



Групи за подкрепа: Ръководство
за обучители

Mindful Ageing

*Разработено от Inova Consultancy Ltd
август 2021 г.*



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Въведение в ръководството

Проектът Mindful Ageing има за цел да насърчи здравословен начин на живот за хора на възраст 50+ чрез комбинация от онлайн обучение и групи за подкрепа. Общата цел е да се помогне на възрастните хора да развият положително мислене към стареенето и да възприемат активен подход към благосъстоянието.

Въз основа на изследване, завършено от партньорите на Mindful Ageing в Обединеното кралство, България, Ирландия, Франция и Финландия, проектът разработи нови методологии за обучение в подкрепа на възрастните хора да направят полезни промени в начина си на мислене и ежедневието си.

Това включва:

- 3-дневна програма за начален лагер, разглеждаща набор от инструменти и техники за позитивна психология и внимание.
- Групи за съзнателно остаряване, които ще осигурят партньорска подкрепа и наставничество, за да помогнат за внедряването на техниките в ежедневието и превръщането им в навици.
- Това ръководство очертава Групите за подкрепа на осъзнатото стареене и е предназначено да се използва от обучители, тренъори и помощни работници, за да се приложи методологията в широк диапазон от настройки.

За повече информация относно проекта, моля посетете www.mindfulageing.eu или ни последвайте [Facebook](#).

Партньори:



Съдържание:

Групи за подкрепа на внимателно остаряване: Методология	5
Адаптиране на методологията за създаване на групи за подкрепа на внимателно стареене	6
Групи за подкрепа на внимателно остаряване – нашата философия	7
Предимства на групите за подкрепа на осъзнатото стареене	9
Важността на въпроса	10
Фигура 3: Процес на обучение за действие	11
Фигура 4: Цикъл на учене чрез преживяване	12
Ползите от обучението за действие:	13
Основни резултати и преглед на улеснението:	13
Пилотиране и докладване на групи за поддръжка:	15
Създаване и обработка на групи за подкрепа на внимателно остаряване	16
Оформление на групата:	16
Подбор на участници за групата за подкрепа	17
Очертания на сесията	18
Група за подкрепа на внимателно остаряване - 1	18
Група за подкрепа на осъзнато стареене - сесия 2	19
Група за подкрепа на осъзнато стареене - сесия 3	20
Процесът на улесняване стъпка по стъпка	21
Стъпка 2: договаряне и администриране	22
Стъпка 3: Представяне на участниците	23
Стъпка 4: Представяне на методологията на групата за подкрепа	23
Техниката на разпитване:	24
Инструментариум за фасилитатори	26
Ледоразбиващи упражнения	28
Ледоразбивач 1: ключов ледоразбивач	28
Ледоразбивач 2: Кой си ти? Упражнение "Пиратски кораб".	28
Сесия Упражнения	30
Упражнение 1: Мислете различно	30
Упражнение 2: Стара жена/млада жена	31
Упражнение 3: Превръщане на негативите в позитиви	33

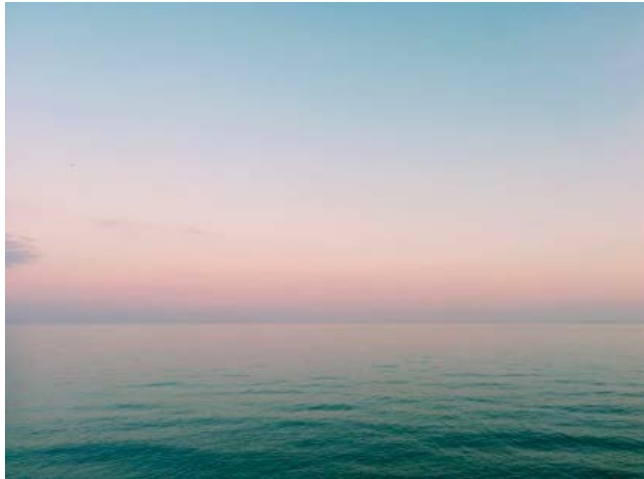
Упражнение 4: Карти с емоции:	34
Упражнение 5: Поставяне на SMART цели	36
Упражнение 6: Колелото на живота	37
Упражнение 7: Балон с горещ въздух	38
Упражнение 8: My Vision Board	40
Упражнение 9: Упражнение за отразяване на взаимоотношенията	40
Упражнение 10: 6 степени на разделяне:	41
Скриптове за медитация	42
Следващите стъпки	43
Приложения:	44
Споразумение за обучение на група за съзнателно остаряване:	44
Формуляр за оценка на одита на внимателното остаряване:	45
Формуляр за оценка на групово сесия за подкрепа на внимателно остаряване:	46
Препратки	47

Групи за подкрепа на внимателно остаряване: Методология

Групите за подкрепа на внимателно остаряване са поредица от интензивни малки по мащаб групи за подкрепа, които имат за цел да станат самоподдържащи се. Групите за подкрепа се основават на методология за наставничество и коучинг, чрез която участниците се насърчават да определят положителни действия за насърчаване на тяхното психическо благополучие в дългосрочен план.

Квалифициран фасилитатор ще напътства участниците да определят действия (напр. посещаване на едночасов клас по йога всяка седмица) и групата ще се подкрепя взаимно за постигане на тези цели. Групите ще бъдат подпомогнати да работят заедно и да се самоиздържат. Целта е изграждане на локални мрежи и борба с чувството за изолация. Тази методология дава чувство за собственост на участниците, което поддържа висок процент на задържане след първоначалната програма. Това е така, защото участниците активно се подкрепят взаимно.

Групите за подкрепа на осъзнатото стареене са базирани и адаптирани от наградната и иновативна методология Circles от Inova. В традиционен Circle™ фасилитаторът работи с приблизително 5 наставявани в групова среда. Програмата съчетава групова дискусия и индивидуално излъчване на проблеми, размисъл, поставяне на цели и лично планиране на действие, като партньорската подкрепа е ключов и устойчив елемент на методологията. Подобно на Circles™, групите за поддръжка първоначално ще бъдат ръководени от квалифицирани фасилитатори с опит в обучението за действие и методологията. След това тези фасилитатори ще „повишават уменията“ на избрани участници, за да поемат управлението на групите и да гарантират тяхната устойчивост след финансирания период на програмата.



Фигура 1: Снимка на залез над океана. Взето от Google Images.

Адаптиране на методологията за създаване на групи за подкрепа на внимателно стареене

Групите за подкрепа на осъзнатото стареене са създадени от Inova Consultancy Ltd, като експертен партньор в тази методология, заедно с другите партньори по проекта, след задълбочено проучване с членове на пряката целева група (възрастни на възраст над 50 години), включително тези, които в момента следват практики, свързани с позитивната психология, като внимателност, йога, медитация и т.н., както и тези без предишен опит. По-широки заинтересовани страни също бяха включени във фазата на изследването, включително персонал, който подкрепя възрастните хора от организации във всички страни партньори. Обратната връзка от тези групи ни помогна да разработим материалите и подхода, които да се използват както в учебните лагери за внимателно остаряване, така и в групите за подкрепа на осъзнатото стареене.

Основните констатации включват:

- Застаряването на населението е едно от най-големите социални и икономически предизвикателства, пред които са изправени европейските общества през 21 век.
- Една от последиците от застаряването на населението ще бъде промяната в разпределението на работната сила, което ще доведе до намаляване на активното население и увеличаване на дела на по-възрастните работници в икономиката.
- Практикуването на техники за осъзнатост намалява стреса, безпокойството и самотата; намалява системното възпаление; и подобрява психичното здраве, съня, съзнанието,

самоефикасността, когнитивното функциониране и психологическото благополучие.

- Значителна част от възрастните хора се страхуват от самота, социално изключване и ейджизъм. Трябва да се насърчава активното участие в обществото, за да се противодейства на „тенденцията на изключване“.
- По-възрастните хора са склонни да се изолират, когато загубят част от физическите си способности, защото се страхуват да покажат на другите, че вече не са такива, каквито са били, което води до загуба на увереност и радост.
- Във всички страни експертите, работещи с възрастни хора, които са участвали в изследването, са посочили силния си интерес към присъединяване към дейности и обучение, свързани с вниманието и позитивната психология, т.е. курсове по медитация, йога сесии и физически упражнения, особено в сутрешните часове.

Копие от пълния доклад можете да намерите на нашия [уебсайт](#).

