип, съвместно разказване на истории и импровизация, участниците ще интегрират принципите на импровизацията в своето дигитално разказване на истории, както и в своя доживотен път на растеж и смелост.

Модул 8

Визуализиране на успеха: Вашето бъдеще в комикс

Резюме

Този модул дава възможност на участниците да се справят с напрежението, да управляват времето ефективно и да визуализират своя бъдещ успех чрез творческата среда на дизайна на комиксите. Чрез комбиниране на целеполагане, адаптивност и управление на стреса, участниците ще се научат да преодоляват страха и да процъфтяват в различни ситуации.

Стремеж:

Да насочи участниците в визуализирането на техния бъдещ успех чрез комичен дизайн.

Обхват:

Целеполагане, Адаптивност, Управление на стреса

Цели:

Участниците ще научат значението на поставянето на цели, адаптивността и управлението на стреса, като създадат комикс, представящ техния бъдещ успех.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Разбиране на важността на визуализирането на успеха

Поставяне на постижими цели

Значението на адаптивността

Стратегии за управление на стреса

Предложени ресурси

Mayo Clinic: Ресурси за управление на стреса от Mayo Clinic.

Описание на модула

В този модул ще проучим как дизайнът на комиксите може да бъде мощна среда за представяне и проявление на вашите цели и мечти. Тийнейджърите често се борят с ефективното управление на стреса, справянето с натиска на връстниците и издълбаването на пътя към успеха сред несигурност.

Чрез изкуството на създаването на комикси ние ще ви предоставим практически техники, за да помогнете на младежите, които наставлявате, да изградят адаптивност, умения за управление на времето, устойчивост на стрес и чувство за цел.

Ще научите как комиксите с положителни визии за бъдещето помагат на младите да преодолеят съмненията, да поставят по-високи цели и да упорстват при предизвикателства. Ще разгледате стратегии от позитивната психология за мотивация и психично благополучие.

До края на модула ще можете да насочвате тийнейджъри в създаването на комикси, визуализиращи техните бъдещи успехи. Този творчески процес преподава уроци за управление на очаквания, справяне с натиск и вяра в собствения потенциал.

Придобитите техники ще ви помогнат да развиете нагласа за израстване у младежите - способностите да се възприемат като развиващи се умения, а не фиксирани черти. Ще научите и методи за визуално изобразяване на емоции, цели и лични пътувания чрез комикси.

Основна част

Силата на визуализацията

Визуализацията е мощна техника, която включва ярко и подробно представяне на бъдещо събитие или желан резултат. Изследванията показват, че мисленото репетиране на цели и мечти увеличава вероятността за постигането им. Елитни спортисти, бизнес лидери и изпълнители използват визуализацията, за да постигат успехи.

Нашите мозъци реагират на ярки сценарии по начин, подобен на реални преживявания. Това може да подпомогне мотивацията, да засили фокуса върху детайлното планиране и да укрепи вярата в собствения потенциал за успех.

Като отделят фокусирана умствена енергия върху подробни комикси за бъдещите си постижения, младите хора могат да подкрепят подсъзнанието си да възприемат желаните сценарии като възможности, които са постижими.

Има 3 ключови стъпки, за да помогнете на младежите да създават ефективни комикси за визуализация:

1. Поставете ясни цели

Поставянето на ясни, конкретни цели е първата стъпка за създаване на ефективни комикси за визуализация. Като младежки наставник, насочвайте тийнейджърите да формулират краткосрочни и дългосрочни цели, които желаят да постигнат в области като академични науки, спорт, хобита, кариери или взаимоотношения.

Накарайте ги да опишат цели в различни времеви рамки – какво искат да постигнат през следващия месец, следващите 6 месеца, следващата година, следващите 5 години? Уверете се, че целите са реалистични, но предизвикателни. Разбийте по-големите цели на по-малки етапи.

Пример: Амбициозен млад музикант може да си постави следните цели:

Краткосрочни:

- Създайте мелодия за песен в рамките на 2 месеца
- Научете 5 нови акорда на китара за 1 месец

Средносрочни:

- Станете опитни с инструмент за 6-12 месеца чрез редовна практика
- Изпълнява кавъри на песни на училищни събития

Дългосрочни:

- Сформируйте група и изпълнявайте авторски композиции
- Създайте професионален музикален видеоклип с оригинално звучене

Задаването на набор от постепенни цели придава на визуализацията определен фокус и структура. Той също така осигурява мотивиращи етапи, за да признае напредъка.

2. Направете го ярко

Като наставник на младежи, насърчавайте тийнейджърите да си представят, че целите им са изпълнени възможно най-ярко. Подканете ги с въпроси, за да направите визиите подробни и многосензорни - Какво виждате около себе си? Какво чувате? Как се чувствате емоционално и физически?

Насочете ги да си представят фините детайли - цветовете, текстурите, звуците, ароматите и други сетивни елементи. Колкото по-ярко могат да изпитат предварително емоциите от успеха, толкова по-мощна става визуализацията. Накарайте ги да си представят как другите изглеждат, държат се и реагират при постигането на целта. Това закотвя визията здраво в една възможна бъдеща реалност.

- Например, амбициозният музикант, визуализиращ своята 6-месечна цел да свири на живо на училищно събитие, може да изобрази...
- Гледката – море от лица в слабо осветената публика, светлини на сцената
- Звуците – потропване на крака и възгласи, докато солото му звучи
- Чувствата – сърцето му тупти от въодушевление, ръцете, вълнуващи от енергия, докато свири
- Как колегите му от групата и приятелите му зад кулисите крещат, давайки си пет от вълнение
- Учител, кимащ одобрително след безупречното му представяне

Потопен в това ярко изображение, неговият мозък вече „изживява“ бъдещи успехи!

3. Повторете умствените репетиции...

Укрепването на невронния път между желанието и резултата изисква повторение. Накарайте младите хора да преразглеждат комиксите си с визия всеки ден. Това многократно задейства и укрепва връзките ум-тяло, подпомагайки постигането на визуализираните цели!

Разбира се, съчетани с усвояване на подходящи умения, интелигентно поставяне на цели и излизане от зоната на комфорт, такива комикси с насочена визуализация могат да постигнат истинска магия в живота на вашите възпитаници!

Стратегии за изграждане на адаптивност

Днешният свят се променя бързо и несигурността е единствената константа. Развитието на адаптивност е жизненоважно за младите хора, за да процъфтяват в тази нестабилна среда и да преодолеят страха от провал. Адаптивността е като мускул – колкото повече го използваме, толкова по-силен става. Визуализацията с комикси е мощен инструмент за упражняване на този мускул!

Разбиране на адаптивността чрез комикси

Накарайте тийнейджърите да създадат паралелни комикси:

- **Стрип 1 (Предизвикателството):** Изобразете реалистично препятствие, което може да попречи на постигането на целта им. Насърчете ги да включат подробности за това как се чувстват емоционално, когато се изправят пред тази пречка.
- **Стрип 2 (Адаптивен отговор):** Напътствайте ги да покажат нагледно ориентирана към решения нагласа. Как преодоляват предизвикателства, коригират плана си и продължават да се движат към целта си? Какви конкретни действия предприемат?

