



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



Учебни материјали за тренинг курсот ARTcoWORKers



македонски
јазик



Уметноста и лицата со попреченост –
дигитална соработка за инклузија
во време на пандемија

Автори: Роџер Шмитхен, Маттиас Пиел, Пол Литтински, Вероника Патаки, Штефани Тржечински, Аника Хирсекор, Ивет Миток-Палфави, Александра Стојановска.

Уредник: Пол Литтински
Дата: 10.02.2023



The sole responsibility of this publication lies with the author. The European Union is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Creative Commons Copyright, 2021, Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, BY-SA. You are free to share, and adapt this material under the terms of the authors' Creative Commons Licence.



ДОБРЕДОЈДОВТЕ	3
0. Вовед	6
1. Модул – Развој на самоспознавање	7
1.1 Самозастапување	8
1.2 Развој на креативноста	18
1.3 Развој на самопочит и самоверба	28
2. Модул – Самостојно живеење, ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености	36
2.4 ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености	37
2.5 Самостојно живеење, социјална инклузија	43
2.6 Вовед во уметничка работилница	44
3. Модул – Граѓанско здружување и активно граѓанство	45
3.7 Глобализација, активен граѓанин	46
3.8 Идентитети и мултикултурализам	51
3.9 Свесност за другите	53
4. Модул - Комуникација	57
4.10 Интеркултурна комуникација и разрешување на конфликти	58
4.11 Комуникација со лица со попречености	65
4.12. Асертивна комуникација	70
5. Модул - Инклузија	77
6. Модул – Театар на сенки	78
6.15 Историја на театар на сенки и негови уметнички карактеристики	79
6.16 Технички специфики на театарот со сенки	83
6.17 Режија, проби и изведба	84
7. Модул - Комбинирано и онлајн учење	85
7.18 Онлајн учење	86
7.19 Инклузивен дизајн, пристапноста во пракса	90



ДОБРЕДОЈДОВТЕ

Почитувани читатели!

Овде ќе го најдете опишан материјалот за учење од „Курсот за лица со попречености во областа на активно граѓанство и креативна работа“ кој е диференциран по модули. Курсот може да се решава лично или онлајн преку следната платформа, во случај тековните околности да се сè уште погодени од пандемијата. Линк до платформата: [Обука – ArtCoWORKers платформа \(https://artcoworkers-platform.eu/training/\)](https://artcoworkers-platform.eu/training/)

Овие материјали се состојат од 7 модули кои се подготвени од различни партнери на проектот ArtCoWORKers, како и воведен модул.

Ќе стекнете повеќе знаења од следниве теми:

0. Вовед

Воведниот дел од курсот се занимава со методологијата на проектот ARTCoWORKers.

1. модул - Развој на самоспознавањето

Модулот „Развој на самоспознавањето“ има три поглавја кои се:

самопретставување, развивање креативност и градење самодоверба.

Целите се разбирање на компонентите на креативноста, развојот на креативното размислување и справување со самосочувството.

2. модул - Самостоен живот, ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености и врснички советување

Овој модул се занимава со независното живеење, ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености и врсничко советување. Целта е учење на нови онлајн алатки со фокус на креативноста и саморефлексијата.



3. модул - Здружување и активно граѓанство

Модулот за здружување и активно граѓанство ни помага да развиеме интеркултурни компетенции, емпатија, односи со оние кои се културно различни од нас. Наслов на поглавјата се глобализација, активен граѓанин, идентитети и интеркултурализам, свесност за другите.

4. модул - Комуникација

Модулот за комуникација се занимава со ненасилна комуникација, наметливи комуникациски техники и комуникација погодна за попречености.

5. модул - Инклузија

Во модулот за инклузија кажуваме позитивни и негативни примери, конкретно за периодот на пандемијата или нејзините ефекти. Ги споделуваме најдобрите практики од областа на уметноста, фокусирајќи се првенствено на ситуации на пандемија или друга слична изолација.

6. модул - Театар на сенки

Модулот за театар на сенки е за размислување и саморефлексија на специфичните улоги на секој член на тимот за време на дизајнот на изведбата, пробите и периодот на продукција.

7. модул - Комбинирано учење, е-учење

Модулот за комбинирано учење, е-учење се занимава со дизајн на вклучување и пристапност во онлајн просторот.

Сето ова е олеснето со многу материјали за учење, кратки пријатни видеа, линкови и/домашни задачи во модулите.

Совети за подлабоко учење:

- Направете дневник за учење!
- Користете ги овие видеа! Линк до нив:

[ArtCoWorkers - Вовед](#); [Партнери](#)

[Модул 1](#); [Модул 2](#); [Модул 3](#); [Модул 5](#); [Модул 6](#);

[Инклузивен Театар на Сенки](#)

[За Независното Живеење](#)



Перформанси со театар на сенки: [Есен](#); [Лето](#); [Пролет](#); [Зима](#)

[Магијата на Театарот на Сенки](#)

[Претстава со сенки од KOPF, HAND und FUSS](#)

- Стекнете повеќе искуство во пракса!

Ви благодариме за вашиот интерес!

Со почит,

вашиот тим на ARTcoWORKers



0. Вовед

Опис на активноста

Запознавање со идејата за ARTcoWORKers. Дознајте какви очекувања и цели се поставени од ARTcoWORKers. Запознавање.

Цели

Запознавање со проектот ARTcoWORKers. Придружен вовед во структурата на курсот и неговите цели.

Добивање преглед на методологијата. Одредување основни правила за обуката. Запознавање.

Воведни прашања

Кои сте вие?

Која е вашата цел со оваа обука?

Кои се вашите очекувања од курсот?

Забелешки

Пример на основни правила за време на една обука:

1. Точност: Пристигнете на време на секоја сесија на обуката.
2. Без нарушувања: Ако не сте на јасно со темата што се дискутира или за упатствата, ве молиме побарајте од фасилитаторот да ви објасни.
3. Почитувајте ги другите: Почитувајте се едни со други, себеси и тренерот. Слушајте активно. Обучувачот ќе ги олесни дискусиите со ваша помош. Не прекинувајте кога некој друг зборува.
4. Учество: Работилницата може да биде успешна само ако истата е двонасочен процес и ако сите целосно учествуваат.
5. Прифатете ги несогласувањата: За време на оваа работилница секој мора да се чувствува слободен да ги изрази своите мислења и грижи. Секој треба да придонесе за безбедно/неосудувачко опкружување.
6. Дајте го вашиот искрен фидбек: Конструктивната критика е ценета и е единствениот начин на кој можеме да се подобриме.



1. Модул – Развој на самоспознавање

Опис на активноста

Запознавање со другите обучувачи и нивните искуства од креативниот сектор, справување со лични искуства во професионалниот живот на теми за пристапност и вмрежување со лица со посебни потреби во однос на креативниот сектор.

Дефинирајте ја сликата за себе, (познавање на личните силни и слаби страни, колкаво е растојанието помеѓу идеалната и реалната верзија, до каде е мојата идеална слика за себе). Дискусија за тоа како можат да се подобрат способностите на креативниот човек, тестирање и развој на креативно размислување, взаемно слушање, што подразбира учеството во тимска работа. Разбирање на компонентите на креативноста. Соберете вежби кои ја зголемуваат самодовербата.

Поглавја

- 1.1 Самопретставување
- 1.2 Развивање на креативноста
- 1.3 Градење самодоверба

Цели

Собирање на најдобри практики кои ја зголемуваат самодовербата. Разбирање на компонентите на креативноста. Развивање на креативно размислување. Справување со самосочувство. Одржување на самодовербата во рамнотежа.

Воведни прашања

- Како гледате на вашите способности?
- Како гледате на вашите особини на личноста?
- Што е креативност?
- Како можете да се утешите и да се грижите за себе?



1.1 Самозастапување

Воведни прашања

Што мислите, како изгледате? Како гледате на вашите способности? Како гледате на вашите особини на личноста? Што мислите дека другите мислат за вас? Кои сте вие? Која е вашата идеална слика за себе? Не сте ни блиску до вашата идеална верзија од себе? Што сакате да бидете? Дали чувствувате дека имате добра слика за себе? Што правите за да ја зголемите сопствената слика за себе? Дали често имате позитивна слика за себе? Дали често имате негативна слика за себе? Кои се вашите силни страни?

Пролог

Се занимаваме со прашањето „кој сум јас“. Основата на самоспознанието е дека јас сум свесен за мојата слика за себе.

Што е сликата за себе?

Се занимаваме со прашањето „кој сум јас“. Сликата за себе е лична гледна точка, или ментална слика, што ја имаме за себе, која ги вклучува карактеристиките на јас, вклучително и такви работи како што се интелигентни, убави, грди, талентирани, себични и љубезни. Овие карактеристики формираат колективно претставување на нашите силни и слаби страни како што ги гледаме. Значи, сликата за себе се однесува на тоа како се гледаме себеси на поглобално ниво, и внатрешно и надворешно. Она што го гледате кога ќе се погледнете во огледало и како се сликате себеси во вашата глава е вашата слика за себе.

Сликата за себе се заснова на нашите перцепции за реалноста, која се гради во текот на животот и продолжува да се менува како и ние. Сите ние имаме работи што не ги сакаме во себе и/или работи што би сакале да ги промениме.

Дали имате идол?

Идол може да биде некој што го познавате лично, професионално или дури и некој што никогаш не сте го запознале (членови на семејството, пријатели, соработници, некој познат, експерт во вашата област). Што научивте од вашите идоли? Кои се квалитетите на кои им се восхитувате? Кои се нивните силни страни?



Кои се вашите лични силни страни?

Ја откриваме нашата листа на лични силни страни и собираме совети за да развиеме позитивна слика за себе.

Основни јаки страни

- Петерсон и Селигман (2004) дојдоа до долунаведената листа од 24 основни јаки страни, наведени како силни страни на карактерот. Секоја од овие силни страни постои кај сите нас во различен степен. Овие се дефинирани како нашите вградени капацитети за одредени начини на размислување, чувство и однесување.
- Нашите јаки карактерни страни се релативно стабилни, но намерната активност најверојатно ќе резултира со некои значајни промени во рангирањето на нашите јаки карактерни страни.
- Понатаму, промените во животните околности ги менуваат можностите за особено дејствување.
- Позитивната психологија ги поддржува поединците да размислуваат и да ги идентификуваат нивните основни силни страни. „Доблестите“ може да се опишат како универзални, суштински карактеристики, а „јаките страни“ се специфични правци преку кои може да се прикажат доблестите (Ниџиц, 2018). Овие доблести се вековни и биле дискутирани од филозофи како што се Платон, Аристотел и Сократ. (Додаток 1.16)
- Пополнете ја анкетата за личните силни страни! Линк до анкетата:
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Совети за развивање на позитивна слика за себе:

- Еден од најдобрите начини да работите на вашата слика за себе е да стекнете малку самодоверба. Направете попис на сликата за себе (направете листа на вашите позитивни квалитети, запомнете колку далеку сте стигнале).
- Дефинирајте разумни и мерливи лични цели и задачи.
- Соочете се со искривувањата на размислувањето.
- Идентификувајте и истражете го влијанието на етикетите од детството.
- Воздржете се од споредување со другите.
- Научете да се сакате себеси.
- Давајте си позитивни афирмации.