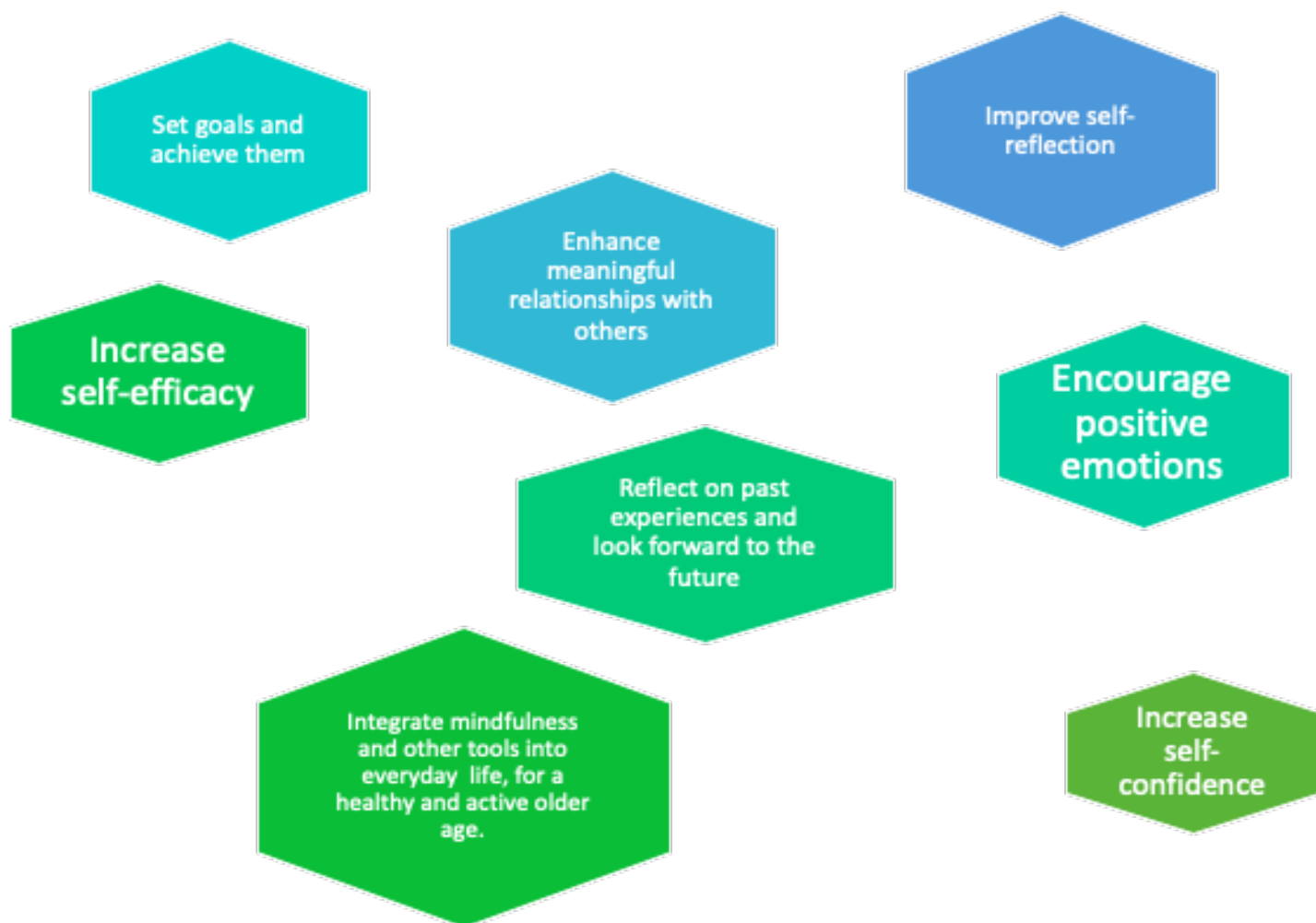
Групи за подкрепа на внимателно остаряване – нашата философия

- Нашите групи за подкрепа следват нашата философия за осигуряване на безопасно и приятелско пространство за участниците да работят заедно за постигане на обща цел.
- Групите за подкрепа дават на участниците възможност и пространство да споделят своите проблеми, проблеми, възможности и предизвикателства с другите.
- Групите за подкрепа дават възможност за генериране на идеи и дискусия.
- Групите за подкрепа позволяват на участниците да гледат напред и да планират следващите си стъпки, за да постигнат целта си за изграждане на съзнателен подход към остаряването.
- Саморефлексията и вярата в себе си непрекъснато се насърчават.
- Участниците ще се ангажират с хора с подобно мислене и ще работят в мрежа, за да се борят с чувствата на изолация и самота.
- До края на сесиите всеки участник ще бъде на пътешествие към по-активна, позитивна възраст. Всеки участник ще си постави конкретни цели, за да изгради устойчивостта си и да развие позитивно и активно напреднала възраст.



Фигура 2: Изображение на облачно синьо небе, взето от Google Images.

Предимства на групите за подкрепа



Важността на въпроса

Докато тренират, хората често попадат в капана да дават съвети, вместо да задават правилните въпроси. Методологията на групата за подкрепа оспорва тази идея, като поставя целия фокус върху нуждите на обучаемия. Ученето е непрекъснато пътуване, чийто път може да бъде разкрит само от самия индивид. Групите за поддръжка помагат да се разкрият тези знания чрез споделяне и учене един от друг.

Както пише Нанси Килн: „Даването на ред на всеки [да говори] увеличава интелигентността на групите. Знаейки, че няма да бъдат прекъсвани, освобождава хората да мислят по-бързо и да казват по-малко. (Време за мислене 2002)

Мислителят [водещият] има нужда от информация – в правилните моменти. Фокусът в групите за подкрепа е върху задаването на въпроси, вместо върху даването на съвети. Като фасилитатор е от изключителна важност да позволите на участниците да намерят свои собствени отговори (или съвети), като задавате проникателни и размишляващи въпроси (и като вдъхновявате други участници да направят същото). Идеята зад това е, че участниците се насърчават да поставят под съмнение отговорите си и да подкрепят други членове на групата да обмислят защо са отговорили на определени въпроси по определен начин. Това може да се постигне чрез множество начини, като групови дискусии, изпълнение на предложените упражнения и/или насочвани въпроси от други участници.

Пример:когато използвате идеята за насочвани въпроси, вие ще дадете време на всеки участник да говори за предизвикателството, пред което е изправен / възможността, която искат да проучат (5-15 минути, в зависимост от размера на групата). Останалите членове на групата ще слушат внимателно и ще задават въпроси. Въпросите, които позволяват на членовете на групата да разберат по-пълно проблема, ще донесат нови прозрения, за които представящият участник може да не е помислил и/или ще променят гледната си точка към предизвикателството/възможността. В резултат на това групата отваря пътя към по-нататъшно откриване и укрепване на саморефлексията.

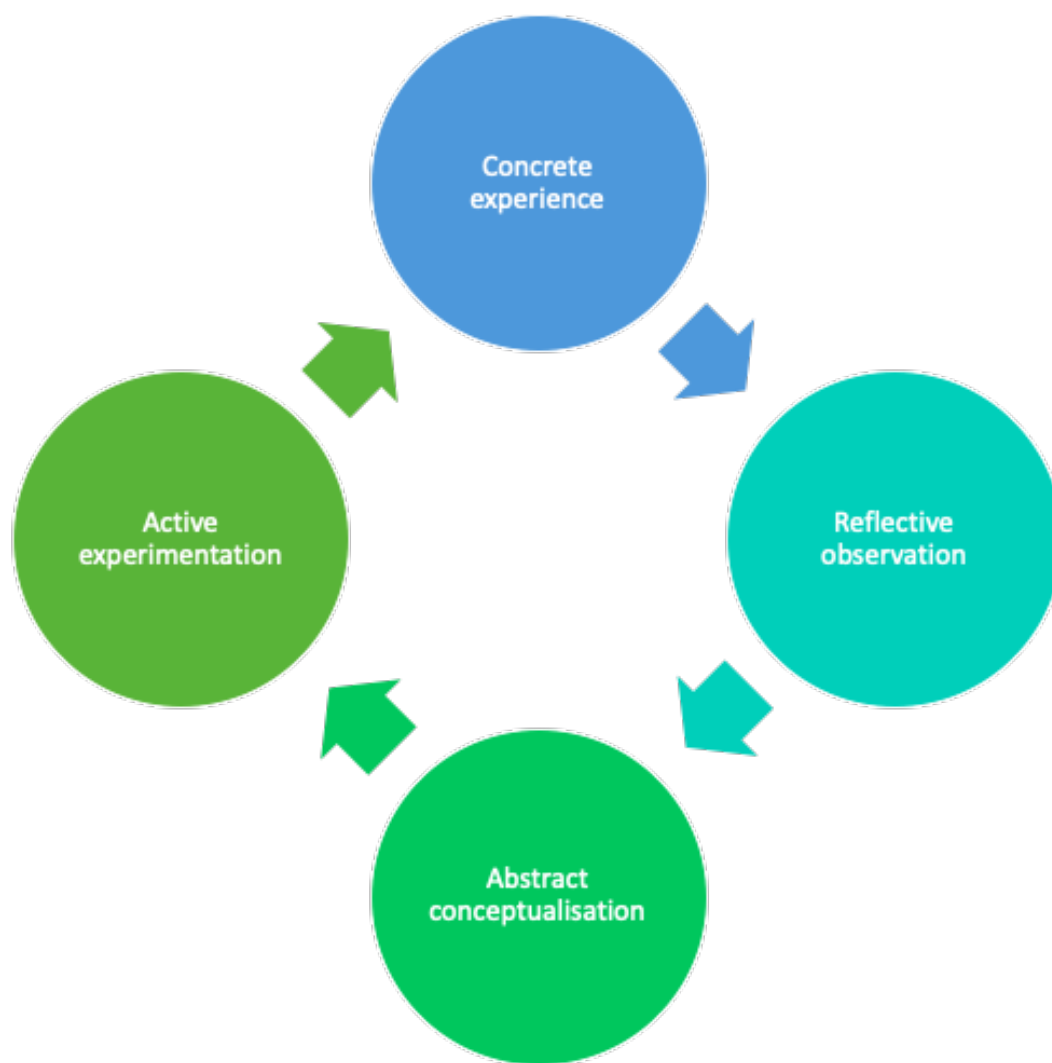
Методологията е ефективна, защото поставя обучаемия в центъра на ситуацията и интегрира теоретичното обучение с реалния опит. Става въпрос за действие и изпълнение, а не за хипотетични сценарии.