Пример: Млад човек, който иска да стане блогър, може да създаде следните стрипове:

- **Стрип 1 (Предизвикателство):** Лаптопът ѝ се поврежда и губи всички написани проекти седмица преди да стартира блога си. Тя изпитва паника, разочарование и обезсърчение.
- **Стрип 2 (Адаптивна реакция):** Поема дълбоко въздух, обръща се за помощ към технически грамотни приятели, възстановява някои чернови от облачното хранилище и обмисля начини да пренапише останалите. Тя научава ценни уроци за резервните копия и вижда в това възможност да подобри работата си.

Дейност: Предизвикателство за адаптивност

Материали:

Хартия, материали за рисуване, по избор: списания с изображения за елементи за колаж

Процедура:

1. Изберете цел:

Помолете всеки участник да избере конкретна, краткосрочна цел.

2. Преодолейте пречките:

Помолете ги да напишат поне 3 потенциални предизвикателства, които биха могли да попречат на постигането на целта им.

3. Комикс предизвикателството:

Накарайте ги да създадат миникомикс за всяко препятствие.

Панел 1: Целта и първоначалното им вълнение от нея.

Панел 2: Препятствието се появява! Покажете емоционалните реакции.

Панел 3: Адаптивна реакция - как я преодоляват?

4. Споделяне и размисъл:

Поканете участниците да споделят своите комикси. Обсъдете какво са научили и какви стратегии са се появили.

Ключови моменти за младежките работници

- **Наблегнете на емоциите:** Насърчавайте изследването на емоционалното преживяване на неуспехите. Как са се почувствали от препятствието (уплашени, разочаровани и т.н.)? Как са се справили с тези чувства, докато са останали фокусирани върху решението?
- **Визуализиране на отговора:** Накарайте ги да си представят детайлите на адаптивния си отговор - към кого се обръщат за помощ, конкретни стъпки за решаване на проблема и т.н. Колкото по-ярко виждат себе си да преодоляват предизвикателството, толкова повече укрепват вярата си в своите способности.
- **Преформулиране на неуспехите:** Обсъдете как препятствията не са просто прегради, а възможности за учене, придобиване на находчивост и демонстриране на устойчивост.

Като практикуват тези стратегии за визуализация, младите хора развиват нагласа да подхождат към проблемите с творчество и решителност. В съчетание с гъвкавостта това поддържа целите им постижими дори когато нещата не вървят по план.

Източници на допълнителна информация

Използване на визуализацията за намаляване на професионалния стрес на мениджърите от средния ешелон: Проучването демонстрира, че визуализацията намалява стреса, фрустрацията, тревожността и агресивността при мениджъри от среден ранг, като същевременно подобрява умствената активация, интереса и комфорта ([Byundyugova, 2020](#)).

Доклад за конкретен случай: Визуализация за лечение на безсъние, тревожност и депресия, причинени от посттравматично стресово разстройство:

Упражненията за визуализация, включително смях, музика и насочена визуализация, значително подобряват симптомите на ПТСР ([Aldahadha & Mustafa, 2022](#)).

Преподаване на техники за управление на стреса, основани на осъзнатост, на обучаеми по медицина чрез симулация: Това проучване представя симулационния курс „Обучение за устойчивост в различни среди“ (STRIVE), който включва техники за поставяне на цели и визуализация за насърчаване на устойчивостта сред обучаващите се лекари, като им помага да оптимизират реакцията и възстановяването си след критични стресови инциденти ([Smith et al., 2020](#)).

Психичното противопоставяне с намеренията за изпълнение увеличава времето за учене на студентите в университета: Това изследване показва, че комбинацията от ментално противопоставяне с намерения за изпълнение (MCII) и скалиране на постигането на целите (GAS) може ефективно да увеличи времето за учене на студентите от университета, подчертавайки значението на визуализацията и поставянето на цели в академичен контекст ([Clark et al., 2020](#)).

Техника на визуалните образи в грижата за децата: Този документ разглежда техниката на визуалните образи (VIT), като набляга на нейното приложение за справяне с физически и психологически симптоми като болка и тревожност. Подчертава се също така използването ѝ за постигане на цели, като например академични постижения ([Mohanasundari & Padmaja, 2018 г.](#)).

Техники за визуализация в спорта - Психологическата пътна карта за успех: Това проучване се фокусира върху това как техниките за визуализация могат да подобрят двигателните умения, мускулната сила, самочувствието и мотивацията за изпълнение при спортистите, като подчертава ролята на визуализацията за постигане на целите, свързани със спорта ([Predoiu et al., 2020](#)).

Модул 9

Размисъл върху прогреса чрез КОМИКСИ

Резюме

Този модул се фокусира върху използването на саморефлексия и отвореност към обратна връзка като инструменти за растеж. Насърчава любезното отношение към себе си и вземането на етични решения след неуспехи.

Стремеж:

Да насърчи участниците да разсъждават върху своето пътуване чрез дигитално разказване на истории.

Обхват:

Откритост и рефлексивна практика, самосъзнание, самосъчувствие и етично разсъждение

Цели:

Участниците ще повишат самосъзнанието си и отвореността си към обратна връзка, като разгледат пътя си чрез комикс.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Разбиране на значението на размисъла

Силата на откритостта и рефлексивната практика

Изграждане на умения за самосъзнание

Насърчаване на състрадание към себе си и етично разсъждение

Предложени ресурси

Tiffany A. Flowers (Тифани А. Флауърс) (2016) Изкуството на писане на комикси; окончателното ръководство за очертаване, сценарий и представяне на вашите последователни художествени истории, от M. Kneese, Journal of Graphic Novels and Comics, 7:4, 457-458,

[DOI: 10.1080/21504857.2015.1127847](https://doi.org/10.1080/21504857.2015.1127847)

Описание на модула

„Да познаваш себе си е началото на всяка мъдрост.“

- Аристотел

Как човек наистина познава себе си? Какви са стъпките към себеоткриването? Как можем да превърнем страховете си в самоувереност, неуспехите си в уроци, съмнението си в себе си в самосъчувствие?

Добре дошли в Модул 9, където ще бъдем на пътешествие на себеоткриване чрез дигитално разказване на истории. Ще се научим да отразяваме преживяванията си, ще развием самосъзнание и състрадание към себе си и ще придобием практически стратегии за преодоляване на страха от провал и повишаване на самочувствието.

Ще постигнем това по няколко начина. Първо, ще научим и практикуваме принципите на Откритостта и Рефлексивната практика. Възприемането на тези принципи ще подобри нашето самосъзнание и способността ни да виждаме всеки провал като урок. След това ще навлезем в света на дигиталното разказване на истории и създаването на комикси, изследвайки собствените си истории и как различните избори могат да доведат до алтернативни резултати.

Всяко пътуване на себеоткриване е резултат от безброй големи и малки избори, но още по-важното е нашите нагласи и реакции към събития, които са извън нашия контрол.

Основна част

Самооткриване чрез комикси: Въведение

Самооткриването е непрекъснат процес, който изисква откритост и размисъл. В този раздел ще проучим как принципите на откритост и рефлексивна практика могат да подобрят нашето разбиране за себе си и за света около нас.