- Опишете одредено време кога вашите силни страни ви помогнале во врската/вашата професија/со лично исполнување.
- Како другите луѓе имаат корист или би можеле да имаат корист од оваа вештина?
- Запишете најмалку пет лични достигнувања со кои се гордеете. Овие достигнувања може да бидат големи нешта, како победа на национален натпревар, или пак помали работи, како на пример решен тест. Тоа ќе ве потсети на што сте способни и ќе се предизвикате да станете подобри следниот пат кога ќе наидете на пречка.
- Составете список на ситуации во кои сте надминале некаков вид на неволја (може да биде што било, од институционална и системска неволја, па сè до лична неволја.) Запишете ги деталите за секоја од овие прилики и искористете го записот за да се потсетите на вашата сила, издржливост и сето она за што сте способни.
- Набљудувајте што ви носи радост, а потоа правете повеќе од тоа.

Дали сакате да знаете нешто повеќе за сликата за себе?

Според Олтман (2014) сликата за себе на една личност има три елементи и шест димензии.

Елементи:

1. Начинот на кој едно лице се перцепира или мисли за себе.
2. Начинот на кој едно лице ги толкува перцепциите на другите (или што мисли дека другите мислат) за него/неа.
3. Каков човек би сакал да биде (неговото идеално јас).

Шесте димензии на сликата за себе на една личност се:

1. Физичка димензија: како личноста го оценува својот изглед
2. Психолошка димензија: како личноста ја оценува сопствената личност
3. Интелектуална димензија: како личноста ја оценува сопствената интелигенција
4. Димензија на вештини: како едно лице ги оценува сопствените социјални и технички вештини



5. Морална димензија: како личноста ги оценува своите вредности и принципи
6. Сексуална димензија: како личноста чувствува дека се вклопува во машките/женските норми на општеството

Идентификување емоции

(линк до дополнителни информации: [Емоции.](#))

"Емоциите се процес, одреден вид на автоматско оценување под влијание на нашето еволутивно и лично минато, во кое чувствуваме дека се случува нешто важно за нашата благосостојба и збир на психолошки промени и емоционални однесувања почнуваат да се справуваат со ситуацијата" (Пол Екман). Според Екман постојат седум универзални изрази на емоции на лицето. Гнев, презир, одвратност, уживање, страв, тага и изненадување. (Линк до повеќе информации: [универзални фацијални експреси.](#))

„Вие не сте ваши чувства“. Што значи тоа? Сликата за себе и самодовербата имаат тенденција да варираат и флукутираат, нашите емоции во голема мера влијаат на тоа. Ако можеме да го препознаеме ова, можеме да се справиме и посвесно, на пример кога сме тажни, бидејќи знаеме дека тоа нема секогаш да биде така. Ако нешто не успее, ако сме одбиени или ако сме лошо расположени, сепак сме истата личност.

Евалуација на лекцијата

Дали се чувствувате задоволни од вашата кариера? Дали добивте друга слика за време на пандемијата?

Што научивте од вашите идоли?

Кои се нивните силни страни? Дали се согласувате со резултатот од анкетата за вашите силни страни?

Листа на задачи

1. Пополнете ја анкетата за лични силни страни! Линк до анкетата: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
2. Кои сте вие? Направете вовед за себе! Испратете го на тренерот и додајте го во вашиот дневник за учење! Можете да користите дигитално раскажување приказни.



3. Што е дигитално раскажување приказни? ('2.03) Линк до видеото:
4. <https://www.youtube.com/watch?v=Jlix-yVzheM>

Референци

Eley, E., L. (2022, February 4). Целосен водич за Тркалото на животот (за тренери), *The Complete Guide to The Wheel of Life (for Coaches)*. The Coaching Tools Company.

Училница на многу култури. Дигитално раскажување приказни.

<http://classroomofmanycultures.net/modules/digital-storytelling/#1483538622233-e52ce777-896d>

Niemiec, R. M. (2018). Интервенции за силните карактери: Теренски водич за практичарите, *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Toronto, CA: Hogrefe.

Oltmann, S., (2014) Меѓучовечки односи и социјални интеракции, *Interpersonal Relationships and Social Interactions*. Accessed 27/5/21 at

<https://www.slideshare.net/suzaanoltmann/n4-interpersonal-relationships>

Paul Ekman. (2022, March 2). Што се емоции?

<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Јаки страни и доблести на карактерот: Прирачник и класификација, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association

Rosenberg, M. (1965) Општество, адолесценција и слика за себе, *Society, Adolescence and Self-Image*. New Jersey: Princeton Congress Library.

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P.

(2010). Вредности во акција Инвентар на силни страни, *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Адаптација и валидација на германската верзија и развој на форма за оценување од колеги*. Весник за индивидуални разлики, *Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form*. *Journal of Individual Differences*, 31, 138–149.

<https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>

Тркало за рамнотежа: https://www.worksheeto.com/post_life-balance-worksheet_284710/



Додатоци

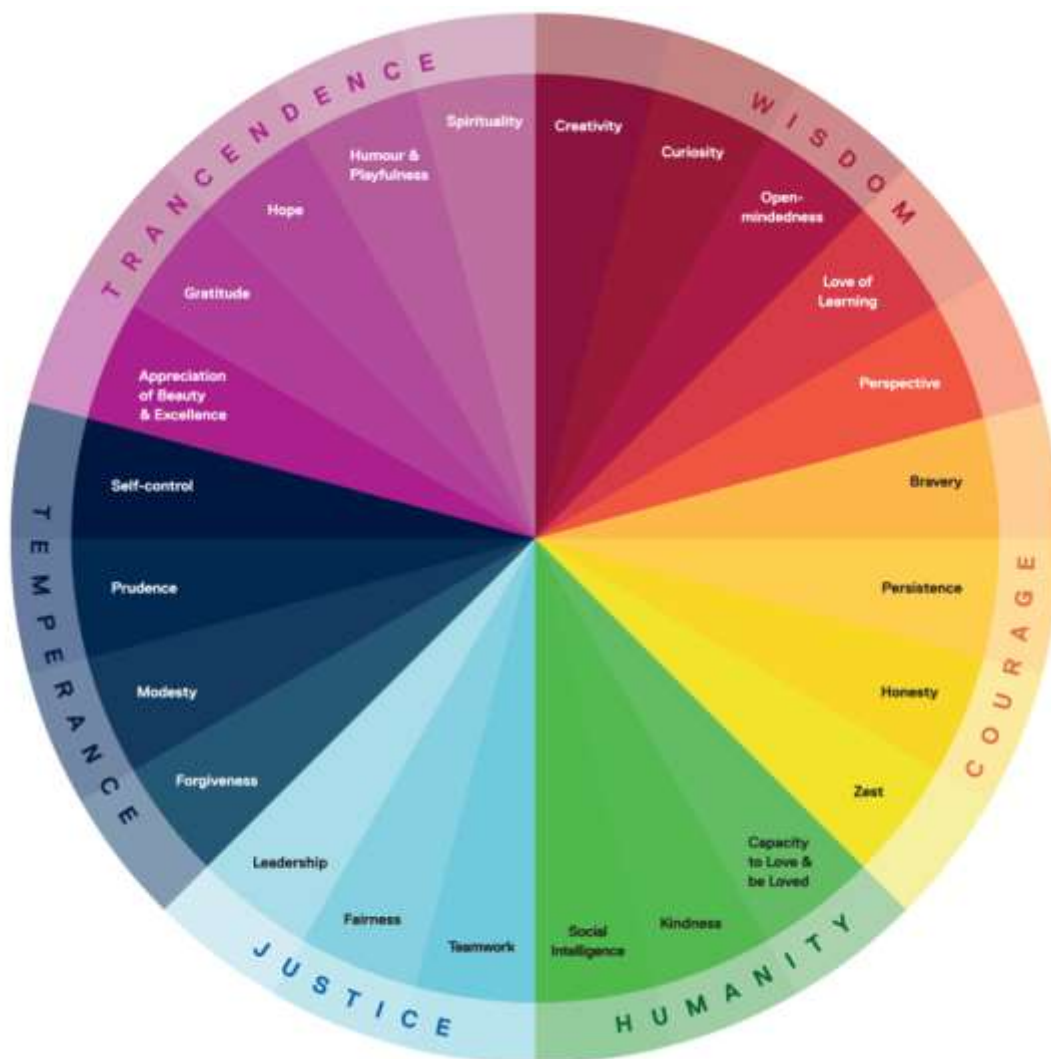
1.1a Мапирајте го вашето самоспознавање

What do I do best?	My motto	What am I proud of?
What are my professional goals?	What are my desires?	What have I done before?
	What do you need to know about me?	



1.16 Тркало за лични јаки страни

Classification of 6 Core Virtues and 24 Strengths of Character (Table from Ruch et al., 2010)



Доблест I. Мудрост и знаење: когнитивни сили кои повлекуваат стекнување и употреба на знаење.

- (1) Креативност: размислување за нови и продуктивни начини да се прават работите
- (2) Љубопитност: заинтересираност за целото тековно искуство
- (3) Отвореност: размислување за работите и нивно испитување од сите страни
- (4) Љубов кон учењето: совладување на нови вештини, теми и тела на знаење
- (5) Перспектива: да се биде во можност да се даде мудар совет на другите

Доблест II. Храброст: емоционални сили кои вклучуваат практикување на волјата за постигнување цели наспроти противењето, надворешно или внатрешно.



- (6) Храброст: не се намалува од закана, предизвик, тешкотија или болка
- (7) Упорност: завршување на она што некој го започнал
- (8) Искреност: зборување на вистината и претставување на вистински начин
- (9) Желба: пристап на животот со возбуда и енергија

Доблест III. Хуманост: меѓучовечки сили кои вклучуваат „грижење и пријателство“ со другите.

- (10) Љубов: вреднување на блиските односи со другите
- (11) Добрина: правење услуги и добри дела за другите
- (12) Социјална интелигенција: да се биде свесен за мотивите и чувствата на себе и на другите

Доблест IV. Правда: граѓански сили кои се во основата на здравиот живот во заедницата.

- (13) Тимска работа: работи добро како член на група или тим
- (14) Праведност: да се третираат сите луѓе исто според поимите за правичност и праведност
- (15) Лидерство: организирање групни активности и согледување дека тие се случуваат

Доблест V. Умереност: сили кои штитат од вишок.