През следващите две страници ще намерите два модела, които помагат за по-нататъшно обяснение на целта, процеса и стойността на методологията на групата за подкрепа.

Фигура 3: Процес на обучение за действие



Фигура 4: Цикъл на учене чрез преживяване¹



¹Цикълът на учене чрез преживяване на Kolb (1975)

За повече информация вижте полезните видеоклипове за горните модели:

- **Какво е обучение чрез действие?**
https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_IdZXE
- **3-минутният Kolb** <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- **Как учим естествено** <https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>

Ползите от обучението за действие:

- Този подход ви позволява да получите по-задълбочен поглед върху ситуацията, пред която сте изправени, и ви позволява да генерирате опции и решения.
- Той предизвиква предположенията, върху които са изградени вашите планове.
- Позволява ви да проверявате планове, идеи и решения – дали са подходящи и реалистични?
- Участниците имат повече възможности да открият проблеми, решения и подходи, за които не са се сетили преди това поради групова дискусия.
- Може да помогне да се разкрият слепите петна.
- Той предлага начин да предизвикате вашите идеи и да увеличите максимално шанса си да постигнете целите си.

Основни резултати и преглед на улеснението:

За най-успешното и ефективно представяне на методологията на групата за поддръжка препоръчваме приблизително 5 участника на група за поддръжка. Това позволява най-доброто обучение в сравнение с даденото време (3-4 сесии по 3-4 часа всяка).

Всяка сесия ще включва комбинация от групова дискусия с индивидуално излъчване на проблеми, саморефлексия и поставяне на цели. Поради това е от изключителна важност само квалифицирани фасилитатори с предишен опит в обучението чрез действие или такива, които са били обучени в методологията от колега от Inova Consultancy (Обединеното кралство), да могат да ръководят група за поддръжка през първоначалните сесии.²

²Ако искате да получите допълнителни съвети или обучение за улесняване на групи за поддръжка, моля, свържете се с Inova чрез www.inovaconsult.com.

Като фасилитатор на Mindful Aging Support Group най-вероятно ще имате свой собствен стил на обучение. Методологията на групата за поддръжка обаче е разработена като доста недирективна, нещо, което трябва да се взема предвид по всяко време; те са водени от обучаемия и фокусирани върху обучаемия, което означава, че участниците са тези, които решават за какво искат да говорят. Само чрез темите, които се обсъждат от обучаемите, в по-голямата си част ще ви насочат като фасилитатор към онези упражнения, които смятате, че ще бъдат най-полезни.

Като отправна точка може да пожелаете да проучите следните аспекти на саморефлексията и обучението за действие. След това те ще въведат дискусия, теми за разговор, водени от учащия, и безопасна среда:

- Проучете какво може да причини определен начин на мислене, състояние или последици.
- Прегледайте решенията или действията и вижте как те са довели до настоящата ситуация по отношение на възгледите и подхода на хората към остаряването.
- Какво може да се направи по различен начин? Какво можете да научите и как можете да промените?
- Като изследват собственото си мислене, участниците могат да променят начина си на мислене.
- Не забравяйте, че можем да се учим от грешките си; ние се учим и растем от откриването и коригирането на грешките, които сме направили преди.
- Улесняването трябва да бъде фокусирано върху бъдещето и фокусирано върху решенията.
- Фасилитирането трябва изрично да насърчава участниците да се ангажират с поставяне на цели и планове за действие.
- Груповата динамика е съществена част от групата за подкрепа и фасилитаторът може да се наложи да се намеси понякога, за да гарантира, че всеки получава еднаква възможност да обмисли и обсъди своите цели. Фасилитаторите също трябва да се ангажират, когато възникнат предизвикателства, като например неподходящи отговори от членове на групата.
- Фасилитаторът трябва да насърчава членовете да мислят извън рамките.
- Договаряне: определете групово споразумение в рамките на групата за подкрепа и участниците трябва да бъдат запознати с техните отговорности в началото на всяка сесия.



Фигура 5: Изображение на езеро и отражение на планинските върхове и облачно небе. Взето от Google Images.

Пилотиране и докладване на групи за поддръжка:

Методологията на групите за подкрепа ще бъде разработена и пилотирана два пъти по време на живота на проекта във всяка от страните партньори: Обединеното кралство, Финландия, Франция, България, Ирландия и Гърция. Всяка пилотна фаза ще включва минимум 3 сесии с между 5-8 участници.

За да събере възможно най-много обратна връзка от този пилотен проект, всеки участник ще бъде помолен да попълни кратък формуляр за оценка в края на всяка сесия. Те ще се съхраняват от фасилитатора, за да се съпоставят всички резултати в края на пилотния проект. След края на пилотния проект всяка участваща страна партньор ще напише национален доклад на английски език. Този доклад ще обобщи цялата информация, събрана от пилотирането в тази страна, както и списък с обратна връзка и препоръки от участници и фасилитатори. Всеки партньор също ще прикачи съответните приложения, необходими в подкрепа на доклада и информацията, посочена в него.

Образец на националния доклад се изпраща на всички партньори преди започване на първото им пилотиране.



Фигура 6: Изображение на залез над езеро с пейка пред езерото, гледаща към отражението. Взето от Google Images.

Създаване и обработка на групи за подкрепа на внимателно остаряване

Информацията по-долу показва как трябва да бъде създадена група за поддръжка и как трябва да протичат сесиите като цяло. Цялата информация, предоставена тук, се препоръчва въз основа на предишен опит от програми за наставничество от връстници. Ето защо силно препоръчваме да следвате тези указания, когато улеснявате вашата група за поддръжка.

Оформление на групата:

По-долу е стандартно оформление на група за поддръжка. Приобщаващият характер на групата за подкрепа позволява на всеки участник да се вижда и да участва в дискусиите. Това също може да се наложи да се адаптира към онлайн доставка, която ще включва малки стаи за разбивка и основна стая, където всеки участник може да дава обратна връзка един на друг.