Силата на откритостта и рефлексивната практика

„Откритостта е добродетелта, която ни прави способни да изследваме света с отворен ум, без предразсъдъци или предубеждения.“
- Умберто Еко

Откритостта е ключът към изследване на нови идеи и перспективи без предразсъдъци. Чрез активно слушане, излизане отвъд зоните на комфорт и възприемане на разнообразието можем да култивираме откритост и да обогатим пътуването си за личен растеж. Рефлексивната практика допълва откритостта, като насърчава самоанализ и възприемчивост към обратна връзка.

Да бъдем отворени не винаги е лесно, но има някои неща, които можем да направим. Постигането на откритост включва повече от просто желание да слушате; то изисква активно ангажиране с нови идеи, обратна връзка и различни гледни точки. Ето как можете да култивирате тази критична добродетел:

- **Активното слушане като врата към откритостта:** При активното слушане на обратна връзка ние не просто чуваме думите, а разбираме намеренията зад тях. Това включва разбиране на източника, разпознаване на емоциите и мислите, и съпричастност към гледната точка на даващия. Това помага за по-ефективно възприемане на конструктивната критика като инструмент за развитие.
- **Стъпка отвъд комфорта:** Отвореността към обратна връзка изисква излизане от зоната на комфорт. Тя предизвиква възприятията, подтиква към преосмисляне на практики и убеждения, и насърчава личностно развитие чрез нови прозрения.
- **Приемане на разнообразието:** Разнообразната обратна връзка предлага уникални перспективи и подчертава пропуснати аспекти. Чрез приемане на различни гледни точки обогатяваме разбирането си и се изправяме пред предизвикателствата с цялостен подход.

Тези практики създават среда, в която обратната връзка се цени като ключов елемент за растеж. Отвореността към нея е динамичен процес, който обогатява взаимоотношенията и превръща критиката във възможности за развитие.

Рефлексивната практика като ядро на откритостта:

Рефлексивната практика е фундаментална за откритостта. Тя включва целенасочен самоанализ - поглед навътре към мисли и чувства.

Ефектите ѝ върху откритостта са:

- **Повишаване на възприемчивостта:** Рефлексията ни подготвя да възприемаме и учим от външни гледни точки. Тя превръща обратната връзка в ценна част от личния ни разказ за растеж.
- **Учене и развитие:** Чрез редовна рефлексия обратната връзка се трансформира от коментар в полезен прочит. Интегрирането на уроците в действията я превръща в "суперсила" за личностно развитие.

Проучване на случай:**Джордж Р. Р. Мартин по пътя към създаването на „Песен за огън и лед**

Джордж Р. Р. Мартин се сблъсква с големи предизвикателства при създаването на „Песен за огън и лед“ - поредицата, която стои зад известния телевизионен сериал „Игра на тронове“. Фентъзи жанрът често не е приеман сериозно от критиците, което затруднява получаването на признание за работата му.

Въпреки това Мартин не се отказва. Той черпи вдъхновение от широк спектър източници, включително средновековна история и „Властелинът на пръстените“, за да изгради един подробен и морално сложен свят. Работи усилено, за да съчетае много герои и истории - задача, която изисква внимателно обмисляне и понякога означава, че трябва да промени големи части от историята си, за да може всичко да се съчетае добре.

Освен това е трябвало да създаде огромен свят във Вестерос и Есос, изпълнен със собствена история, култури и конфликти. Това огромно усилие за изграждане на света отнема много време и усилия и често води до дълги паузи между книгите.

Въпреки тези пречки упоритостта и отвореността на Мартин към обратна връзка спомагат за това „Песен за огън и лед“ да се превърне в революционен успех във фентъзи литературата, показвайки дълбочината и богатството, които този жанр може да постигне.

Изграждане на умения за самоосъзнаване

Самоосъзнаването е от значение за разбирането на нашите емоции, убеждения и мотивации. В този раздел ще разгледаме как развитието на героите в комиксите може да отразява сложността на човешката психология, като помага както на читателите и на творците да получат по-дълбоко разбиране за себе си. Самосъзнанието е способността да разпознавате и разбирате собствените си емоции, убеждения, мотивации, силни и слаби страни (Sutton, 2016). То е компонент на емоционалната интелигентност и за личностно и професионално развитие (Goleman, 1995). Тази рефлексивна практика може да ви помогне да придобиете по-дълбок поглед върху себе си, да идентифицирате моделите в мисленето и поведението си (Schön, 1983). Развиването на самосъзнание може да ви помогне да вземате по-информирани решения, да управлявате ефективно емоциите си и да изграждате по-силни взаимоотношения. Изграждането на умения за самоосъзнаване включва редовно осмисляне на мислите, чувствата и поведението ви (Schön, 1983).



(Мъртви президенти брой 3). [Цветната фигура може да се види на wileyonlinelibrary.com]

комиксът Deadpool взаимодейства по уникален начин с публиката си, като често разбива четвъртата стена, признавайки съществуването си като комикс герой. Това умение добавя хумор и дълбочина към неговия характер, отличавайки го от другите, които не знаят за измисления си статут. За отбелязване е, че източниците подчертават, че способността на Дедпул да се ангажира директно с читателите надминава всеки друг герой от вселената на Marvel, обогатявайки преживяването на разказване на истории с неговото самосъзнание и комедийни прозрения (CBR.com; Marvel.com).

При създаването на комикси развитието на героите е ключово. Чрез изработването на герои с дълбочина и сложност, създателите могат да отразяват многостранната природа на човешката психология. Например даден герой може да се бори със себеприемането или

да се сблъсква с морални дилеми, които поставят под въпрос неговите ценности и убеждения. Размишленията върху тези измислени сценарии могат да подтикнат читателите да изследват собствените си вътрешни конфликти и мотивации, като по този начин насърчават повишеното чувство за самосъзнание. Това може да бъде постигнато чрез различни стратегии, насочени към засилване на развитието на характера:

- **Изготвяне на истории на героите:** Важно е всеки герой да има подробна история, която да показва защо действа по начина, по който действа. Тази история трябва да обхваща основните събития в живота им, това, което ги плаши, и това, което желаят. Добавянето на тези подробности прави героите по-интересни и реални. Не забравяйте да включите части от тази история в историята си, докато тя се развива, така че читателите да видят как тя оформя избора и развитието на героя. Пърси Джаксън от „Пърси Джаксън и олимпийците“ на Рик Риордан открива, че е полубог, син на Посейдон. Предисторията, в която той научава за своето наследство и се справя с дислексията и ADHD, оказва пряко влияние върху действията и израстването му в цялата поредица.
- **Създаване на сложни противници:** Добрата история се нуждае от опоненти или злодеи, които са също толкова подробни, колкото и героите. Те не бива да са там само за да създават проблеми; те се нуждаят от собствени причини, страхове и цели. Мислете за тях като за реални хора със собствени истории, което помага да направите конфликта в историята по-богат и по-завладяващ. Драко Малфой от поредицата „Хари Потър“ започва като обикновен антагонист на Хари, но в хода на поредицата се разкрива, че действията му често са продиктувани от възпитанието му и натиска да отговаря на очакванията на семейството си, което добавя дълбочина на характера му.