- (16) Простување: простување на оние кои згрешиле
- (17) Скромност: дозволувајќи им на нечии достигнувања да зборуваат сами за себе
- (18) Разумност: да се биде внимателен во врска со сопствените избори; не кажување или правење работи за кои подоцна може да се кае
- (19) Саморегулација: регулирање на она што некој го чувствува и прави

Доблест VI. Трансценденција: сили кои создаваат врски со поголемиот универзум и даваат значење.

- (20) Почитување на убавината и извонредноста: забележување и ценење убавина, извонредност и/или вешти перформанси во сите домени на животот
- (21) Благодарност: да се биде свесен и благодарен за добрите работи што се случуваат



- (22) Надеж: да се очекува најдоброто и да се работи за да се постигне тоа
- (23) Хумор: сака да се смее и да се шегува; донесување насмевки на другите луѓе
- (24) Религиозност: имање кохерентни верувања за повисоката цел и смисла на животот

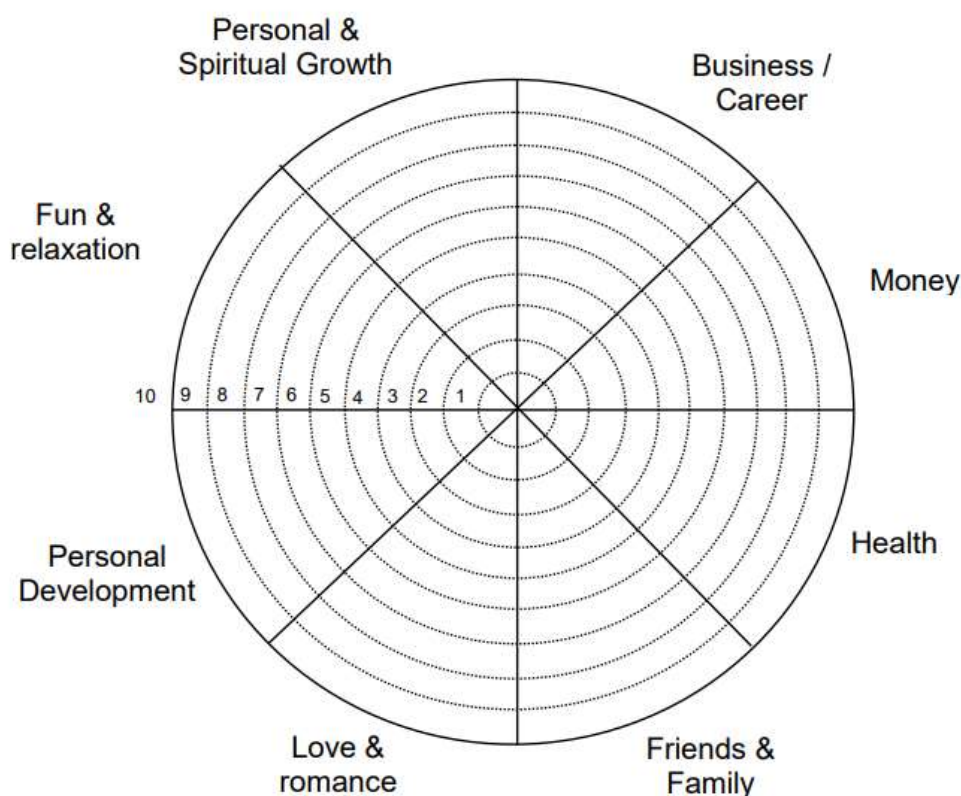


1.1в Тркало на животот / Тркало за рамнотежа

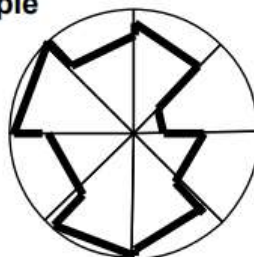
Насоки: Осумте делови во „тркалото на животот“ се еден начин на претставување на животот. Обележете го вашето моментално ниво на задоволство со секој сегмент со цртање линија за да создадете нов надворешен раб. Новиот периметар на кругот го претставува вашето тековно тркало за рамнотежа.

Секциите од осумте се: бизнис/кариера, пари, здравје, пријатели и семејство, љубовна романса, личен развој, забава и релаксација, личен духовен раст. Линк до примерок:

<https://www.worksheeto.com/post/life-balance-worksheet-284710/>



Example





1.2 Развој на креативноста

Воведни прашања

Кој се смета за талентиран? Дали талентот е некој вид посебен подарок? Наследен или научен? Во кои области некој може да биде талентиран? Дали секој е талентиран за нешто или да се биде талент е привилегија? Дали е тоа благослов или проклетство? Кој изгледа талентиран како дете, ќе остане таков како возрасен? Може ли некој да биде талентиран сам или му треба поддршка? Како може околината да влијае на целосниот развој на талентот? Дали случајните настани можат да играат улога? Што е креативност? Кој се смета за креативен? Дали тој има добри идеи? Или чудни? Дали тој (и) го гледа светот поинаку? Имагинативна? Спонтано? Дали никогаш не му е досадно?

Пролог

Во денешна смисла, талентот е општествено корисен феномен. Талентираните луѓе го носат светот напред, ја обликуваат културата и нашиот начин на размислување. Тие развиваат технологија, наука и поставуваат современи уметнички трендови, литература, музика, гастрономија, архитектура...

Денес талентираните луѓе се сметаат за истакнати личности кои го обликуваат светот и имаат голема одговорност.

Талент и креативност

Што е талент? Што ти значи тоа?

Дефиниција: „Талентот е способност изградена на способностите родени со нас, а потоа развиени преку пракса и амбициозен развој. Способност која може да создаде натпросечни перформанси во една или повеќе области на човековата активност“. (Ишван Харсањи)

Што се однесува до талентот, науката истакнува дека талентот не може да се опише само како одредени извонредни способности. Не треба да се занемарува ниту човечката природа на една талентирана личност, како и особините на личноста и надворешните околности кои придонесуваат за развој на способностите.



Што е креативност? Што ти значи тоа?

Дефиниција 1: Зборот креативност доаѓа од латинскиот збор “creare” што значи раѓање, раѓање, правење, создавање. Да ги гледаш работите поинаку од вообичаеното, да не применуваш туку да создаваш, не да учиш туку да измислуваш. Самодоволна, креативна активност над интелигенцијата, но независна од неа; (Ландау, 1974).

Дефиниција 2: Михаил Чексентмихаи фрла нова светлина на прашањето: тој тврди дека можеме да зборуваме за два вида на креативност.

Мала „к“ креативност: луѓе со необични мисли, интересни и инспиративни личности, невообичаено брзи мислителите кои го перцепираат светот на иновативен и оригинален начин.

Голема „К“ креативност: поединци кои значително ја промениле културата. на пр. Ајнштајн, Леонардо, Пикасо, Едисон.

Креативноста е чин, идеја или производ кој или менува постоечки домен или го трансформира во нов домен. Креативна личност е онаа чии мисли или постапки менуваат домен или создаваат нов.

Колку сте креативни?

Измерете ја вашата креативност! Тестовите за креативност вклучуваат задачи со повеќе точни решенија. Во случај на отворени задачи, лицето кое е тестирано не избира од дадените одговори туку самиот го креира крајот на задачата. (Додаток 1.2f, 1.2g)

Тестовите се оценуваат врз основа на 3 критериуми:

- флуентност = број на одговори (брзина на асоцијација)
- флексибилност = број на користени категории (варијација на решенија)
- оригиналност = автентичност (невообичаени решенија)

Која е карактеристиката на креативното размислување?

Дивергентното размислување ви овозможува да анализирате проблем од повеќе перспективи и да поврзете елементи кои обично се независни или некомпатибилни еден со друг. Различните задачи може да имаат неколку решенија и тоа е она што се мери во тестовите за креативност. Карактеристики: леснотија и флуентност на размислување; способност да се дојде до што е можно повеќе идеи; способност да се земат предвид нови аспекти; оригиналност; чувствителност на проблемот.



Компонентите на креативноста/дивергентното размислување се поделени на следните компоненти од Гилфорд:

Чувствителност: Чувствителност на проблемот. Креативните поединци може да видат проблеми што не-креативните луѓе не можат. Тие се подложни на необични работи.

Флуентност/леснотија: асоцијативно „богатство“: креативните луѓе доаѓаат до голем број идеи. Леснотија, брзина, количина и флуентност на менталната продуктивност.

Оригиналеност/автентичност: Со помош на нови, необични и иновативни идеи, креативните мислителци можат да дадат оригинални одговори кои се различни од решенијата на другите луѓе. Се нарекува и фактор на трансформација бидејќи структурата на проблемот ќе се трансформира за да се најде точното решение.

Флексибилност/еластичност: Креативните луѓе применуваат широк спектар на пристапи и можат да создадат различни идеи. Оваа категорија се однесува на трансформабилноста на зачуваните информации.

Разработка/развој: Потреба од разработка на детали, сложеност. Способност која помага да се изгради структура од достапните информации. Поконкретно: креирање план од идеја.

Рedefинирање: Реорганизирање, реинтерпретација, реevalуација, трансформирање или барем прегледување на интелектуалните структури.

Што ве мотивира?

Клучен фактор за талентот е МОТИВАЦИЈАТА. Нашиот интерес ќе биде одреден од тоа дали во нашите чувства за работата/студирањето доминира радост, досада или анксиозност. Најдобро можете да се концентрирате кога уживате во дадената активност.

Што е проток?

Поединецот што го доживува протокот е толку нурнат во активноста што личноста и активноста целосно се спојуваат една со друга и поединецот станува опуштен од активноста. Активноста е автотелична и акцијата сама по себе наградува. (Чексентмихаил)

Услови за искуство со проток (Додаток 1.2h):

Клучот за создавање на совршено искуство е рамнотежата помеѓу нашите вештини и предизвиците; треба да избереме јасна и остварлива цел за која



нашите способности се доволни; да може да добива континуирана повратна информација за чекорите преземени во процесот.

Доколку се исполнат овие услови, искуството со протокот нè охрабрува да учиме, да се соочиме со нови предизвици и да стекнуваме сè повисоки и повисоки нивоа на вештини. (Чексентмихаи).

Евалуација на лекцијата

Што значи талентот за вас?

Што правите ако сакате да постигнете креативен резултат? Дали за време на сесијата добивте корисни совети кои можете да ги искористите за да постигнете креативни резултати во иднина?

Дали имавте креативна работа за време на пандемијата? И после тоа?

Дали доживувате некаква разлика помеѓу можностите за креативна работа за време и по пандемијата?

Запомнете за вашите „проточни искуства“! Споделете еден пример!

Листа на задачи

1. Измерете ја вашата креативност! (Додаток 1.26, в)
2. Прочитајте повеќе за решавање на проблеми и мапирање на мислите!