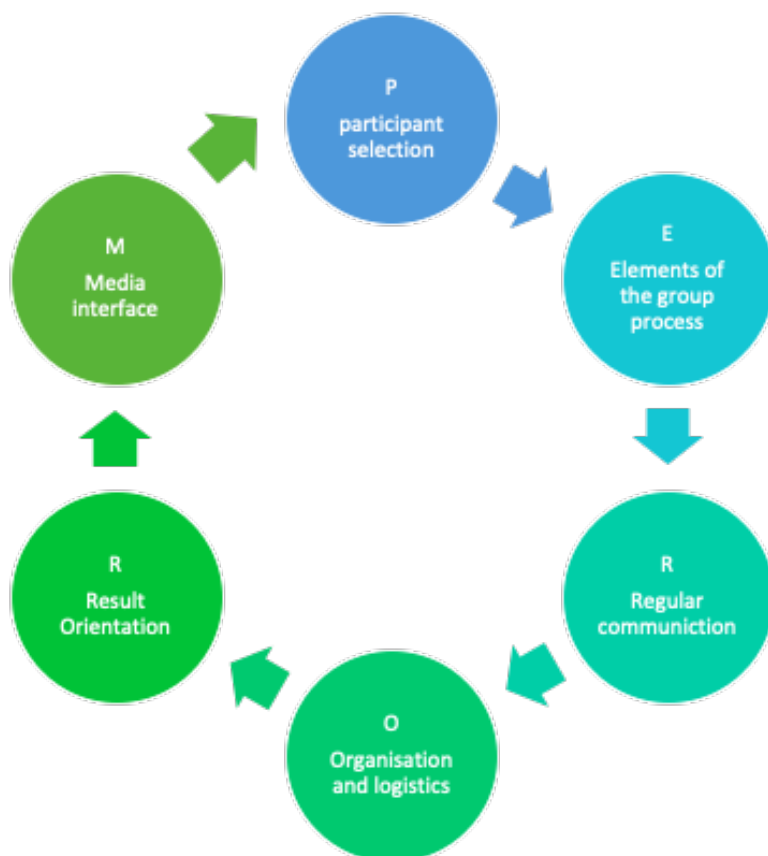


Има и възможност за провеждане на сесиите онлайн. Тази опция трябва да се обмисли от фасилитаторите въз основа на нуждите на целевата група и националните насоки и съвети за Covid-19. По време на пандемията Covid-19 Inova успешно предостави програми за наставнически кръгове онлайн.

Подбор на участници за групата за подкрепа

Като фасилитатор зависи от вас да гарантирате, че груповата динамика в групата за подкрепа е възможно най-спокойна и продуктивна. Моля, вземете предвид следните точки, когато групирате вашите участници.³

³Адаптирано от Virtual Group Coaching: A Curriculum for Coaches and Educators от Van Dyke (2014)



План на сесията

Всяка група за подкрепа трябва да бъде ръководена от учащия и фокусирана върху учащия. В този раздел ще бъде предоставен план, който може да се използва за всяка сесия. Има определени дейности, които трябва да бъдат изпълнени, за да се улесни групата и да се съберат подходящите данни за финансираната програма. Те са в удебелен шрифт. Други дейности/предложения са гъвкави и могат да бъдат адаптирани, за да отговарят на нуждите на групата.

Група за подкрепа - 1

Цели на обучението: изграждане на позитивност:

Тази сесия ще се фокусира върху това да помогне на участниците да видят как можем да изградим позитивност чрез промяна на мисленето. Ще разгледаме и поставянето на SMART цели за останалите сесии.

- 3-минутна медитация на пространството за дишане (вижте инструментариума за сценария).
- Лично представяне.
- Въведение в групите за подкрепа на осъзнатото стареене и методологията за обучение на действие.
- **Администрация - присъствен списък и подписани споразумения за обучаемите.**
- Задайте основни правила.
- **Попълване за Одит на вниманието за форма над 50-те.⁴**
- Очертайте начина на работа по време на сесиите – задаване на въпроси, а не даване на съвети, график и т.н. Проучване на проблеми и идеи.
- Поставете на цели и планиране на действие.
- **Формуляри за оценка.**
- **Съгласете подробностите за следващата сесия - дата, час, място (ако не е насрочено предварително).**
- Заключителна медитация (вижте инструментариума за избор).

Предложени инструменти/упражнения:

- Ледоразбиващи упражнения (за подпомагане на запознаването).
- Мислейки различно.
- Стара жена/млада жена.
- Превръщане на негативите в позитиви.
- Упражнение с карти с емоции.
- SMART цели.

Група за подкрепа - сесия 2

Тази сесия ще се фокусира върху това да помогне на участниците да разберат какво ги мотивира и как малките промени могат да донесат повече баланс и щастие в живота.

Цели на обучението: изграждане на удовлетворение

⁴Одитът на вниманието за над 50 години може да бъде изпратен на участниците по имейл преди сесията (особено ако сесиите за поддръжка се хостват онлайн), за да спестите малко време по време на групата за поддръжка.

- 3-минутна медитация на пространството за дишане (вижте инструментариума за сценария).
- **Администрация- подписване на присъствени списъци.**
- Договаряне - проверете основните правила и прегледайте, ако е необходимо.
- Преглед на напредъка - обсъждане на успехите/трудностите след последната сесия.
- Артикулиране на нови предизвикателства/възможности.
- Проучване на мотиватори (вижте инструментариума).
- Проучване на въпроси.
- **Формуляр за оценка.**
- **Съгласете подробностите за следващата сесия - дата, час, място (ако не е насрочено предварително).**
- Заключителна медитация - вижте инструментариума.

Предложени инструменти/упражнения:

- Ледоразбиващо упражнение.
- Мислейки различно.
- Стара жена/млада жена.
- Упражнение с карти с емоции.
- УМНА цел.

По време на последната сесия на групите за подкрепа, формулярите за окончателна оценка ще трябва да бъдат попълнени заедно с формуляра за оценка на меките умения. Като фасилитатор, вие трябва да предоставите на участниците техните „графики на меки умения“, след като завършат сесиите, така че да могат да сравняват своите резултати и да мислят за своите резултати/подобрения/реализации.

Група за подкрепа - сесия 3

Тази сесия ще се съсредоточи върху изследването на положителните взаимоотношения, които участниците имат и как те могат да бъдат подобрени и използвани, за да се поддържат. Трябва да използвате тази сесия, за да планирате как ще продължи групата.

Цели на обучението: изграждане на мрежи:

- 3-минутна медитация на пространството за дишане (вижте инструментариума за скрипт).
- **Администрация - подписване на присъствени списъци.**
- Повторно сключване на договор - проверете основните правила и прегледайте, ако е необходимо.
- Преглед на напредъка: обсъждане на успехите/трудностите след последната сесия.
- Артикулиране на нови предизвикателства/възможности.
- Изграждане на нашите мрежи - стратегии за устойчивост и надграждане върху тези сесии (вижте раздел „Следващите стъпки“ и Инструментариум).
- **Попълване на 2-ри формуляр „Одит на вниманието за над 50 години“.**
- **Попълване на формуляра за окончателна оценка.**
- Заключителна медитация (вижте инструментариума за избор).

Предложени инструменти/упражнения:

- Колелото на живота
- Мотивационно въже
- Моята визия.

Планирали сме минимум 3 групови сесии за поддръжка, но това време може да мине много бързо и вашите участници може да пожелаят да имат допълнителна улеснена сесия, може би за обсъждане на други проблеми/предизвикателства или завършване на инструментите, за които може да нямате време пълен. Това трябва да бъде обсъдено и съгласувано въз основа на нуждите както на участниците, така и на фасилитатора.

Процесът на улесняване стъпка по стъпка

По-долу сме очертали различните стъпки за улесняване на група за подкрепа. Моля, прочетете внимателно тези стъпки.

Следвайте тези ключови теми, за да направите въведението си информативно, но ангажиращо за участниците:

Your name	Brief outline of your life	Field of employment
Your values	Professional qualifications (if needed)	Explain your role as a facilitator

Стъпка 2: договаряне и администриране

Споразумение за обучение: В началото на сесия 1 на групата за подкрепа на внимателно остаряване се препоръчва да помолите всеки от участниците да попълни споразумение за обучение. Споразумението за обучение на групи за подкрепа (намерено в приложенията на това ръководство) е социален договор, който позволява на фасилитатора да има равни права и власт по време на сесиите. Това ще трябва да бъде преведено на всеки партньорски език.

Чрез определяне на взаимните очаквания на всяка страна, всеки получава необходимата информация за обучението, както и отчетността и отговорностите на всеки участник. Също така се препоръчва подписаните споразумения за обучение да бъдат сканирани и копирани, така че и участникът, и фасилитаторът да имат копие (ако завършвате сесиите онлайн, те могат да бъдат подписани електронно).

Списък на присъстващите: В началото на всяка сесия всеки участник ТРЯБВА да подпише присъствен списък. Това е от съществено значение за фасилитаторите, за да докажат присъствието на участниците на сесиите (за изискванията за финансиране). Подписаните присъствени списъци трябва да бъдат сканирани и изпратени като част от приложенията към националните доклади (оригиналните копия също трябва да се съхраняват в регистрите на вашата организация). Ако завършвате сесиите онлайн, препоръчително е да поддържате списък с регистрации и да правите екранни снимки на всяка сесия, доказвайки броя на участващите участници.

Стъпка 3: Представяне на участниците

След като стъпки 1 и 2 са изпълнени, е време да представим участниците. Всеки участник трябва да има 2-3 минути, за да се представи. Ако трябва да подскажете на групата си какъв тип информация да споделите, моля, вижте предложенията по-долу:

Name	Brief outline of their background/life	What they would like to get out of the support group
Experiences of using positive psychology tools	Current lifestyle practices in relation to mindful ageing	Their attitudes and feelings towards ageing

Може също да е полезно да се установи дали някой от участниците е имал предишен опит в наставничество или коучинг среда или е бил част от предишни курсове, които са използвали адаптираната методология на Circles™.