- **Използване на пластове и дълбочина в героите:** Представете си, че героите ви имат различни пластове - от прости черти до сложни мисли и въздействие върху света. Използването на структуриран начин за изследване на тези пластове може да ви помогне да разработите по-завършени герои. Помислете за това какво ги тревожи днес и как биха могли да променят света утре. Северус Снейп, първоначално представен като горчив и жесток професор в Хогвортс, е отличен пример за герой със скрити дълбочини. В хода на поредицата читателите научават за сложното му минало, за несподелената му любов към Лили Потър и за ролята му на двоен агент. Тези разкрития добавят пластове към характера му, превръщайки го от едноизмерен антагонист в сложна личност, разкъсвана между вяност, любов и изкупление. Действията на Снейп, мотивирани от дълбоко вкоренената му любов и вина, го превръщат в един от най-нюансираните герои в поредицата.
- **Отделяте време, за да опознаете героите си:** Наистина опознайте героите си в дълбочина, отвъд основните неща. Отделете време да помислите за вътрешните им механизми и за това какво наистина ги мотивира. Това дълбоко разбиране ще ги накара да изпъкнат пред читателите.
- **Смесване на силни и слаби страни:** Добрите герои имат смесица от добри и лоши черти. Тази смесица ги прави близки до читателя и им дава възможност да растат и да се променят в хода на историята ви. Те трябва да могат да преодоляват недостатъците си и да се учат от грешките си. Единайсет от „Странни неща“ има необикновени телекинетични способности, но се бори със своята самоличност, проблемите с доверието и разбирането на света, след като е била изолирана в лаборатория. Тези недостатъци правят силния ѝ характер по-близък и симпатичен на аудиторията.

- **Планиране на историята с оглед на героите:** При подготовката на историята е ключово героите да се вписват органично в сюжета. Личните им пътешествия трябва да отразяват основните теми, както се вижда в примера с Катнис Евърдийн от Игрите на глада - от мотивация за оцеляване до символ на бунт.
- **Определяне на целите и мотивацията:** Героите изискват ясни цели и мотивации, които могат да еволюират с историята. Промяната в тях отразява растежа и преодоляването на пречки, което е съществено за ангажиращ разказ.

Търсенето на обратна връзка от другите е друг важен аспект от изграждането на самосъзнание (London, 2003). Обратната връзка може да предостави ценна информация за това как другите ви възприемат и как вашите действия им влияят. Тя може да ви помогне да определите областите за подобрене и да разработите стратегии за справяне с тях (London, 2003).

Осъзнаването на това как действията ви влияят на другите и поемането на отговорност за поведението ви също са от решаващо значение за изграждането на самосъзнание (Sutton, 2016). Това включва разбиране на въздействието на действията ви върху другите и поправяне на грешките, когато е необходимо.

Развиването на самосъзнание може да ви помогне да вземате по-информирани решения, да управлявате ефективно емоциите си и да изграждате по-силни взаимоотношения (Goleman, 1995). То може също така да подобри лидерските ви умения, да подобри представянето ви и да допринесе за цялостното ви благосъстояние (Sutton, 2016).

Самосъзнанието е съзнателно познаване на собствения характер, чувства, мотиви и желания. То е основно умение за личностно израстване и развитие.

Насърчаване на състраданието към себе си и етичното мислене

Състраданието към себе си и етичното мислене са от съществено значение за преодоляване на предизвикателства с почтеност. Чрез комиксите се изобразяват герои, които проявяват съчувствие към себе си и се справят с етични дилеми, предлагайки уроци за устойчивост и принципни решения.

Състраданието към себе си включва добронамереност при неуспех, разбирайки че трудностите са част от човешкото състояние. В комиксите героите се изправят пред предизвикателства и грешки, но вместо самокритика демонстрират доброта и човечност към себе си - ключови аспекти на състраданието.

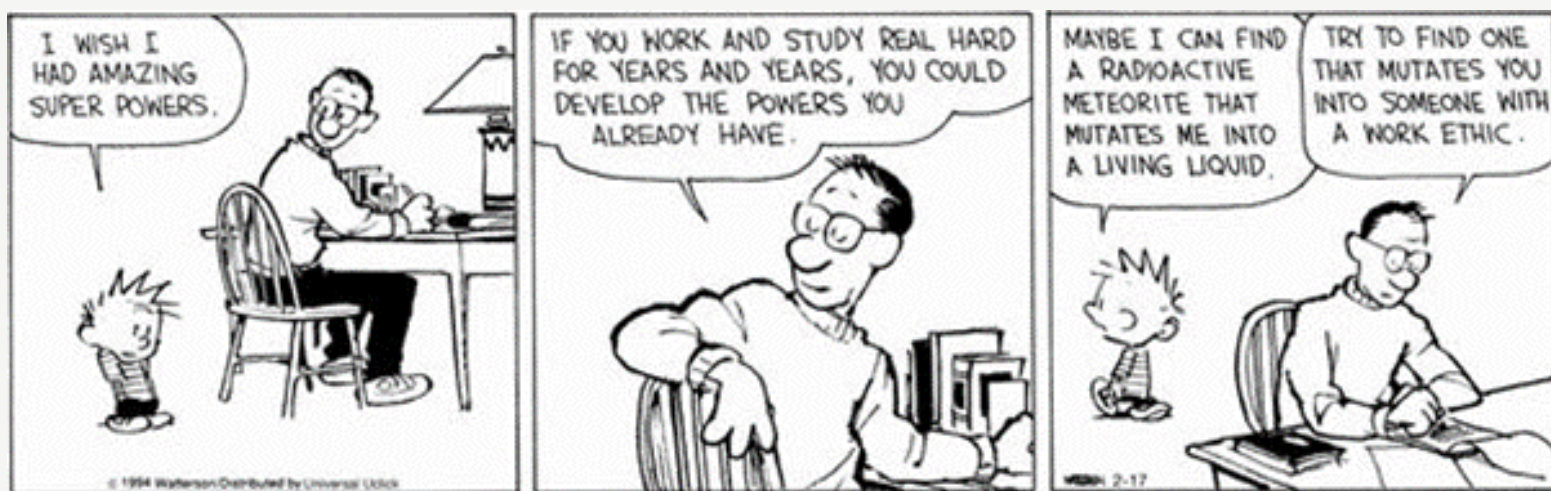
Във вселената на комиксите Майлс Моралес (Спайдърмен) се откроява като тийнейджър, който се ориентира в сложността на двойната идентичност и личната загуба. Изправен пред предизвикателството да жонглира между гимназията и задълженията си на супергерой, както и да се справи със смъртта на чичо си, Майлс е пример за устойчивост и етична почтеност. Той приема състраданието към себе си, приема трудностите си, без да се поддава на негативизъм или самокритика.