Линк до статијата: <https://www.braindirector.com/ten-ways-to-use-mind-maps-for-increased-productivity/>

Референци

A tehetség kézikönyve, [Прирачник за таленти, Handbook of Talent] Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége [Association of Hungarian Talent Support Organisations] <https://tehetsegkezikonyv.tehetseg.hu/>

Guilford, J.P. (1950) Креативност, американски психолог, Creativity, American Psychologist, Volume 5, Issue 9, 444–454.

Guilford, J.P. (1967). Природата на човековата интелигенција, The Nature of Human Intelligence.

Mihaly Csikszentmihalyi: Тек. Психологија на оптимално искуство, Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial, 2008, first published 1990
Mihály Csíkszentmihályi: Креативност: Тек и психологија на откривање и изум, Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention, 2009 by HarperCollins e-books (first published 1996)



Корисни линкови:

<https://www.verywellmind.com/characteristics-of-creative-people-2795488>

<https://rockcontent.com/blog/creative-thinking-skills/>

<https://www.braindirector.com/ten-ways-to-use-mind-maps-for-increased-productivity/>

<https://renzullilearning.com/en/Menus/7-researchbased-learning-system>

Креативно размислување: Како да ги зголемите точките за поврзување:

<https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY> (5.10)



Додатоци

1.2a Песна со моето име

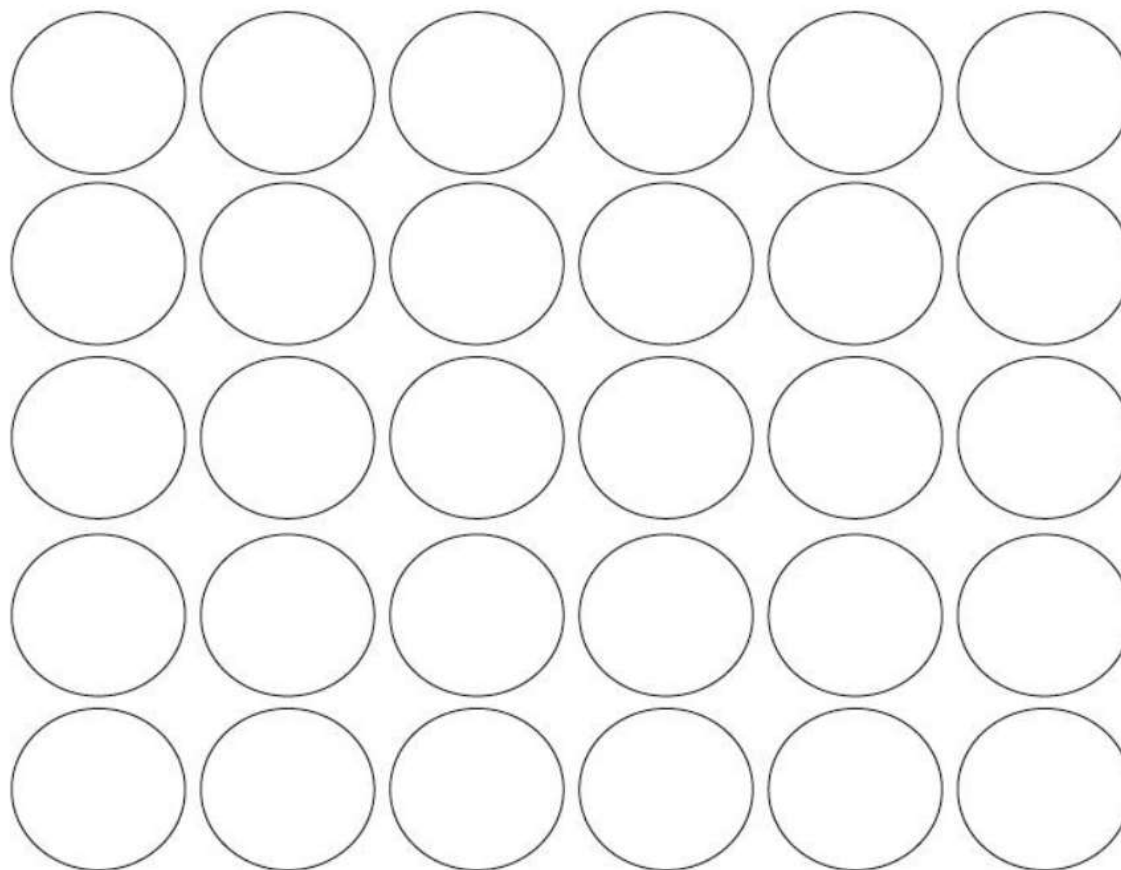
My Name Poem

Directions: Find the letters in your name. Complete the sentences to make an acrostic poem.

- A: At school, I learn _____.
- B: Before school, I _____.
- C: Candies I like are _____ and _____.
- D: Days off are fun. On holidays, I like to _____.
- E: Every day, I _____.
- F: For break, I went to _____.
- G: Games I like are _____ and _____.
- H: Hobbies I enjoy are _____ and _____.
- I: I love _____.
- J: Join me if you like exercise! My favorite sport is _____.
- K: Knowledge helps me grow. My favorite school subject is _____.
- L: Listening to music is fun! My favorite song is _____.
- M: My dream is to _____.
- N: Never feed me _____ because it is a food I dislike!
- O: On the weekends, I like to _____.
- P: Please feed me _____ because it is my favorite food!
- Q: Quizzes and tests make me feel _____.
- R: Reading is fun! My favorite English book is _____.
- S: School makes me feel _____.
- T: This year, I want to _____.
- U: Usually, I eat _____ for dinner.
- V: Vegetables make me feel _____.
- W: When I grow up, I want to _____.
- X: I get eXcited about _____.
- Y: You can say "Happy Birthday!" to me on _____.
- Z: Zoo animals that I like are _____ and _____.



1.26 Кругови



1.2в Невообичаена употреба на моливи. Линк до
идеи: <https://www.instructables.com/10-Unusual-Uses-for-Pencils/>