Стъпка 4: Представяне на методологията на групата за подкрепа

След като въведението е направено, важно е всеки да е наясно с методологията, която ще се използва, и целите на сесията. Трябва да сте сигурни, че разбирате следното:

- Основата на методологията на групата за подкрепа.
- Как работи методологията
- Групите за поддръжка осигуряват улеснено пространство за участниците да допълват инструменти, да споделят дискусии и да имат отделен времеви интервал за представяне и проучване на своя проблем, предизвикателство или възможности.
- Очертание на структурата на сесията (3 сесии, 2-3 часа на сесия)
- Обучен фасилитатор присъства през цялото време

- Разпределени времеви интервали за изказване на всеки участник (10-15 минути в зависимост от размера на групата)
- Поставяне на SMART цели: Винаги напомняйте на участниците, че ученето означава да бъдете издръжливи в лицето на трудности. Напълно нормално е, ако не успеят да постигнат всичко, което са си поставили за цел (самосъзнанието и познаването на вашите граници също представляват голяма част от кривата на учене, която участниците ще преживеят в групите за подкрепа), но те ще бъдат насърчавани да прегледайте трудностите, поучете се от тях и намерете пътища напред или нови пътища за действие в подкрепяща среда.
- „Техниката за разпитване“, използвана по време на сесиите на групата за поддръжка

Техниката на разпитване

Презентирацията (лицето, което говори) трябва да бъде насърчаван да уточни на групата от какво имат нужда или какво биха искали да спечелят. От водещия се очаква да инициира принос от участниците, ако е необходимо.

Даването на съвети може да бъде безполезно, когато насочва водещия към определен начин на мислене/курс на действие. Използването на техниката за задаване на въпроси вместо това помага да се подкрепи водещият в намирането на собствени решения.

Внимавайте и избягвайте изречения, започващи с:



Have you thought
about...

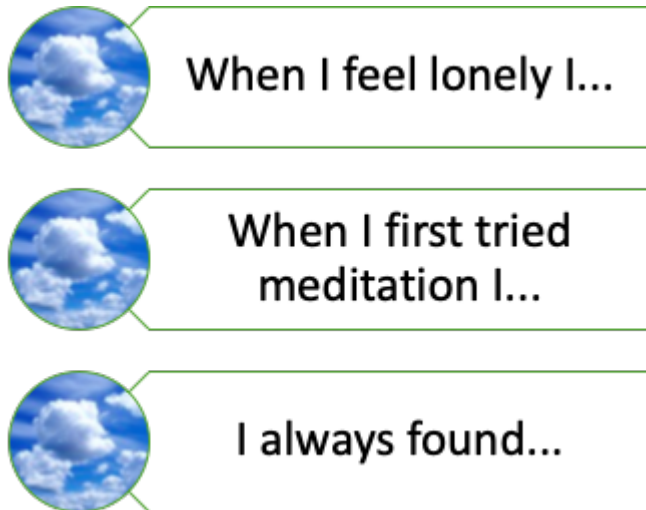


Could you try...



Have you tried...

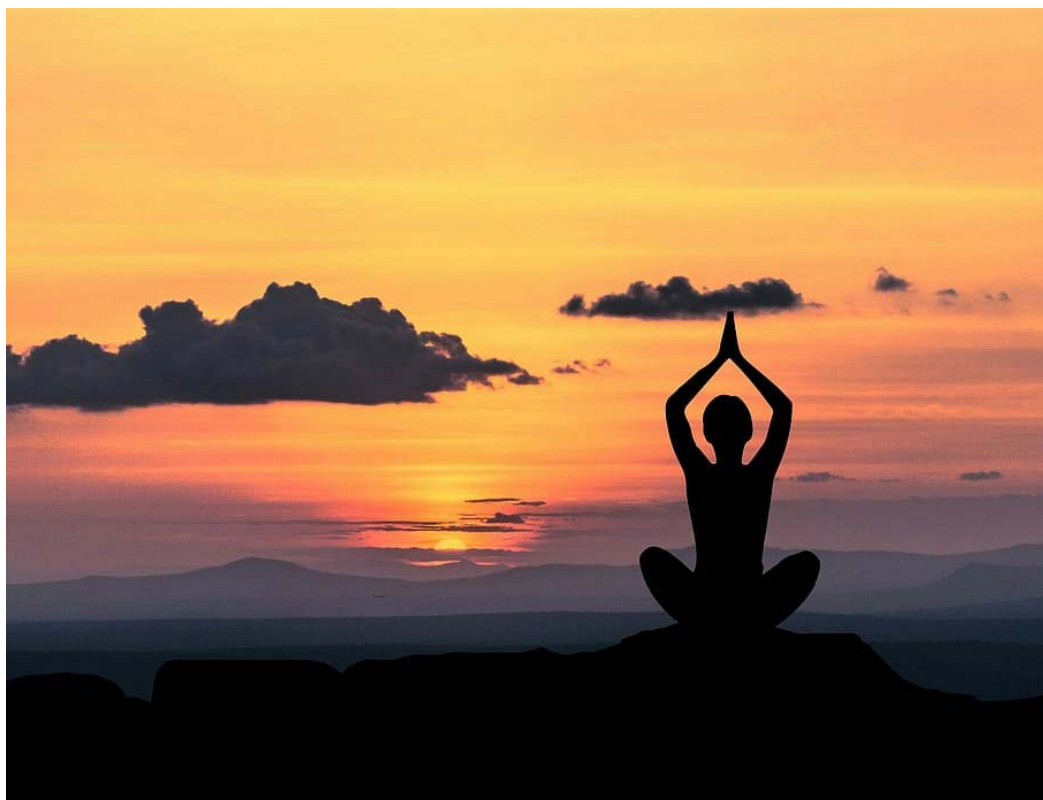
Някои твърдения може да са съсредоточени върху опита на питащия, когато фокусът трябва да бъде върху представящия. Например:



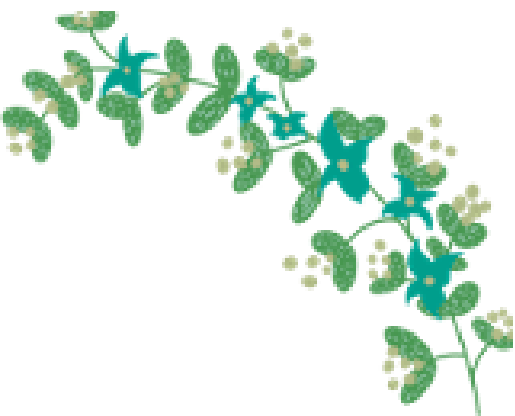
Понякога обаче някои видове съвети, когато са изрично поискани, могат да бъдат полезни (но само ако бъдат поискани); например, водещ може да поиска съвет относно контакти или възможни мрежи.

Например: „Изпитвам самота и искам да се срещна с нови хора в моя район. Някой има ли препоръки за групи, към които мога да се присъединя?’

Това може да е подходящо; може да е полезно да им дадете някои предложения и препоръки за групи, към които могат да се присъединят в местната област. Въпреки това; съветът също предлага място за предупреждения (няма един път, който решава всичките им проблеми). Вие, като водещ, ще трябва да поемете отговорност и да проверите достоверността на съветника. Не забравяйте, че Circle не е заместител на професионалния съвет. Понякога ученето от другите може да осигури полезен пряк път.



Фигура 7- Изображение на силует на човек, който медитира и гледа към залязващото слънце зад някои планини. Взето от Google Images.



Инструменти за фасилитатори

Следващият раздел предоставя общ преглед на всички инструменти, които могат да се използват по време на групите за подкрепа на осъзнатото стареене. Инструментите също ще бъдат представени по време на „Работилницата за обучение на обучители“ за този проект. Инструментите и ресурсите за тези упражнения са налични като листовки и могат да бъдат достъпни в Google Drive.

Тези инструменти се предлагат като ръководство за фасилитатора – не е нужно да използвате всеки инструмент! Моля, изберете тези, които смятате, че ще бъдат най-полезни за вашата група. Това не е изчерпателен списък, така че не се колебайте да добавите и свой собствен! Можете да добавите нови инструменти/упражнения и ресурси за използване с целевата група за осъзнато остаряване на нашия [онлайн платформа](#).



Фигура 8: Анимационна рисунка на двама по-възрастни приятели мъже с прегърнати ръце и бастуни във въздуха. Взето от Google Images.