Вместо това той проявява внимателност, ангажирайки се в замислено отразяване на емоциите си и се учи от всеки неуспех. Тази арка на разказа на Майлс не само забавлява, но и дава жизненоважни уроци за значението на добротата към себе си и правенето на принципни избори сред изпитанията на живота. Въпреки че не винаги е изрично заявено, историята на Майлс е изпъстрена със случаи на осъзнатост. Той често отделя моменти за самоанализ и оценка на чувствата си, избягвайки прибързаните решения. Този подход отразява дълбоко вкоренена практика на внимание, където признанието и състраданието към себе си проправят пътя за обмислени отговори на предизвикателствата. Чрез Майлс Моралес читателите намират подходящо ръководство за впрягане на осъзнатостта и емпатията в своите пътувания.



Етичните разсъждения играят централна роля не само в рамките на моралните сложности, с които се сблъскват герои като Майлс Моралес, но и в нашите ежедневни процеси на вземане на решения. Това включва оценка на ситуации и определяне на най-добрия курс на действие въз основа на принципите за правилно и грешно. Тази форма на разсъждение взема предвид благосъстоянието на другите, като се стреми към действия, които водят до най-голяма полза или най-малко вреда.

В контекста на разказването на истории героите, борещи се с етични дилеми, представляват огледало за читателите, отразяващо нюансираната природа на човешкия морал. Чрез пътуванията на героите разказите могат да изследват последствията от решенията, показвайки как етичните разсъждения улесняват почтеността. Насърчава читателите да обмислят своите ценности и въздействието на избора си върху себе си и по-широката общност, насърчавайки по-задълбочено разбиране на етичния живот в един сложен свят.



Отражение

1. Самосъзнание

Започнете, като идентифицирате моменти от лично значение, които са допринесли за вашето разбиране за себе си. Помислете за преживявания, при които сте се сблъскали с предизвикателства, взели сте важни решения или сте се натъкнали на повратни точки в живота си.

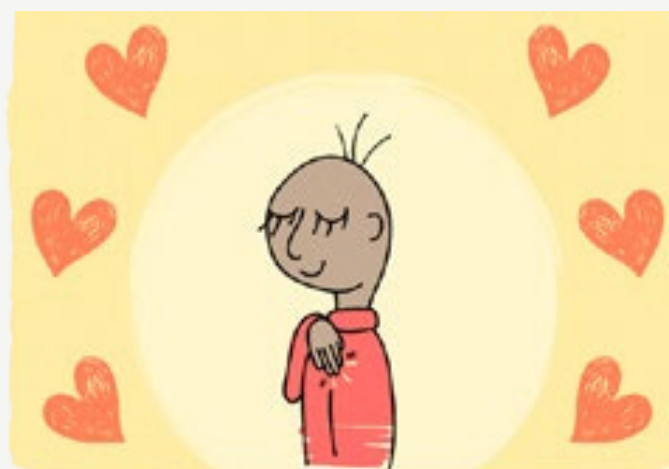
Упражнение: Начертайте поредица от панели, които изобразяват ключов момент от живота ви. Използвайте балончета с мисли, за да спделите какво е минавало през ума ви по това време, подчертавайки вътрешните си мисли и чувства. Това визуално представяне може да ви помогне да илюстрирате сложността на вашето лично отражение и себепознание.



2. Самосъстрадание

В карикатурите и комиксите често се възхвалява нежното изкуство да се отнасяш към себе си с доброта и разбиране. За да включите състраданието към себе си във вашия комикс, помислете за момент, в който ви се е налагало да проявявате прошка към себе си или да си напомняте за стойността си въпреки неуспехите.

Упражнение: Създайте комикс, показващ сценарий, в който сте практикували състрадание към себе си. Това може да включва герой, представящ вас, който се справя с провал или съмнение в себе си, последван от трансформация към самоприемане и доброта. Използвайте топли, утешителни визуализации и диалог, които насърчават грижата за себе си и разбирането.



Betteena Marco/HIGHLANDER

3. Етично разсъждение

Етиката играе решаваща роля в нашите ежедневни решения и морален компас. Комиксите могат да осветляват сложни етични дилеми и да дават представа за процеса на вземане на решения.

Упражнение: Създайте комикс, със сценарий, в който сте практикували състрадание към себе си.

Това може да включва герой, представящ вас, който се справя с провал или съмнение в себе си, последван от трансформация към самоприемане и доброта.

Използвайте топли, утешителни визуализации и диалог, които насърчават грижата за себе си и разбирането.



J. B. Handelsman

4. Обединяване на всичко

След като имате вашите индивидуални стрипове, фокусирани върху самосъзнанието, състраданието към себе си и етичните разсъждения, помислете как те се свързват помежду си. Вашият последен комикс трябва да вплете тези теми в последователен разказ, който отразява пътуването ви за лично израстване.

Последни щрихи: Комбинирайте вашите упражнения в непрекъснат комикс. Добавете преходни панели, ако е необходимо, за да създадете плавен ритъм. Крайният продукт не само ще служи като творческо представяне на вашето израстване, но и като артефакт на вашата интроспекция и етично съзерцание.

5. Споделяне на вашата история

Комиксите и визуалните разкази стават все по-популярни инструменти за образование и комуникация, особено теми около науката и етиката. Споделянето на вашия комикс може да вдъхнови другите да размишляват върху собствените си пътувания на лично и етично израстване.

Упражнение: Помислете дали да публикувате своя комикс онлайн или да го споделите в общността си. Този акт на споделяне може да отвори диалог за общите черти на нашите преживявания, предизвикателствата на практикуването на самосъстрадание и значението на етичните разсъждения в живота ни.

Източници на допълнителна информация

Центърът за приложна етика Markkula на университета Санта Клара.

Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). Рефлексия: Превръщане на опита в учене. Страница Коган.

Bruner, J. (1991). Наративното конструиране на реалността. Критично проучване, 18 (1), 1-21.

Дюи, Дж. (1933). Как мислим. Д. С. Хийт.

Dweck, C. S. (2006). Нагласа: Новата психология на успеха. Случайна къща.

Голман, Д. (1995). Емоционална интелигентност. Bantam Books, Inc.

Хелиър, Р. (2015). Учение чрез рефлексия: критичната роля на рефлексията в обучението, базирано на работа (WBL). Journal of Work-Applied Management, 7(1), 15-27.

Kabat-Zinn, J. (1990). Живот в пълна катастрофа: Използване на мъдростта на вашето тяло и ум, за да се изправите срещу стреса, болката и болестта. Delacorte Press.

Кашдан, Т. Б., Афрам, А., Браун, К. У., Бирнбек, М. и Дървошанов, М. (2011). Любопитството засилва ролята на вниманието при намаляване на защитните реакции към екзистенциалната заплаха. Личност и индивидуални различия, 50 (8), 1227-1232.

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2009). Любопитство и изследване: Улесняване на положителни субективни преживявания и възможности за личен растеж. Вестник за оценка на личността, 91 (3), 159-174.

Ламбърт, Дж. (2013). Дигитално разказване на истории: Улавяне на животи, създаване на общност. Рутлидж.

Лондон, М. (2003). Обратна връзка за работата: Даване, търсене и използване на обратна връзка за подобряване на представянето. Психология Прес.

Неф, К. Д. (2003). Самосъстрадание: алтернативна концептуализация на здравословно отношение към себе си. Аз и идентичност, 2 (2), 85-101.