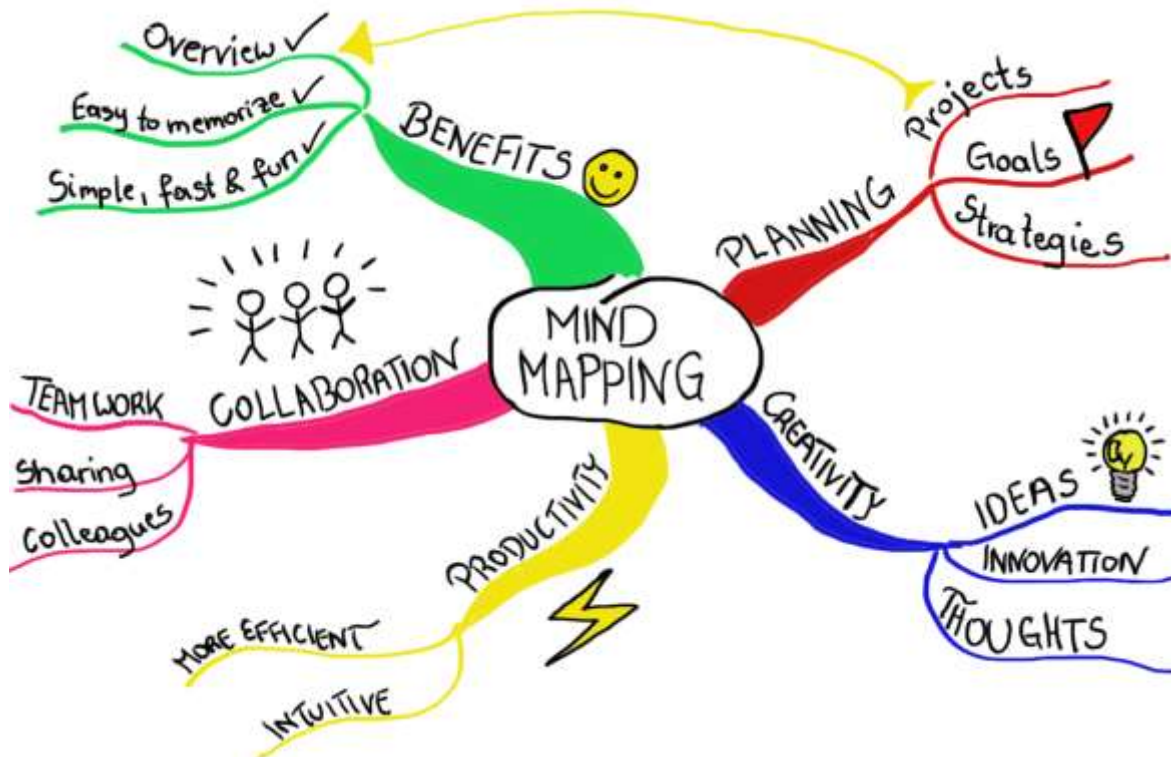
Tame those cuticles



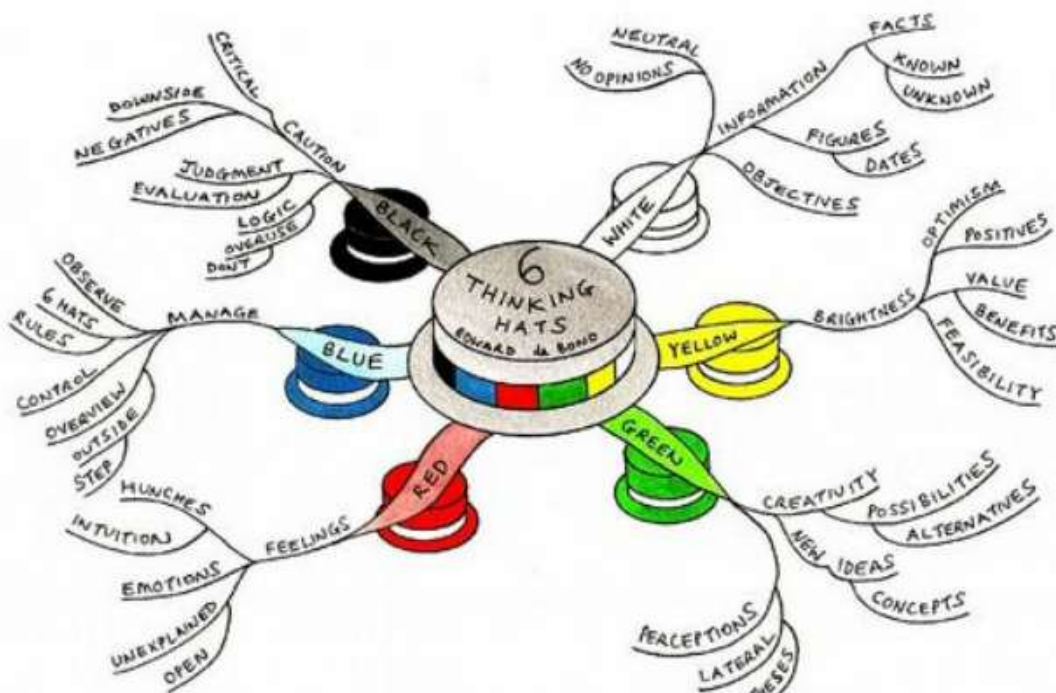
Offer plant support



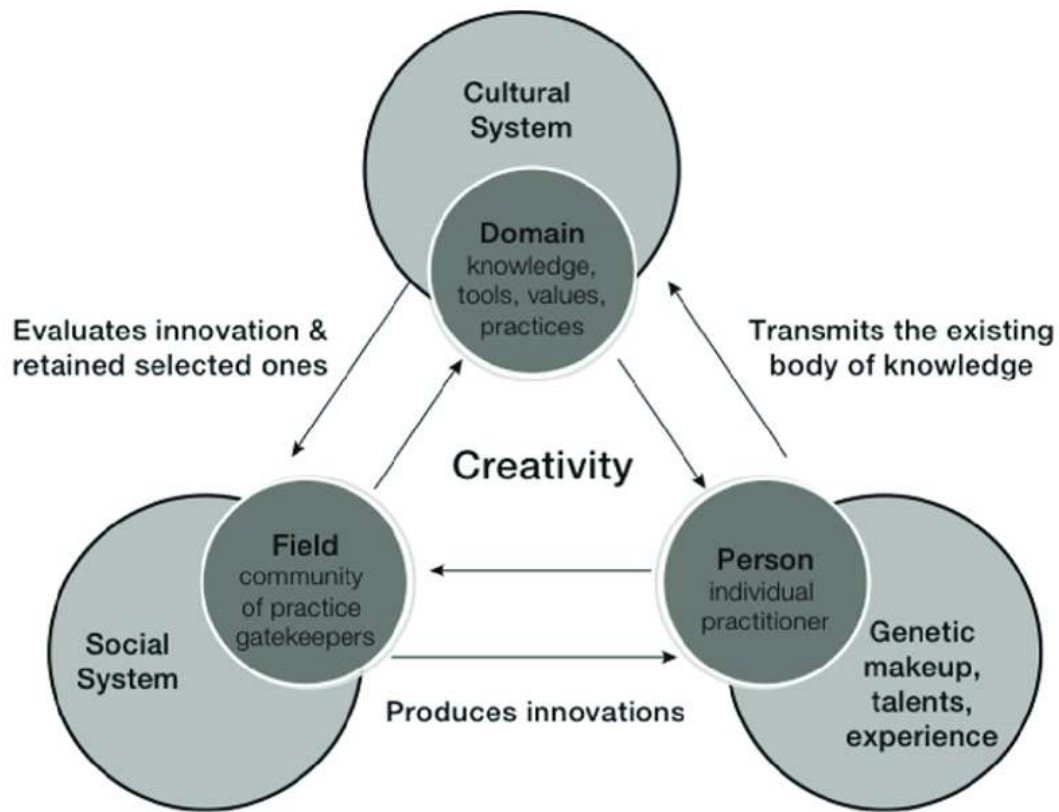
1.2г Мапа на размислување



1.2д Капи за размислување

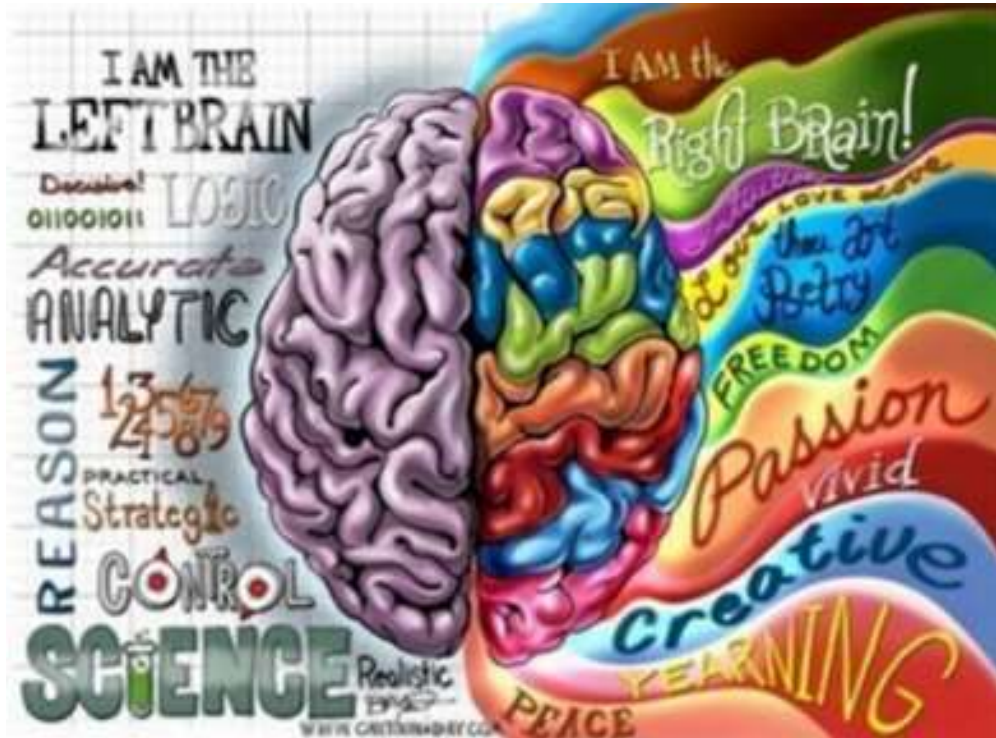


1.2.f Општи системи за модел на креативност – Чиксентмихаи Михаил



1.2e Мозок - креативно-десно наспроти аналитичко-лево

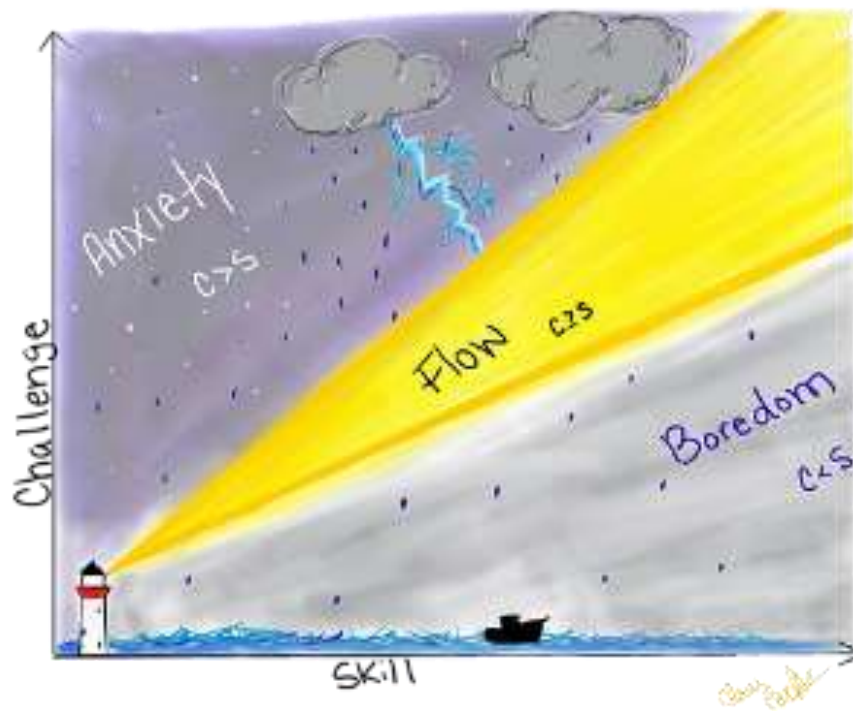
(Линк до статијата: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321037#left-vs-right>)



1.2ж
Услови
за

искуство на протокот

Линк до статијата: <https://flowleadership.org/flow-conditions-csikszentmihalyis-summary/>



1.3 Развој на самопочит и самодоверба

Воведни прашања

Како реагирате кога работите не одат секогаш како што сакате?

Како се однесувате ако правите грешки и се судрите со вашите ограничувања, ако не ги исполните вашите идеали? Како можете да се утешите и да се грижите за себе во овие моменти?

Пролог

Основата на самоспознанието е дека јас сум свесен за мојата слика за себе. Која е растојанието помеѓу идеалната и реалната верзија на сликата за себе? Запрашајте се: До каде е мојата идеална слика за себе?

Одговорот ја одредува самодовербата.

Самодоверба

Самопочитта се однесува на целокупното чувство на една личност за неговата или нејзината вредност или вредност. Затоа е навистина неопходно за реална слика за себе.



Големото растојание може да предизвика вознемиреност, дека не можеме да стигнеме до нешто, дека чувствуваме дека не сме доволни.

Запрашајте се: Дали можам да ја разложам големата задача на помали делови? Дали некогаш сте имале задача што треба да се додели на мали чекори?

Ниската самодоверба е поврзана со голем број проблеми со менталното здравје (вклучувајќи: панично растројство, социјално анксиозно растројство, стрес...). Ако нашата самодоверба е ниска, имаме тенденција да се гледаме себеси и нашиот живот во понегативно и критичко светло. Сепак, можеме да се справиме со животните подеми и падови, ако имаме здрава самодоверба (вклучувајќи: среќа, понизност, издржливост и оптимизам...). Чувајте се! (Додаток 1.3.2а Ниска самодоверба.)

Зголемете ја вашата самодоверба

1. Контактите ја градат самодовербата. Мозочните удари може да се поделат во неколку различни категории од Ерик Берн:



- Вербална или невербална на пр. Здраво (вербално) или насмевка или преградка (невербално).
- Позитивни или негативни на пр. Убаво е да те видам (позитивно) или да си одам (негативно).
- Условно или безусловно. на пр. Добро го направивте (условно) или прекрасни сте (безусловно).
- Да се биде и да се прават контакти. на пр. Многу е убаво што си овде (се), или ми се допаѓа како си направил... (правиш).

Позитивните контакти го оставаат примателот да се чувствува добро и му обезбедуваат позитивно искуство, додека оние од негативна природа се размени кои може да се опишат како болни во кои примателот се чувствува можеби повреден или „не е во ред“. Задевањето и понижувањето на другите не е смешно, тоа е болно. Дозволете ни да работиме на создавање култура каде повредувањето, задевањето и малтретирањето не е присутно. Не заборавајте: контролирајте ги потезите! (Отфрлете ги негативните!)

2. Подобрете ги вашите вештини за управување со стресот

Дали имате стресна средина? Сигурно многу пати имаме стресни денови. Според Елеонор Рузвелт, да се има мала или никаква контрола е секогаш вознемирувачко - и токму тоа е стресот. Постојат неволји, кои влијаат негативно на вас (невработеност, конфликт, болест) и еустрес/позитивен стрес е стрес кој позитивно влијае на вас, ве енергизира и ве мотивира да направите промена (подигнување на работа, започнување нова работа, одење на одмор). Тие влијаат на самодовербата, затоа треба да ги поддржиме вештините за управување со стресот. Добри точки за справување со превенцијата: управување со времето (создавање соодветно време и за работните и за семејните обврски), појаснување на вредностите, приоритизирање, правење паузи и одмори, ширење предвидливи извори на стрес и наметливост).