Упражнения - ледоразбивачи

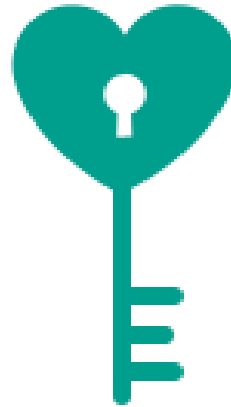
По-долу можете да намерите два примера за прости упражнения, които могат да се използват, за да разчупите леда и да подпомогнете въвеждането по време на първата ви сесия на група за подкрепа.

Ледоразбивач 1: ключов ледоразбивач

Време:

- 5 минути въведение
- 5 минути за дейността
- 5-10 минути за дискусия

- Вашите лични ключове.



Ресурси

Целта на разбивача на леда е да помогне на участниците да се опознаят и да се чувстват комфортно да говорят за себе си в групата.

Етап 1: Помолете всеки участник да извади ключовете си.

Стъпка 2: От своите ключове и ключодържатели всеки участник трябва да разкаже на групата за себе си и как техните ключове го представят. Например: комплект ключове с много ключодържатели от различни страни може да представлява любовта на човека към пътуването.

Ледоразбивач 2: Кой си ти? Упражнение "Пиратски кораб".

Време:

- 10 минути (в зависимост от размера на групата)

ресурси:

- Изображение на кораба - вижте папката с инструменти.

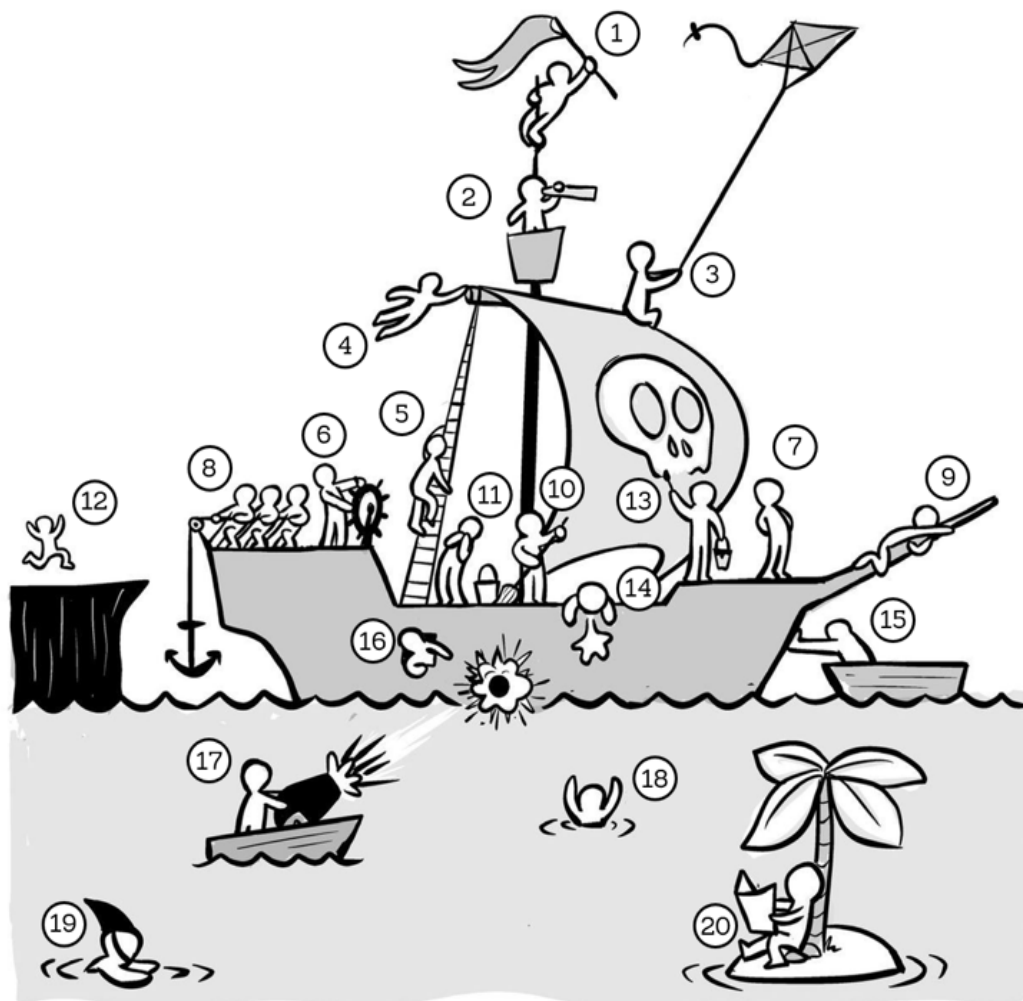
Целта на този ледоразбивач е да позволи на всеки човек да разсъждава как се чувства при присъединяването си към групата за подкрепа на осъзнатото стареене и отношението си към стареенето като цяло.

Етап 1: покажете на участниците изображението на кораба.

Стъпка 2: поканете всеки участник да помисли кой човек на снимката го представя най-добре във връзка със стареенето и присъединяването към сесиите.

Стъпка 3: помолете всеки човек да сподели номера на лицето, което е избрал, с кратко изречение, обясняващо защо.

Фигура 9: изображение на упражнението с пиратски кораб от Хуан Даниел Собрадо.⁵



⁵Източник взет от: <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>

Сесия Упражнения

По-долу можете да намерите примери за различни упражнения, които могат да се използват в групите за подкрепа, за да предизвикат разговор и да насърчат участниците да разсъждават върху своя опит и цели.

Упражнение 1: Мислете различно

Това упражнение има за цел да насърчи участниците да разберат колко лесно е да се забият в определени мисловни модели или поведение, вместо да мислят по-креативно и да опитват нови неща или начини на живот.

Етап 1: Начертайте трите изображения (или покажете на екрана си, ако имате онлайн група за поддръжка). Попитайте участниците какво е първото изображение - повечето хора ще кажат 3 с римски цифри.

Стъпка 2: Попитайте участниците кое е второто и третото изображение. След това попитайте как биха могли да превърнат второто изображение в 4 и как биха могли да го превърнат в 10.

Стъпка 3: След това попитайте как могат да превърнат второто изображение в 6. Повечето хора ще опитат да добавят „l“ от дясната страна на горната V на X.

Стъпка 4: Накрая напишете решението – напишете двете букви SI до X, за да направите „SIX“.



Упражнение 2: Стара жена/млада жена

Виждайки нещата по различен начин...



Попитайте участниците какво виждат, когато гледат изображението - млада жена или стара жена?

Повечето хора гледат снимката и първо виждат едно нещо - или старата, или младата дама. Ако участниците не могат да видят и двете, помолете някой друг да погледне и да види какво могат да видят. Помолете друг член на групата, който вижда и двете, да обясни как.

Обсъдете следните въпроси с групата:

- Как се чувстваха, ако някой друг види нещо различно от вас, а вие не можете да го видите? Може би са се чувствали разочаровани или объркани.
- Могат ли да видят и двете сега?

- Могат ли да се върнат да виждат само един?

Смисълът на това упражнение е, че често се „забиваме“, виждайки себе си, живота си или конкретни ситуации по определени начини. Насърчете участниците да размишляват върху начина, по който гледат на стареенето и въздействието, което то може да има върху тях. Правилни ли са предположенията, които правим? Как можем да гледаме/подхождаме към стареенето в по-положителна светлина?

Упражнение 3: Превръщане на негативите в позитиви

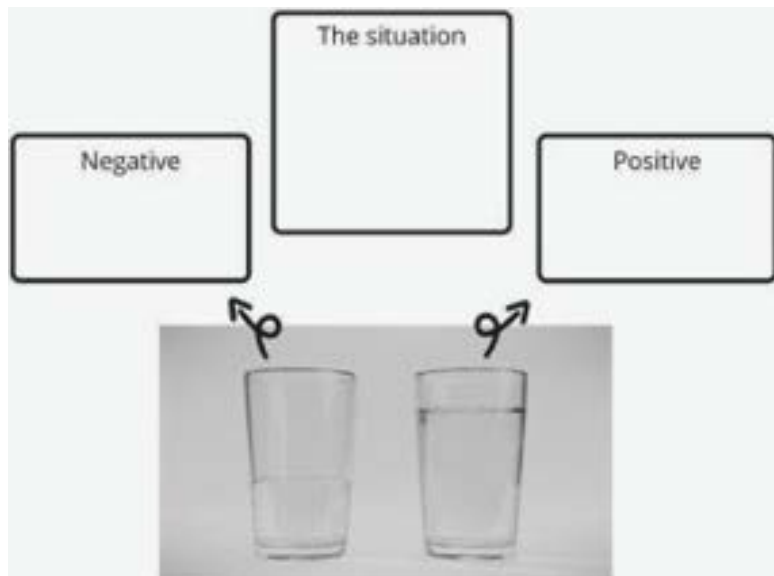
Това упражнение се използва за насърчаване на участниците, които може да преминават през нещо негативно (напр. труден преход към пенсиониране), да насочат ума си към по-позитивно мислене. Много е лесно да изпаднете в негативен модел на мислене в трудни моменти. Фасилитаторът може да използва това упражнение, за да помогне на участниците да избегнат този капан.