Rest, J. R. (1983). Морал. В P. H. Mussen (Ed.) & J. Flavell & E. Markman (Vol. Eds.), Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Когнитивно развитие (4-то издание, стр. 556-629). Уайли.

Шьон, Д. А. (1983). Рефлексивният практик: Как професионалистите мислят в действие. Основни книги.

Сътън, А. (2016). Измерване на ефектите от самосъзнанието: Изграждане на въпросника за резултатите от самосъзнанието. Европейски журнал по психология, 12 (4), 645.

Модул 10

Честване на растежа: Изложба на комикси и витрина за разказване на истории

Резюме

Този модул има за цел да изгради умения за конструктивно даване и получаване на обратна връзка. Насърчава да се потърси помощ от връстници или наставници, да се разберат най-важните техники за визуален разказ, дигиталните носители и методите за дизайн на комикси, да се оценяват културните различия, да се ориентират в културните нюанси и да се разпознае връзката между негативните емоционални състояния като страх от провал.

Стремеж:

Да завърши програмата с изложба, в която участниците, с повишено разбиране на културните компетенции, показват своите комикси.

Обхват:

Динамика на обратната връзка, познания за дизайна на комиксите и дигиталното разказване на истории, културни компетенции

Цели:

Участниците ще научат колко е важно да дават и получават конструктивна обратна връзка и да търсят подкрепа чрез участие в изложба и витрина за разказване на истории.

Структура

Преглед на модула:

Резюме, представящо темите, които ще бъдат разгледани в този модул.

Разбиране на динамиката на обратната връзка

Търсене на подкрепа за личностно израстване

Познания за дизайна на комиксите и цифровото разказване на истории:

Уроци за използване на цифрови носители за разказване на истории от културна гледна точка

Оценяване на културните различия:

Подчертаване на значението на културните компетенции в творческото изразяване

Подготовка за изложбата

(споделяне на работата в онлайн платформи)

Показване на комикси

Витрина за разказване на истории

Описание на модула

Добре дошли в последния модул: Празнуване на растежа: Изложба на комикси и витрина за разказване на истории! Този модул е предназначен да напътства вас, младежкия работник, докато вашите наставлявани демонстрират невероятните трансформации, които са постигнали по време на програмата.

По време на това пътуване изследвахме как дизайнът на комикси и разказването на истории могат да помогнат на тийнейджърите да преодолеят страха от провал. Сега е време за празнуване! Вашите наставлявани ще имат платформа за получаване на обратна връзка от връстници, за оценяване на разнообразието и артикулиране на техните пътувания чрез комикси и разказване на истории.

Модулът включва две ключови събития

- **Изложба:** Пространство за тийнейджъри, където с гордост могат да покажат творенията си. Това събитие насърчава конструктивната обратна връзка и насърчава положителна, подкрепяща общност.
- **Storytelling Showcase:** Младежите ще споделят своите истории за растеж. Те ще обсъдят как комиксите са им помогнали да преодолеят предизвикателствата, да изградят устойчивост и да възприемат мислене, фокусирано върху решенията.

Този празничен модул дава възможност на тийнейджърите да разсъждават върху своето пътуване и да разпознават напредъка си – всичко това благодарение на вашето ръководство!

Основна част

Насърчаване на конструктивна обратна връзка

Докато тийнейджърите показват своите комикси, те ще участват в ценен обмен на обратна връзка. Вашата роля като младежки работник е да създадете безопасна и подкрепяща среда, в която както похвалите, така и конструктивните предложения са добре дошли.

Ето как:

- **Задайте тона:** Преди изложбата обсъдете насоките за обратна връзка с вашите тийнейджъри. Подчертайте важността на добротата и уважението. Обмислете някои положителни фрази, които могат да използват (напр. „Харесва ми как си...“, „Начинът, по който си го представил... наистина ме накара да се почувствам...“ и т.н.).
- **Менторско моделиране:** По време на изложбата покажете на тийнейджърите как се прави! Занимавайте се с комиксите с искрено любопитство. Подчертайте поне две конкретни силни страни във всяка работа. Оформете вашите конструктивни предложения като въпроси за размисъл: „Мислили ли сте за...?“, „Ами ако опитате...?“
- **Сила на връстниците:** Разделете тийнейджърите на малки групи и използвайте модела „2 силни страни + 1 растеж“. Всеки член последователно получава целенасочена похвала, последвана от едно предложение за подобрене. Това насърчава сътрудничеството и прави обратната връзка по-малко смущаваща.

- **Моделът IDEA:** Напомнете на тийнейджърите тази рамка, когато дават и получават обратна връзка:
 - Вдъхвайте увереност
 - Опишете своята гледна точка
 - Емпатизирайте и разгледайте подобренията
 - Дайте съвет само при поискване
- **Отвъд критиката:** Насърчете тийнейджърите да намерят по-дълбок смисъл в обратната връзка. След изложбата ги насочете да обмислят конкретните предложения, които са получили, и как могат да ги интегрират в бъдещата си работа.

Допълнителни съвети за младежки работници

- **Лично пространство:** Ако е възможно, определете тихо кътче на изложбата, където тийнейджърите могат да имат личен момент за обработка на обратна връзка, ако е необходимо. Това показва чувствителност и признава, че могат да се появят силни емоции.
- **Отвъд думите:** Обърнете внимание на езика на тялото. Обезсърчените изражения или отбранителната позиция може да показват по-дълбоки опасения. Предложете последващи разговори на онези, които изглеждат претоварени.

Не забравяйте, че обратната връзка е катализатор за растеж. Създавайки благоприятна среда, вие помагате на тийнейджърите да изградят увереност и да развият ценни комуникационни умения.

Търсене на подкрепа чрез комикси

Процесът на самооткриване и преодоляване на страховете понякога може да разкрие дълбоко вкоренени емоции за тийнейджърите. Комиксите предоставят уникален изход за изразяване, особено когато пряката вербална комуникация се чувства твърде уязвима.

- **Силата на метафората:** Обяснете на тийнейджърите, че техните комикси не трябва да бъдат буквално представяне на живота им. Използването на измислени герои и ситуации може да създаде безопасно разстояние, което улеснява изследването на чувствителни теми.
- **Младежки работник като преводач:** Вашата роля е да се настроите към неизказаните емоции, които могат да бъдат изразени чрез комиксите. Потърсете модели, символика и повтарящи се мотиви в творбите на тийнейджъри, които могат да означават по-дълбока борба.
- **Утвърждаване на емоциите:** Когато тийнейджърът е готов да обсъди своя комикс, започнете с признаване на емоциите, които предава. „Тази сцена изглежда наистина интензивна... изглежда, че вашият герой носи тежко бреме.“ Това потвърждаване им позволява да разберат, че чувствата им се виждат и разбират.
- **Внимателно свързване на точките:** Едва след като изградите доверие, внимателно проучете паралелите между комикса и живота на тийнейджъра. „Изглежда, че твоят супергерой се бори сам... това познато ли ти е?“ Отворените въпроси ги насърчават да направят собствени връзки, без да се чувстват притиснати или изложени на риск.