2.1. Следете го самосочувството

Немојте секогаш да бркате висока самодоверба, следете го самосочувството, кое ги поддржува вештините за управување со стресот и вашата самодоверба! Тоа ви помага да ги направите самољубезноста, заедничката хуманост и



свесноста дел од вашиот секојдневен живот, не се засновајте само на самопроценки. Линк до повеќе информации:<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

2.2. Еве неколку совети за користење на внимателност

- Пробајте апликација! Водени практики може да бидат корисни за почеток. Линк до апликацијата:<https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4588479>
- На пример: Алатки за мир (линк до статијата):
<https://www.toolsforpeace.org/>
- Практикување проширување љубезност и сочувство кон сите: Исто како мене, линк до видеото:
<https://www.youtube.com/watch?v=RHbXMG9ZdEs&feature=youtu.be> ('1.17)
- Happier е создаден за да биде „тренер за личен внимателен“ и да ви помогне да ги набљудувате и регулирате вашите емоции во текот на денот. Линк до апликацијата:<https://thehappierapp.com/>
- Вежбајте да се фокусирате на една работа во исто време.
- Одете на прошетка, живејте во моментот и набљудувајте ги глетките, звуците и сензациите на светот околу вас.
- Бидете љубезни кон себе, покажете си го истото сочувство и разбирање како и кон близок пријател.
- Изградете го начинот на размислување за раст. Линк до веб-страницата:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset> (На пример: прифаќање предизвици; наоѓање инспирација во туѓиот успех; прифаќање на критиката како начин за учење).
- Секогаш прво запрашајте се: Што ви треба? Што помага да се најде рамнотежа? Што помага да се смирите? Што правите ако одморите? Што сакаш да правиш? (Додаток: 1.3.1а Како да се живее умно, 1.3.1б 50 начини да се опуштите)
- Мотото може да биде: Без брзање! Без мултитаскинг! Без вознемиреност поради минатото! Нема поглед во иднината! Ајде да користиме свесност наместо самокритика!

Па, што мислите за вашата самодоверба?



Тоа е став за вашите вештини и способности. Тоа значи дека прифаќате и верувате себеси и имате чувство на контрола во вашиот живот.

Дали добро ги знаете вашите јаки и слаби страни и дали имате позитивен став за себе? Дали поставувате реални очекувања и цели, комуницирате наметливо и дали можете да се справите со критиките?

Евалуација на лекцијата

Што научивте од ова поглавје?

Кои совети се најдобри за вас?

Дали за време на пандемијата имавте ниска самодоверба?

Дали сте задоволни од вашите резултати во моментов?

Листа на задачи

1. Како ја градите својата самодоверба? Линк до видеото: <https://www.youtube.com/watch?v=dhuabY4DmEo> ('6.27) Погледнете го видеото за шесте столбови на самодовербата на Натаниел Бранден. Тие го поддржуваат развојот на висока самодоверба. Колку повеќе учествуваме во овие практики, толку посилна станува нашата самодоверба.

2. Измерете го вашето ниво на самопочит (Розенберг скала за самопочит/СЕС). Линк до тестот: <https://www.norton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>

Ова е скала од 10 ставки развиена од д-р Морис Розенберг. Ве молиме прочитајте ја секоја изјава. На 10-те ставки се одговара на скала од четири точки, која се движи од “силно се согласувам” до “целосно не се согласувам”. Подолу е листа на изјави кои се однесуваат на вашите општи чувства за себе. Ако силно се согласувате, заокружете СА. Ако се согласувате со изјавата, заокружете А. Ако не се согласувате, заокружете D. Ако силно не се согласувате, заокружете SD. Скалата се движи од 0-30, при што 30 го означува највисокиот можен резултат.

3. Погледнете го видеото: „Како да им направите стрес на пријателите?“ ('14.28) Линк до видеото:

[https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU%20%20\(%2714.28\)](https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU%20%20(%2714.28))



4. Врска до тест за самосочувство (д-р Кристин Неф): <https://self-compassion.org/self-compassion-test/>

5. Линк до дневник за самосочувство: <https://self-compassion.org/exercise-6-self-compassion-journal/>

Референци

Ackerman, С.Е. (2021, December 7). 18 Работни листови и активности за самопочит за тинејџери и возрасни. Позитивна психологија., 18 Self-Esteem Worksheets and Activities for Teens and Adults. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

Bansal, V. (2021). Надградете го вашиот начин на размислување: Како да ги надминете ограничувачките верувања и да го искористите вашиот потенцијал., Upgrade Your Mindset: How to Overcome Limiting Beliefs and Tap Your Potential.

Berne, E. (2015). Трансакциска анализа во психотерапијата: систематска индивидуална и социјална психијатрија., Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. Martino Fine Books.

Cherry, K. (2021, June 22). 11 знаци на ниска самодоверба., 11 Signs of Low Self-Esteem. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/signs-of-low-self-esteem-5185978>

Graebner, K. (2021, June 18). Како да вежбате самосочувство и да го скротите вашиот внатрешен критичар., How to practice self-compassion and tame your inner critic. BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/self-compassion>

Neff, K. Дефиниција за самосочувство. Self-compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

McGonigal, K. (2013, September 4). Како да го натерате пријателот да стрес [Видео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Видови стресори (Eustress vs. Distress). MentalHelp.net.

Whalley, M. & Kaur, H. (2021, December 9). Ниска самодоверба. Psychology Tools. <https://www.psychologytools.com/self-help/low-self-esteem/>



Додатоци

1.3.1a Како да се живее свесно





1.3.16 50 начини да се опуштите





1.3.2a Ниска самодоверба



Verywell / Madelyn Goodnight

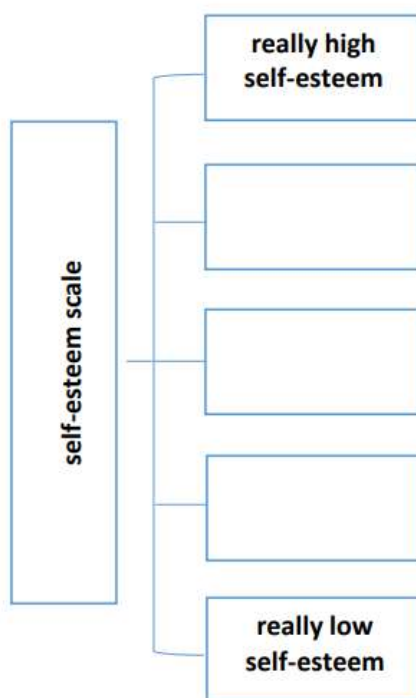
1.3.26

Скала

за самопочит

Self-esteem scale

Using the scale, participants describe a problem or life situation that can be corresponded to specific parts of the scale.





2. Модул – Самостојно живеење, ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености

Опис на активноста

Читање и разбирање на ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености. Критичка дискусија за разликите помеѓу теоријата и реалноста. Какво влијание имаше пандемијата на корона врз примената на ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?

Учење од непозната област, која ќе ни донесе големи сознанија, и ќе сфатиме дека социјалната вклученост може да го направи светот подобар и да станеме подобри луѓе. Да дознаеме повеќе за независното живеење и социјалната вклученост. Учениците ќе ја користат онлајн алатката „Миро“ за да се опишат себеси и да размислуваат за себе.

Поглавја

- 2.4 ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености
- 2.5 Самостојно живеење, социјална вклученост
- 2.6 Вовед во уметничка работилница

Цели

Запознавање со најважните написи и важноста на ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености. Размислување за сопствената ситуација и ситуацијата на другите. Запознавање повеќе за независното живеење и социјалната вклученост. Запознавање со уметничка работилница со фокус на креативноста и саморефлексијата. Учење нови онлајн алатки и начини да се биде креативен.

Воведни прашања

Какво влијание имаше пандемијата на корона врз примената на ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?

Зошто е добро секој да живее во инклузивно општество?

Која е моќта на уметноста кога размислуваме за инклузија?



2.4 ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености

Краток квиз

	Прашање	Одговор
1	Што значи кратенката ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	
2	Што претставува ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	
3	Кои се значајни дати за ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	
4	Од колку членови е составена ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	

Одговори:

	Прашање	Одговори
1	Што значи кратенката ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	Обединети нации - Конвенција за правата на лицата со посебни потреби (ОН Конвенцијата за правата на лицата со пречености)



2	Што претставува ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	Меѓународен договор за човекови права: Конвенцијата е наменета како инструмент за човекови права со експлицитна димензија на социјален развој. Усвојува широка категоризација на лицата со попреченост и потврдува дека сите лица со сите видови попреченост мора да ги уживаат сите човекови права и основни слободи.
3	Кои се значајни дати за ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	Изготвено: 13 декември 2006 г Потпишан: 30 март 2007 г Во сила: 3 мај 2008 година
4	Од колку членови е составена ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености?	50

Наставен материјал активност 1: ОН Конвенцијата за правата на лицата со пречености

Конвенција на ОН за правата на лицата со посебни потреби

Одговор на занемарениот развоен предизвик: приближно 15% од светската популација се лица со попреченост (над една милијарда луѓе)

(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>).

Одговор на фактот дека иако претходно постоечките конвенции за човекови права нудат значителен потенцијал за промовирање и заштита на правата на лицата со попреченост, овој потенцијал не беше искористен. На лицата со попреченост продолжија да им се негираат нивните човекови права и беа држени на маргините на општеството во сите делови на светот. Конвенцијата ги утврдува законските обврски на државите да ги промовираат и заштитат правата на лицата со попреченост. Не создава нови права!



Цел на Конвенцијата: Да се промовира, заштити и обезбеди целосно и еднакво уживање на сите човекови права и основни слободи од страна на сите лица со попреченост и да се промовира почитувањето на нивното вродено достоинство. Промена на парадигмата: Конвенцијата означува „промена на парадигмата“ во ставовите и пристапите кон лицата со попреченост.

Лицата со попреченост не се гледаат како „објекти“ на добротворни цели, медицински третман и социјална заштита; наместо како „субјекти“ со права, кои се способни да ги бараат тие права и да донесуваат одлуки за својот живот врз основа на нивната слободна и информирана согласност, како и да бидат активни членови на општеството.

Конвенцијата дава универзално признавање на достоинството на лицата со попреченост.