Фасилитаторът трябва да зададе следните въпроси на участниците и да ги помоли да напишат отговорите си/да помислят върху тях индивидуално.

What can you do to think more positively about the current situation or challenge?

<p>Are you able to increase your self belief in any way?</p>	<p>What steps can you take to work towards your future dreams?</p>	
<p>Is there anyone in your network who could help and support you?</p>	<p>How will you know if you are on the right path?</p>	<p>Can you identify any benefits of thinking positively?</p>

Допълнителен инструмент може да помогне с този процес. Например, помолете участниците да обмислят ситуация, като използват тази диаграма:



Поканете участниците да запишат негативната ситуация, която преживяват. Помолете ги да помислят за „полупразните“ мисли, които имат. След това насърчете участниците да мислят за перспективите на „наполовина пълните“.

Упражнение 4: Карти с емоции:

Целта на това упражнение е да подтикне участниците да се представят или да обсъдят своите чувства и емоции.

Етап 1: Всеки участник трябва да получи набор от карти. Фасилитаторът може също да ги представи на екран, като същевременно дава на хората достатъчно време да изберат карта.

Стъпка 2: Участниците трябва да изберат карта със заглавие (ПОДСКАЗКА ЗА МИСЪЛ) и снимка (ВИЗУАЛНО ВДЪХНОВЕНИЕ ЗА ПРЕДВИЖДАНЕ НА СОБСТВЕНОТО ИМ МИСЛЕНЕ), което смятат, че ги привлича в най-голяма степен. Картата трябва да е подходяща за тях в настоящия момент.

Стъпка 4: Помолете участниците да обмислят емоциите си и ако са негативни, оценете начините за промяна на аспекти на обстоятелствата, които биха могли да облекчат техните борби. Ако емоциите са положителни, те биха могли да обмислят аспекти от живота си, които работят добре, и да оценят нещата, които трябва да правят повече.

S	<p>Specific</p> <ul style="list-style-type: none"> • What do you want to accomplish? • Why do I want to accomplish this? • What are the requirements? • What are the constraints? 	
M	<p>Measurable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How will I measure my progress? • How will I know when my goal is accomplished? 	
A	<p>Achievable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How can the goal be achieved? • What are the next steps I should take? 	
R	<p>Relevant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is this a worthwhile goal? • Is this the right time? • Do I have the necessary resources to accomplish this goal? • Is this goal in line with my long-term vision? 	
T	<p>Time-Bound:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How long will it take to accomplish this goal? • When is the completion of this goal due? • When am I going to work on this goal? 	

- Картите могат да се използват с цел да се представите на другите и да обсъдите къде се чувствате в живота си в момента. Картите могат да действат като вдъхновение. Те могат да помогнат за създаване на връзки с другите.
- Фасилитаторът може да моделира процеса, като използва карта, за да се представи първо или да представи чувството, което изпитва.
- Примерни карти могат да бъдат намерени в Инструментариума за фасилитатори.



Упражнение 5: Поставяне на SMART цели

Целта на тази дейност е да насърчи участниците да си поставят някои ключови цели, за постигането на които да работят по време на груповите сесии за подкрепа на осъзнатото стареене. Целите трябва да им помогнат да работят за по-положителен начин на живот, докато пораснат.

Някои примери са:

- „Ще медитирам по 10 минути всеки ден,“
- „Ще посещавам час по йога веднъж седмично,“
- „Ще стана доброволец в местен градинарски клуб.“

Етап 1: Помолете участниците да запишат или да помислят за цел, която биха искали да постигнат.

Стъпка 2: Помолете участниците да оценят как да направят целта си SMART. Те трябва да следват акронима на листовката по-горе и трябва да запишат отговорите си, преди да обсъдят с членовете на групата.

Упражнение 6: Колелото на живота

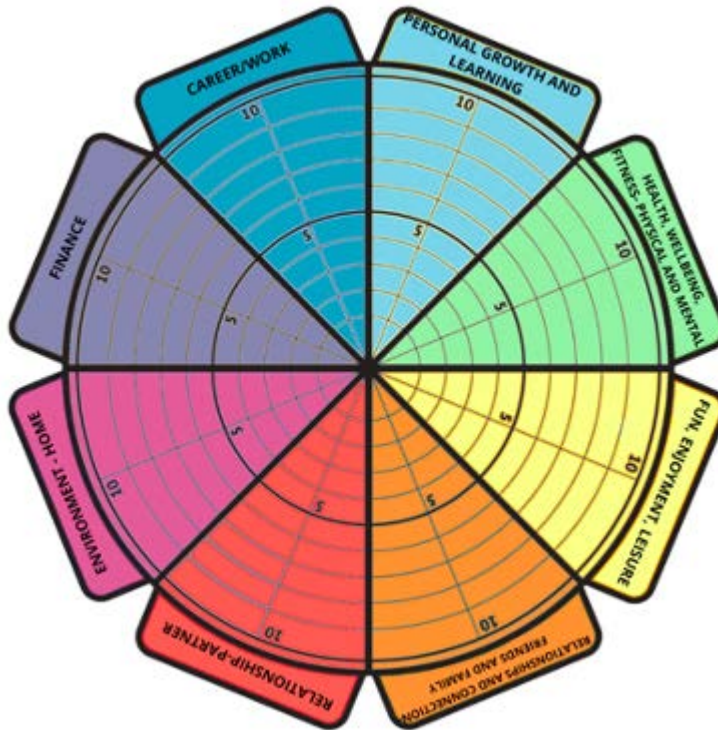
Това упражнение дава възможност на хората да получат моментна снимка на това как изразходват време и енергия, за да посрещнат нуждите си, както и всички области, в които биха искали да се подобрят.

Участниците могат да работят върху колелото на живота върху лист хартия. Тази дейност помага за размисъл върху ключови области от живота на индивида, които са представени като „пай“ и разделени на „8 парчета“. Всеки пай може да бъде оценен от 0-10, като 0 представлява нулево удовлетворение, а 10 представлява пълно удовлетворение.

Етап 1: Помолете участниците да определят какво представлява паят. Можете да предоставите някои насоки, като предложите теми като взаимоотношения, постижения или финанси.

Стъпка 2: Участниците трябва да отбележат точка на всеки пай, която представлява къде се чувстват по отношение на цялостното си удовлетворение от тази област от живота си.

Стъпка 3: След като всички точки са маркирани, участниците могат да съединят всички точки и да видят колко „подобно на колело“ всъщност е колелото и да използват информацията, за да отразят и да си поставят смислени цели.



Упражнение 7: Балон с горещ въздух

Може да пожелаете да се обърнете към ресурса „вътрешни и външни мотиватори“, преди да започнете това упражнение.

Това упражнение помага на участниците да помислят за своите ключови неща, които ги движат и мотивират, и да проучат как могат да намерят мотивация, като дават приоритет на дейностите, които им носят радост.

Стъпка 1: Помолете участниците да нарисуват балон с горещ въздух върху голям лист хартия. Помолете ги да запишат на бележка всички дейности, които в момента извършват/имат в живота си или които биха искали да имат в живота си. Например доброволчество, хобита, социални дейности, работа, семейни ангажименти.

Стъпка 2: Всяка бележка представлява тежест, която държи балона. Помолете участниците да започнат да си вземат листчета.

Стъпка 3: участниците трябва да бъдат насърчавани да мислят за дейностите, които ги мотивират и вълнуват, докато балонът стане достатъчно лек, за да плава. Отнетите последни дейности представляват техните ключови двигатели и дейности, върху които трябва да се съсредоточат, за да останат мотивирани и ангажирани.



Фигура 10: Илюстрация на зелен балон с горещ въздух, взета от Canva.

Упражнение 8: Табло за идеи

Целта на това упражнение е да насърчи участниците да изследват и визуализират нещата, които искат да постигнат в бъдеще. Таблото за визия е начин, по който да фокусирате енергията си върху постигането на конкретна цел.

Стъпка 1: Помолете участниците да създадат свое собствено табло с визия, като се фокусират върху това как си представят своето пенсиониране и по-напреднала възраст. Насърчете ги да бъдат възможно най-подробни.