- **Разпознаване на граници:** Ако комиксът на тийнейджър разкрива дълбоко вкоренени проблеми (травма, самонараняване и т.н.), основната ви роля е да осигурите емоционална подкрепа и да ги свържете с професионална помощ. Подгответе ресурси (контакти със съветници, горещи линии) и се запознайте с протоколите за докладване във вашата организация.

Дейност: Анализиране на комични емоции

Материали:

Копия на комикс със сложни емоции (не създадени от тийнейджъри), пособия за рисуване.

Инструкции:

- Раздайте комикса и накарайте младежките работници да анализират емоциите, изобразени чрез визуалните елементи (език на тялото, изражение на лицето, цвят и т.н.)
- Помолете ги да идентифицират конкретен панел, който резонира с емоция, която са изпитали лично.
- Накарайте ги да нарисуват нов панел, отразяващ оригиналната емоция или променяйки я в по-положителен израз.
- Обсъдете как тези визуални промени могат да се превърнат в тяхната наставническа практика – търсене на неизказаните емоции в комиксите на тийнейджърите и начини да ги насочите към положително преформулиране.

Важна забележка за работещите с младежи

- **Поверителност:** Уважаването на личния живот на тийнейджъра е ключово. Преди програмата ясно очертайте границите на поверителността – каква информация сте упълномощени да докладвате и какво могат да споделят без страх от последствия.
- **Вашият собствен емоционален капацитет:** Подкрепата на тийнейджъри чрез интензивни емоции може да бъде изтощителна. Уверете се, че разполагате със свои собствени системи за подкрепа, за да поддържате вашето благополучие.

Оценяване на културното многообразие

Комиксите са фантастична среда за показване на богатството на различни култури! Те съчетават визуални изображения и текст, позволявайки широка гама от артистични стилове и уникални културни перспективи.

- **Преднамереността е от ключово значение:** Като работещ с младежи, бъдете съзнателни относно насърчаването на една наистина приобщаваща изложбена атмосфера. Предварително обсъдете с вашите тийнейджъри значението на зачитането на различни гледни точки и артистични стилове.
- **Водено от младежите изследване:** Насърчете тийнейджърите да създават комикси за собствените си културни преживявания – фестивали, традиции, ежедневието и т.н. Тези произведения се превръщат в ценен ресурс за обучение на техните връстници и насърчаване на разбирането.

- **Празнуване на приобщаването:** Комиксите дават силен глас на маргинализираните групи, позволявайки им да изразят своя житейски опит по начин, който преодолява езиковите бариери. Гордо показвайте тези произведения на видно място, като утвърждавате тези разкази.
- **Отвъд показването:** Подпомагайте по-задълбоченото запознаване с разнообразни в културно отношение комикси. Обмислете тези дейности:
- **Разглеждане под ръководство:** Подгответе въпроси за обсъждане, които тийнейджърите да използват при разглеждането на комикси от различни култури. (например: „Какви символи или визуални мотиви ви се набиват на очи?“, „Как ви кара да се чувствате този комикс? Защо?“)
- **Интервюта с художници:** Ако е възможно, поканете създателите на мултикултурни комикси да говорят за работата си и да отговарят на въпроси от публиката.
- **Споделена рефлексия:** Проведете групово дискусия за въздействието на тези произведения върху участниците. Оспориха ли те техните предположения? Изградиха ли съпричастност? Събудиха любопитство?

Източници на допълнителна информация

Разбиране на визуални разкази: Универсален или не?: Този документ разглежда сложността на възприемането и създаването на визуални разкази като комиксите, като взема предвид межкултурните перспективи и перспективите за развитие. В него се подчертава необходимостта от излагане и практикуване на разбирането на визуалните езици в комиксите, като се предполага, че визуалните разкази не са толкова универсално прозрачни, колкото често се предполага ([Cohn, 2019](#)).

Комикси в науката: Анализира когнитивните механизми на визуалните разкази за популяризиране на науката ([Farinella, 2018](#)).

Графична медицина: Програма за лекари-ординатори, използваща комикси за развитие на емпатия и културна компетентност ([Ronan & Czerwies, 2020](#)).

Култура на обратна връзка: 12 съвета за изграждане на нагласа за растеж в образованието ([Ramani et al., 2019](#)).

Комикси и култура: Изследва влиянието на комиксите върху масовите ценности и възприятия ([Bhat, 2020](#)).

Межкултурна обратна връзка: Анализ на различията в разбирането на обратната връзка сред международни студенти ([Rovagnati et al., 2021](#)).

Обобщение

Целта на това обучение беше да предостави на младежките работници и обучителите основни познания за използването на дигиталния разказ и подхода на комикс дизайна като средство за преодоляване на предизвикателствата и укрепване на самочувствието на младите хора. С тези новопридобити знания ще можете да подкрепите и да дадете възможност на младите хора да преодолеят страха от провал, да промените начина, по който гледат на грешките в живота, и да им помогнете да се справят с последиците от поражението.

Обучението показва в 10 различни модула отделните стъпки на това как младите хора могат да се научат да се справят със страховете си чрез изкуството на комиксите - от сблъсъка със собствените си страхове и опита да ги преодолеят, създавайки първия си комикс, до личностното израстване в комиксите и отбелязването на собственото им развитие и израстване под формата на собствена изложба на комикси и витрина с разкази.

Надяваме се, че успяхме да ви подкрепим с тази програма за обучение, за да помогнем на младите хора да преодолеят страховете си.



Други препоръчани ресурси

Относно Неуспеха

Flipping Failure – Изградете устойчивост в лицето на академичните предизвикателства.

[\(c edu\)](#)

<https://www.pixton.com/comics>

Относно изкуството

[MoMA | MoMA Learning](#)

Относно комиксите

[Начало – MakingComics.com](#)

[Как се рисуват комикси | Безплатно обучение](#)

[Как да правите комикси: откъде да започнете? | Списание | MoMA](#)

[Списъци с комикси | CBR](#)

[Как да бъдем креативни – Gapingvoid](#)

[Комикси – The Washington Post](#)

[Appeal2020CaraBeanWEB-1.pdf](#)

Цифрови среди, за да споделяте работата си и да задавате въпроси

[Making Comics | San Diego CA | Facebook](#)

[Как да направите комикс MOOC Subreddit](#)

[ArtStation - Всички канали](#)

Упражнения

[Ежедневно предизвикателство – MakingComics.com](#)

[OWCW \(cartoonstudies.org\)](#)

Подкасти

[Направете го и кажете на всички | Как артистите правят това, което правят](#)

[Подкаст \(comicsforbeginners.com\)](#)

[Нов раздел \(comicsexperience.com\)](#)

Видеоклипове в YouTube

[Ето как да преодолеете страха си от провал](#)

[Мьобиус | Безкрайната вселена на един гений](#)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Модули и свързани с тях компетенции

Модул 1 | Разкриване на страха: Гледната точка на Комикса

Свързани компетенции:

Разбиране на страха от провал, самосъзнание

Модул 2 | Разкази, които ни оформят

Свързани компетенции:

Положително мислене/Мислене и преформулиране, Растеж и позитивно мислене, Управление на очакванията