Relevant articles of the ОН Конвенцијата за правата на лицата со пречености во контекст на комуникацијата

Член 2 - Дефиниции

За целите на оваа Конвенција:

„Комуникација“ вклучува јазици, приказ на текст, Брајово писмо, тактилна комуникација, големи букви, пристапни мултимедијални, како и писмени, аудио, обичен јазик, човечки читател и дополнителни и алтернативни начини, средства и формати на комуникација, вклучувајќи достапни информации и комуникациска технологија;

„Јазик“ ги вклучува говорните и знаковните јазици и други форми на неговорни јазици;

„Дискриминација врз основа на попреченост“ значи секое разграничување, исклучување или ограничување врз основа на попреченост кое има цел или ефект да го наруши или поништи признавањето, уживањето или практикувањето, на еднаква основа со другите, на сите човекови права и основни слободи во политичка, економска, социјална, културна, граѓанска или која било друга област. Ги вклучува сите форми на дискриминација, вклучително и негирање на разумно усогласување;

„Разумно прилагодување“ значи неопходна и соодветна модификација и прилагодувања кои не наметнуваат непропорционален или непотребен товар, онаму каде што е потребно во одреден случај, за да им се обезбеди на лицата



со попреченост уживање или остварување на еднаква основа со другите од сите човекови права и основни слободи;

„Универзален дизајн“ значи дизајн на производи, околина, програми и услуги што ќе можат да ги користат сите луѓе, во најголема можна мера, без потреба од адаптација или специјализиран дизајн. „Универзален дизајн“ не ги исклучува помошните уреди за одредени групи лица со попреченост кога тоа е потребно.

Член 3 – Општи принципи

Начелата на оваа Конвенција се:

- Почитување на вроденото достоинство, индивидуална автономија вклучувајќи ја слободата да се направи сопствен избор и независност на личностите;
- Недискриминација;
- Целосно и ефективно учество и вклученост во општеството;
- Почитување на различноста и прифаќање на лицата со попреченост како дел од човековата различност и хуманост;
- Еднаквост на можности;
- Пристапност;
- Еднаквост меѓу мажите и жените;
- Почитување на развојните капацитети на децата со попреченост и почитување на правото на децата со попреченост да го зачуваат својот идентитет

Член 9 – Пристапност

1. За да им овозможат на лицата со попреченост да живеат независно и целосно да учествуваат во сите аспекти на животот, државите членки преземаат соодветни мерки за да им обезбедат на лицата со попреченост пристап, на еднаква основа со другите, до физичката средина, транспортот и информациите. и комуникации, вклучувајќи информатички и комуникациски технологии и системи, и други објекти и услуги отворени или обезбедени за јавноста, и во урбаните и во руралните области. Овие мерки, кои вклучуваат идентификација и елиминација на пречките и бариерите за пристапност, ќе се применуваат, меѓу другото:



- а. Згради, патишта, транспорт и други внатрешни и надворешни објекти, вклучувајќи училишта, домување, медицински установи и работни места;
- б. Информации, комуникации и други услуги, вклучувајќи електронски услуги и служби за итни случаи.

Член 21 – Слобода на изразување и мислење и пристап до информации

Државите членки ги преземаат сите соодветни мерки за да обезбедат дека лицата со попреченост можат да го искористат правото на слобода на изразување и мислење, вклучително и слободата да бараат, примаат и пренесуваат информации и идеи на еднаква основа со другите и преку сите форми на комуникација на нивните избор, како што е дефинирано во член 2 од оваа Конвенција, вклучувајќи:

- а. Обезбедување информации наменети за пошироката јавност на лицата со попреченост во достапни формати и технологии соодветни на различни видови попреченост навремено и без дополнителни трошоци;
- б. Прифаќање и олеснување на употребата на знаковните јазици, Брајовото писмо, аументативната и алтернативната комуникација и сите други достапни средства, начини и формати на комуникација по нивен избор од страна на лицата со попреченост во официјалните интеракции;
- в. Ги повикува приватните субјекти кои обезбедуваат услуги за пошироката јавност, вклучително и преку Интернет, да обезбедат информации и услуги во достапни и употребливи формати за лицата со попреченост;
- г. Поттикнување на масовните медиуми, вклучително и давателите на информации преку Интернет, да ги направат своите услуги достапни за лицата со попреченост;
- д. Препознавање и промовирање на употребата на знаковните јазици.

Прочитајте повеќе

Можете да најдете дополнителни информации за Конвенцијата на ОН за правата на лицата со пречености и целосните верзии овде: Конвенција за правата на лицата со попреченост (CRPD)

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Лесна за читање верзија



https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/345108/easy-read-un-convention.pdf

PowerPoint Презентација за Конвенцијата за правата на лицата со попреченост и нејзиниот факултативен протокол, United Nations – Department of Economic and Social Affairs, Disability: Convention on the Rights of People with Disabilities and its Optional Protocol <http://www.un.org/disabilities/documents/ppt/crpdbasics.ppt>

Погледнете го ова видео:

EFDS - допирање до повеќе луѓе преку инклузивни и достапни комуникации -

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

Идеи за ситуации за споредување на статии од ОН Конвенцијата за правата на лицата со пречености со нивната практична примена:

- На пат кон работа/училиште/црква/пријатели итн.
- Транспорт (авион, воз, метро, автомобил итн.)
- Образование (училиште/универзитет/учење на возрасни); Во ТВ (Вести, емисии, филмови)
- Спорт и рекреација; Културни настани; Уметности; итн.



2.5 Самостојно живеење, социјална инклузија

Пролог

За ова поглавје, целиот материјал за учење е вклучен во описот на Тренинг Курсот. Подолу можете да најдете линкови за подобро разбирање и понатамошно истражување.

Активност за учење 1 - Филозофија на независно живеење:

[Историјата на движењето за независно живеење - NILP](#)

[Историја на независно живеење - Access Living](#)

[Самостојно живеење и политика на деинституционализација - European Disability Forum \(edf-feph.org\)](#)

[Самостоен живот за лица со посебни потреби - YouTube](#)

[Независност: 4 млади лица со попречености опишуваат што значи тоа за нив - YouTube](#)

Активност за учење 2 - Оспособување на целната група за самостоен живот

[Социјална инклузија - Регионална Using Social Media to enhance Your NGO Visibility. \(fundsforngos.org\)](#)[политика - European Commission \(europa.eu\)](#)

[Assistenzdienst - VSBI](#) (на германски јазик)

[Beratungsstelle Persönliches Budget - VSBI](#) (на германски јазик)

Активност за учење 3 - Употребете го наученото знаење во секојдневниот живот

Добри примери за соработка:

1. Градска база на податоци. Таа е единствена во Унгарија. Таа е создадена и одржувана со соработка на голем број засегнати лица: [Barrier-Free Pécs | People First](#)

2. Годишен национален инклузивен фестивал во соработка со неколку невладини организации и многу волонтери: [Home - Akadálymentes Nap - Orfű \(akadalymentesnap.hu\)](#)

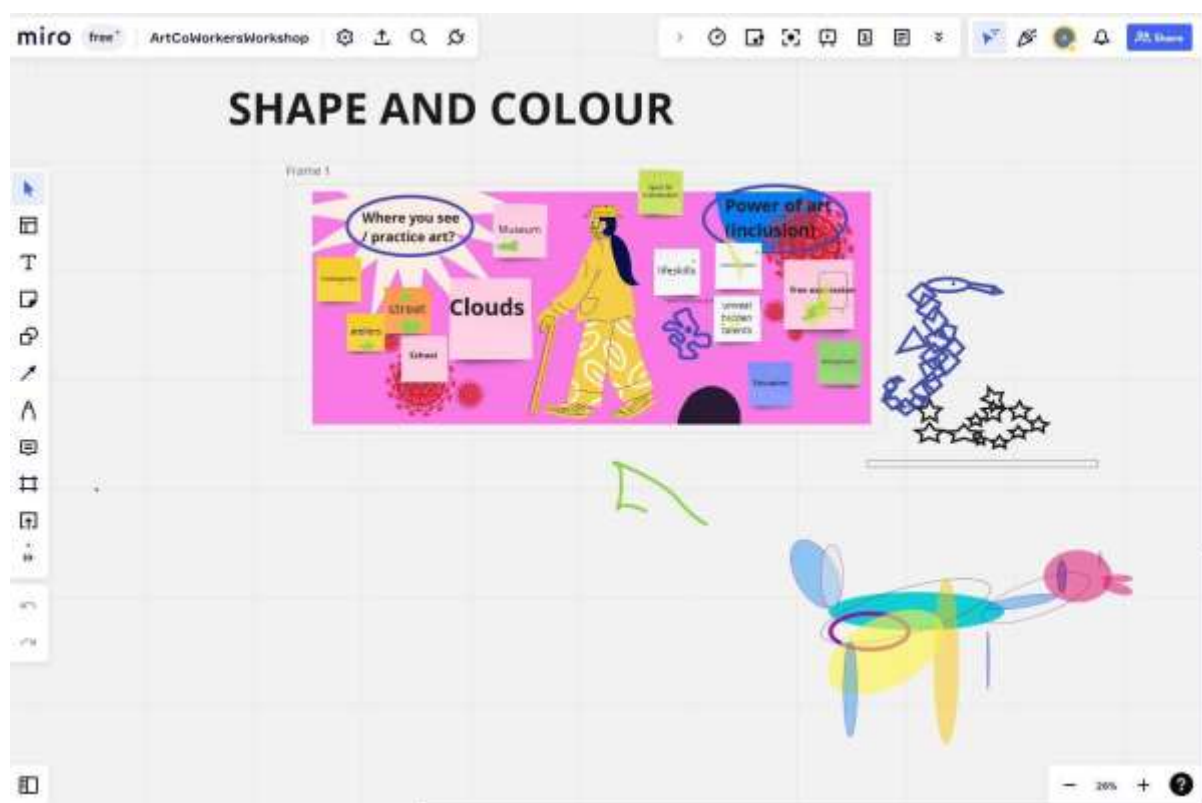


3. [Користење на социјалните медиуми за подобрување на видливоста на вашата НВО. \(fundsfornogs.org\)](#)

- [Pécs People First Egyesület - YouTube](#)

2.6 Вовед во уметничка работилница

Пример за Miro табла





3. Модул – Граѓанско здружување и активно граѓанство

Опис на активноста

Дискусија за културен и национален идентитет. Откривање на ставовите кон различноста и мултикултурализмот.

Развивање на интеркултурни компетенции, емпатија, односи со културно различни други. Утврдување стереотипи и предрасуди.

Поглавја

3.7 Глобализација, активен граѓанин

3.8 Идентитети и интеркултурализам

3.9 Свесност за другите

Цели

Учество во граѓанското општество, заедница, карактеризирано со меѓусебно почитување и ненасилство. Овој модул со алатки е дизајниран со цел да се испитаат проблематичните ситуации кои се многу чести во реалниот живот и тие им помагаат на учесниците да ги разберат и да ги решат.

Проблемите на социјалната правда, идентитетот и привилегиите можат да бидат многу тешки во реалноста. Затоа, овој модул им помага да се подготват да се соочат со нив со нивното ново знаење и емпатија во нивните сопствени животи и заедници.

Воведни прашања

Кој и како е активен граѓанин?