Възможни подкани:

- Къде ще живеят?
- Какви дейности ще извършват редовно?
- Каква ще бъде тяхната диета?
- Какви са техните хобита/интереси?
- С кого искат да прекарват времето си?

Визуалната дъска е предназначена да бъде творческа дейност и трябва да се произвежда както индивидът предпочита. Може да пожелаете да предоставите на участниците лист хартия А3, ножици, лепило и артикули и материали за занаяти, за да могат да създадат колаж. Ако доставяте това онлайн, може да искате да помолите участниците да използват собственото си оборудване и да споделят своето творение накрая, използвайки своята камера или опцията „споделяне на екрана“, ако желаят да работят дигитално.

Това също може да бъде свързано обратно с дейността по SMART цели. Какви малки стъпки могат да предприемат участниците, за да се придвижат към постигане на своята визия?

Упражнение 9: Упражнение за отразяване на взаимоотношенията

Това упражнение насърчи участниците да мислят за важна връзка в живота си. Може да е колега, приятел, партньор или дете. Участниците са помолени да обмислят тази връзка и своите лични граници.

Да бъдем по-внимателни към взаимоотношенията, които имаме и как ги поддържаме, може да окаже голямо влияние върху нашата позитивност и щастие!

Възможни въпроси за размисъл:

- Какво държиш на себе си?
- Дали ви тласкат или дърпат в посока, която не ви подхожда?
- Чувствате ли се, че губите себе си?

Етап 1: Помолете участниците да изброят две неща, които биха могли да променят в тази връзка. Трябва ли да поискат промяна в поведението от другия човек или това е нещо, което могат да променят в себе си?

Стъпка 2: Обсъдете и идентифицирайте общите теми, възникващи от групата. Това може да помогне за укрепване на взаимоотношенията и преодоляване на бариерите, които може да изпитат при поставянето на граници.

Упражнение 10: 6 степени на разделяне:

Това упражнение се основава на известната „теория за 6 степени на разделяне“ и може да помогне на участниците да помислят за своите мрежи и как те могат да бъдат ефективно култивирани и използвани във времена, когато имат нужда от повече подкрепа.⁶

Стъпка 1: Разделете групата си на двойки.

Стъпка 2: Всяка двойка трябва да отдели няколко минути, за да се представи един на друг.

Стъпка 3: Помолете всяка двойка да направи списък с нещата, които имат общи неща.

Подкани:

- Където са израснали
- Къде са ходили на училище
- Където са работили
- Какви хобита имат
- Къде отиват да общуват.

⁶Теорията за шестте степени на разделяне е резултат от работата, проведена от психолога Стенли Милграм през 60-те години на миналия век. За повече информация относно теорията вижте: <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>

От това могат ли да намерят общ приятел или познат?

Скриптове за медитация

По-долу са някои примери за ресурси, които съдържат практики за медитация и скриптове, които могат да бъдат полезни за използване с участниците в началото на сесиите на групата за подкрепа.

- Oxford Mindfulness Center: ресурси и безплатни аудио практики <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- Insight Timer: приложение за сън, безпокойство и стрес с повече от 100 000 ръководени медитации. <https://insighttimer.com/en-gb>
- Позитивна психология: 22 упражнения за внимателност за възрастни <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- Всеки ум има значение: упражнение за внимателно дишане <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>
- The Coaching Tools Company: ръководени скриптове за медитация <https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>



Следващите стъпки

В рамките на предложението за финансиране на Mindful Aging се планира групите за подкрепа да станат самоиздържащи се. Всеки фасилитатор ще идентифицира поне 2 участника, които да поемат ръководството на тяхната група за подкрепа за по-дълъг период (който може да бъде договорен лично). Тези лица ще бъдат „квалифицирани“ и обучени като лидери в методологията от партньорите по проекта – след това те ще поемат ангажимент да продължат да управляват своите групи, за да предоставят постоянна подкрепа на съществуващи и потенциално нови членове.

Този процес може да бъде разработен и договорен на местно ниво в зависимост от участващите лица; например групите може да пожелаят да продължат да се срещат лице в лице редовно или групите могат да преминат към „онлайн“ формат, като използват инструменти като What's App или Skype, за да продължат да се срещат, за да се подкрепят взаимно. В светлината на вируса COVID19, ние ще подкрепим групите да изградят ИТ умения, които могат да им помогнат да се срещнат чрез онлайн технология, за да подкрепим, ако подобни ситуации възникнат отново в бъдеще, тъй като това беше безценно за свързването на хората с поддръжка по време на криза.

Този аспект трябва да се има предвид по време на предоставянето на Групите за подкрепа на осъзнатото стареене: Фасилитаторите може да пожелаят да попитат участниците по време на фазата на регистрация дали воденето им на доброволна основа е нещо, което би представлявало интерес за тях. Тези, които са мотивирани да го направят и които са показали ангажираност да правят промени в ежедневието си живот чрез участие в Bootcamps и групи за подкрепа, могат след това да бъдат обучени да улесняват и управляват групата в бъдеще.

Приложения:

Споразумение за обучение на група за пълноценно остаряване

Име и адрес на организацията

Нашите ангажименти:

Съгласни сме с:

- Поставете ви в група за подкрепа на осъзнатото стареене
- Наблюдавайте вашата група за поддръжка и се уверете, че се срещате поне 3 пъти
- Осигурява ви подкрепа по време на програмата Mindful Aging.

Вашите ангажименти:

Вие се съгласявате с:

- Посещавайте и участвайте активно във всички срещи с вашата група за поддръжка (поне 3
- срещи; повече срещи могат да бъдат договорени от групата за поддръжка)
- Уведомете [име на организация] и вашия ментор, ако не можете да присъствате на среща (поне 2 дни предварително)
- Попълнете всички необходими документи и ни върнете: формуляри за оценка след всяка сесия

Поверителност:

- Съгласен съм, че няма да разкривам поверителна информация, с която може да съм запознат в групата за поддръжка, на никоя външна страна без предварителното съгласие на [име на организация] и участващите участници в групата.
- Моля, имайте предвид, че неспазването на вашите ангажименти ще бъде третирано сериозно от [име на организация] и ние имаме правото да ви премахнем от програмата в резултат на неспазване.

Име.....

Подпис.....

Дата.....

Ако имате някакви въпроси относно това споразумение, моля, свържете се с [име] чрез [добавете имейл].

Формуляр за оценка на

Този формуляр трябва да бъде попълнен от участниците преди или по време на първата им сесия. След това трябва да бъде завършен след последната им сесия, така че фасилитаторите да могат да предоставят на участниците техните графики за меки умения.

Име.....

Дата.....

Моля, оценете себе си в момента (1= лошо, 5= отлично).

	1	2	3	4	5
Разбирам собствените си ограничения.					
Чувствам се оптимист за бъдещето.					
Имам силна мрежа, която мога да използвам, когато имам нужда от подкрепа.					
Уверен съм.					
Знам какво искам след това.					
Умея да управлявам стреса					
Мога лесно да изграждам нови взаимоотношения.					
Имам добро чувство за хумор.					

Поставям си реалистични цели и ги постигам.					
Имам положителен принос към обществото.					
Гордея се с това, което съм постигнал в живота си досега.					

Формуляр за оценка на групите за подкрепа

Попълва се от фасилитатор

Име на фасилитатора.....

Номер на групата.....

Номер на сесията.....

Дата.....

Попълва се от участниците:

1. Какви бяха очакванията ви за днешната група за подкрепа и изпълнени ли са те?
2. Кои са 3-те основни неща, които ще вземете от днешната сесия?
3. Коя беше най-добрата част от групата за подкрепа досега?
4. Някакви допълнителни коментари?

Име.....

Дата.....

Благодаря ти! Моля, върнете това на фасилитатора.

Вашите коментари може да бъдат включени в бъдещи рекламни/маркетингови материали за проекта Mindful Aging. Ако сте доволни вашите коментари да бъдат използвани за тези цели, моля, поставете отметка в това поле:

Препратки:

Всички изображения, използвани в този отчет, са взети от безплатни за използване онлайн източници като Canva и unsplash. Когато бяха използвани Google Images, настройките бяха променени, за да предоставят изображения, които са безплатни за използване.

Брандирането и дизайнът на този документ са създадени от партньорството Mindful Aging.

- Учебна програма за тренъори и преподаватели от Ван Дайк (2014)
- Цикълът на учене чрез преживяване на Kolb (1975)

Връзки към уебсайта:

- <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>
- <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>
- <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- <https://insighttimer.com/en-gb>
- Какво е обучение чрез действие? https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_IdZXE
- 3-минутният Kolb <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- Как учим естествено <https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>