Модул 3 | Създаване на лични триумфи: Комично пътешествие

Свързани компетенции:

Творчество и артистично изразяване, разказване на истории и дизайн на комикси, цифрова грамотност

Модул 4 | Пренаписана устойчивост:

Техники за Разказване на Истории до Успех

Свързани компетенции:

Постоянство и устойчивост, Решаване на проблеми, Поставяне на цели

Модул 5 | Героите Сред Нас: Черпене на Вдъхновение от Комиксови Герои

Свързани компетенции:

Положително мислене/Мислене и преформулиране, растеж и позитивно мислене

Модул 6 | Обединени сме: Преодоляване на Предизвикателствата Заедно

Свързани компетенции:

Динамика на обратната връзка, поддържащо и съвместно мислене, търсене на подкрепа

Модул 7 | Трансформативни арки: Личностно израстване в комиксите

Свързани компетенции:

Самосъзнание, растеж и позитивно мислене, адаптивност

Модул 8 | Визуализация на успеха: Вашето бъдеще в комикс

Свързани компетенции:

Целеполагане, Адаптивност, Управление на стреса

Модул 9 | Размисъл върху прогреса чрез комикси

Свързани компетенции:

Откритост и рефлексивна практика, самосъзнание, самосъчувствие и етично разсъждение

Модул 10 | Честване на растежа:

Изложба на комикси и витрина за разказване на истории

Свързани компетенции:

Динамика на обратната връзка, търсене на подкрепа, познания за дизайна на комиксите и дигиталното разказване на истории

Участващи организации

Партньори по проекта

Русенска стопанска камара (РИК) е регионален представител на Българската стопанска камара (БСК) в град Русе. БСК е национално призната организация на работодателите и участва със свои представители в дейността на всички национални консултативни съвети и контролни и управителни органи на държавни публични институции.

Youthfully Yours SK е неправителствена организация, разположена в източната част на Словакия. Бихме искали да видим амбициозни и компетентни млади хора, нетърпеливи да бъдат от полза за своята общност в нашия регион. За да постигнем това, ние се чувстваме решени да подобрим компетенциите на младите хора, да дадем възможност на чувството за инициатива и социална отговорност и да насърчим активното гражданство, социалното включване и межкултурния диалог сред младите хора от Източна Словакия.

Smart Idea е частно предприятие, създадено през 2017 г.

Компанията разработва и внедрява иновативни методологии и инструменти за обучение, както и дигитализация на образователни продукти и процеси. Въпреки това, компанията е много млада, но хората, участващи в проекта, имат дългогодишен опит в образованието, разработване на курсове за обучение и учебни програми, прилагане на самооценка, програмиране на образователен софтуер и управление на мащабни проекти в образователния сектор на Балканите.

Flexskill е образователна компания, ангажирана с иновации и високи постижения в образованието и обучението. Flexskill се фокусира върху курсове по мениджмънт и иновации в образованието, съобразени с бъдещите нужди на образователния сектор. Те предлагат програми за обучение специално за образователни институции, училища, учебни центрове, МСП и НПО, които искат да се научат как да управляват образователни проекти по-ефективно и да развият култура за подобряване на качеството на всички нива. Мисията на Flexskill е да предостави иновативни инструменти и методи за обучение за насърчаване на ученето през целия живот и развиване на нови умения, необходими в бързо променяща се образователна среда. Компанията предлага курсове за прилагане на подхода на неформалното образование и проектиране на образователни програми с помощта на иновативни дидактически методи, курсове за улесняване на учебните процеси в онлайн среда, графично улеснение и курсове за прилагане на системи за управление на проекти в образованието.

Иновативният образователен център (IEC Austria) е създаден във Виена през 2018 г. от група опитни младежки работници и международни консултанти. Екипът на IEC Austria има за цел да разработи проекти, курсове за обучение и неформални и практически учебни дейности, за да подкрепи и подобри използването на спорта, музиката и изкуството като инструмент за здравословен живот, активно гражданство, овластяване, социално включване, взаимно разбирателство, предприемаческо развитие и лидерство. Дейностите и обучението на IEC Austria имат за цел да насърчат, предизвикат, вдъхновят и дадат възможност на участниците да развият лидерски умения и личен капацитет, за да подобрят своята пригодност за заетост и предприемачество.

iserundschmidt GmbH (IUS) е компания, специализирана в научни изследвания и комуникационни изследвания на знанието в Германия. Компанията участва и координира няколко проекта по Еразъм плюс и Хоризонт 2020. Има голям опит в ангажирането на обществеността с научните процеси и се фокусира върху ангажираността на гражданите. IUS беше част от отдела за пресата на Немското физическо общество (DPG), който е бил отдел за пресата на германското министерство на образованието повече от десет години. Той е подкрепил изследванията и Германската научна общност в общественото разбиране на науката и хуманитарните науки (PUSH). Мисията на IUS е да пренесе знанието, комуникацията и образованието в контекста на културата. Те имат богат опит в образованието, проекти за младежи и възрастни, ИТ услуги и онлайн и дигитални медии. Те също така са създали много научни фестивали и шоута и са създали висококачествени печатни и цифрови медии, включително научни и образователни социални медийни платформи.

Партньори по проекта

iserundschmidt
knowledge communication

iserundschmidt GmbH
Германия



Rouse industrial association
Union of Rouse business

Русенска стопанска камара
България



Youthfully Yours SK
Словакия



SMART IDEA Словения



Flexskill Словакия

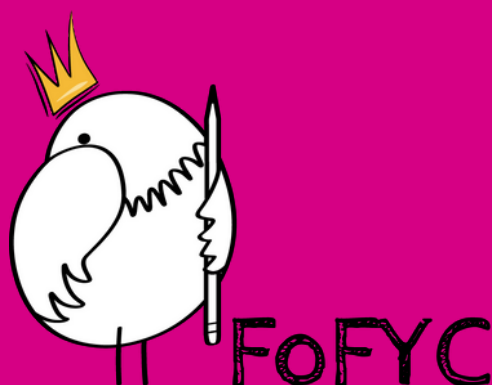


Иновативен образователен
център (IEC) Австрия

Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

Този документ е предназначен само за електронно ползване. Моля, не го разпечатвайте.

© 2024 - Тази работа е лицензирана под [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

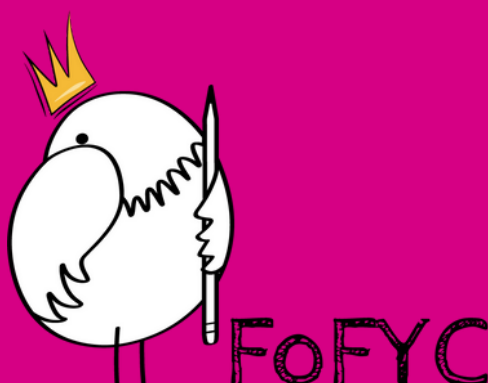


Co-funded by
the European Union

Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

Този документ е предназначен само за електронно ползване. Моля, не го разпечатвайте.

© 2024 - Тази работа е лицензирана под [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Co-funded by
the European Union