Дали ги откривате вашите ставови кон различностите?

Колку сте толерантни?

Дали успеавте да ги отстраните сопствените стравови и предрасуди?



3.7 Глобализација, активен граѓанин

Воведни прашања

Дали развивате свест за одредени културни претпоставки? Можете ли да помислите на некој кој можеби никогаш нема да доживее дискриминација? Што е тоа? Дали овој феномен беше видлив за време на пандемијата? Дали остро се борите со вашиот идентитет? Дали некогаш сте истражувале нова култура? Можете ли да наведете некои фактори кои придонесуваат за културен шок?

Пролог

Учество во граѓанското општество, заедница, карактеризирано со меѓусебно почитување и ненасилство. Запознавање со личното планирање со фокус на активно граѓанство. Откривање на ставовите кон различноста и мултикултурализмот. Целта на активностите е да се истражи различноста меѓу нашите членови.

Дефиниции за наведените термини

[Пишување за промени, подучување толеранција \(PDF, 1 MB\)](#)

антисемитизам: систематска дискриминација, омаловажување или угнетување на Евреите, јудаизмот и културното, интелектуалното и религиозното наследство на еврејскиот народ.

во група (нецелна група): Те луѓе во секој систем или однос на угнетување кои се на власт во тоа угнетување. Членовите на нецелните групи се социјализираат во улога на угнетувачки, станувајќи извршители или извршители на циклусот на угнетување, или активно или индиректно. Нецелната група може да ја задржи својата моќ преку сила, закана со сила и/или дезинформации за целната група. Членовите на нецелните групи, исто така, имаат историја на отпор што обично не се препознава.

вредности: Вредностите ги информираат членовите на културната група за тоа како да проценат добро или лошо, правилно или погрешно, точно или лажно.

глобализација: Процесот на зголемување на меѓусебната поврзаност меѓу општествата, така што настаните на едно место во светот имаат се повеќе и подлабоки ефекти врз луѓето и општествата далечни.

дискриминација: Нееднаков третман на луѓето врз основа на нивното членство во група.

доминација: Те систематски ставови и дејствија на предрасуди, супериорност и самобендисаност на една група (нецелна група) во однос на друга (целна група). Интернализираниот доминација ја вклучува неспособноста на групата или поединецот да гледа на привилегијата како член на нецелната група.

етноцентризам: Темотивен став дека сопствената етничка група, нација или култура е супериорна во однос на сите други или е норма според која другите се мерат.



задолжителна хетеросексуалност: Те претпоставка дека жените се „природно“ или вродено сексуално и емоционално привлечени кон мажите, а мажите кон жените; ставот дека хетеросексуалноста е „норма“ за сите сексуални односи. Тинституционализацијата на хетеросексуалноста во сите аспекти на општеството вклучува идеализирање на хетеросексуалната ориентација, романтиката и бракот. Задолжителната хетеросексуалност води до поимот на жената како инхерентно „слаба“ и институционализирана нееднаквост на моќта: моќ на мажите да ја контролираат сексуалноста на жените, трудот, породувањето и одгледувањето деца, физичкото движење, безбедноста, креативноста и пристапот до знаење. Може да вклучи и законска и социјална дискриминација на хомосексуалците и невидливост или нетолеранција на постоењето на лезбејките и хомосексуалците

класиизам: Систем на моќ и привилегии заснован на акумулација на економско богатство и социјален статус. Класизмот е механизам со кој одредени групи на луѓе, сметани како единица според нивниот економски, професионален или социјален статус, имаат корист на сметка на другите групи. Т Ефектите од оваа нерамнотежа се распространети во општествениот систем, влијаејќи на сите аспекти од животот на луѓето.

кооптација: Различни процеси со кои членовите на доминантните култури или групи ги асимилираат членовите на целните групи, ги наградуваат и ги држат како модели за другите членови на целните групи. „Токенизмот“ е форма на кооптација.

културен шок: Чувствата на дезориентираност и вознемиреност што ги доживува приселникот кога влегува во нова култура.

моќ: Општо земено, акумулација на пари или добра, авторитет, нишање или влијание. Поточно, диференцијалната способност, заснована на нееднаква распределба на богатството, влијанието или физичката сила, да се контролираат економските, политичките, сексуалните, образовните и другите важни одлуки на другите.

мултикултурализам: На описно ниво, мултикултурализмот може да се користи за карактеризирање на општество со различни култури; како став, тој може да се однесува на толеранција на општеството кон различностите и прифаќање на еднакво општествено учество.

надвор од групата (целна група): Те луѓе во секој систем или однос на угнетување кои се без моќ во тоа угнетување. Членовите на целните групи се социјализирани во улога на угнетувани, интернализирајќи го малтретирањето и дезинформациите за групата(ите) на кои припаѓаат. Секоја целна група обично има и историја на отпор, која може да не ја препознаат луѓето надвор од целната група.

невидливост: Те отсуство на целни групи од медиумите, политиките, процедурите, законодавството, општествените активности и други средини, што ја зајакнува идејата, свесно или несвесно, дека нецелните групи се „норма“. Невидливоста придонесува за обезмокување на целните групи и продолжување на циклусот на угнетување.

предрасуди: мислење, предрасуда или став формиран без доволно знаење за групата или нејзините членови.

привилегија: Невидлив збир на незаработени права, придобивки или средства кои им припаѓаат на одредени поединци едноставно поради нивното членство во одредена нецелна група.



Привилегијата е динамичен систем на преклопувачки бенефиции што може да делува во корист на која било одредена индивидуа во еден збир на околности и на штета на тоа лице во друга.

разлика: Карактеристика што разликува едно лице од друго или од претпоставената „норма“ или состојба на разликување по такви карактеристики. Прашањата за социјална правда како што се расизмот, сексизмот, класиизмот и хомофобијата обично се фокусираат на негативната перцепција на разликоста од страна на доминантна група. Позитивно гледано, разликата може да биде катализатор за правичност, признавање на меѓузависноста и извор на лична моќ.

различност: Постојењето на различни култури во едно поголемо општество.

расизам: Те систематско малтретирање на обоените луѓе врз основа на верувањето во вродената супериорност на една раса, а со тоа и правото на доминација. Расизмот е една манифестација на институционализираните разлики во економската, социјалната и политичката моќ во која членовите на некои етнички и културни групи имаат корист на сметка на други.

род: Културна претстава за тоа што е да се биде жена или маж; конструкција заснована на општественото обликување на женственоста и машкоста. Обично вклучува идентификација со машките како класа или со женските како класа. Полот вклучува субјективни концепти за карактерните црти и очекуваните однесувања кои варираат од место до место и од личност до личност.

сексизам: Те систематско економско, сексуално, образовно, физичко и друго угнетување на жените како група; експлоатација и социјална доминација на припадниците на еден пол од друг.

соучесништво: дослук или партнерство во погрешно постапување, како што е угнетување на целна група. Социјалната критичарка Кејт Милет го дефинира соучесништвото како чин на „идентификување - дури и ако неволно или моментално - со општеството што силата го создала“.

социјална правда: Комбинација на закони, однесувања и ставови кои промовираат еднакви права и правичен третман на сите членови на општеството. Т Практикувањето на социјалната правда вклучува отпор кон расизам, сексизам, класиизам и други форми на угнетување.

стереотип: претерано верување, слика или искривена вистина за некоја личност или група - генерализација што дозволува мали или никакви индивидуални разлики или социјални варијации

субкултура: Помалите, кохерентни колективни групи кои постојат во рамките на поголемата доминантна култура и кои често се карактеристични поради расата, социјалната класа, полот итн. (ко-култура, микрокултура).

угнетување: Те систематско, институционализирано малтретирање на една група луѓе од друга од која било причина. Угнетувањето се заснова на комплицирана и променлива мрежа на нееднакви односи на моќ.

хетеросексизам: Систем на верувања, постапки, предности и претпоставки за супериорноста на хетеросексуалците или хетеросексуалноста. Вклучува непризнаени привилегии на хетеросексуалните луѓе и исклучување на нехетеросексуалните луѓе од политики, процедури, настани и одлуки за она што е важно.

хомофобија: Т должности, чувства или постапки засновани на страв, несакање, осудување или омраза кон хомосексуалците и лезбејките/од оние кои ги сакаат и сексуално ги сакаат оние од



ист пол. Хомофобијата има корени во сексизмот и може да вклучува предрасуди, дискриминација, вознемирување и акти на насилство.

Евалуација на лекцијата

Што мислите за различноста?

Како можете накратко да ги претставите вашата земја и националност?

Кој е активен граѓанин? Како?

Што значи кризата со корона за менталното здравје на работниците во културниот сектор и за довербата што ја имаат во нивните кариери за иднината во глобализираниот свет?

Дали имаше прашања за кои се надевавте дека нема да бидат поставени? Дали сакате да ве прашаат?

Листа на задачи

1. Откријте ги вашите компетенции за различност! Линк до „Проценка на компетенции за различност“:

<https://www.diversityinclusioncenter.com/learning-tools/di-instruments/#dca>

2. Пополнете го „Прашалникот за култура на работното место“; Линк до прашалникот: <https://www.cwqculture.com/>

Прочитајте повеќе

Goldbach, J. T., Amaro, H., Vega W., & Walter M. D. (2015). Голдбах, J. T., Амаро, Х., Вега В., и Волтер М. Д. (2015). Големиот предизвик за промовирање еднаквост преку справување со социјалната стигма (Работен документ на иницијативата „Големите предизвици за социјална работа“ бр. 18, The grand challenge of promoting equality by addressing social stigma (Grand Challenges for Social Work Initiative Working Paper No. 18). Cleveland, OH: American Academy of Social Work and Social Welfare.

McRoy, R. G., Padilla, Y. C., Calvo, R., Goldbach, J. T., & Teasley, M. L. (with Amaro, H., ... Waters, M. C.). (2016, September). Препораки за политика за исполнување на Големиот предизвик за постигнување еднакви можности и правда (Големите предизвици за иницијативата за социјална работа за политика Бр. 12), Policy recommendations for meeting the Grand Challenge to Achieve Equal Opportunity and Justice (Grand Challenges for Social Work Initiative Policy Brief No. 12). Cleveland, OH: American Academy of Social Work & Social Welfare.



[Голем предизвик: Постигнете еднакви можности и правда](#)

[Пишување за промени, подучување толеранција \(PDF, 1 MB\)](#)

[Комплет алатки за различност: Водич за дискусија за идентитетот, моќта и привилегиите | MSW@USC](#)

[Брошура за интерактивна разновидност 14.10.2011 година Rev 3_1_16.pdf \(stockton.edu\)](#)

[Културна компетентност: важен сет на вештини за 21-от век \(uni.edu\)](#)

[Културна интелигенција \(hbr.org\)](#)



3.8 Идентитети и мултикултурализам

Воведни прашања

Можете ли да помислите на некој кој можеби никогаш нема да доживее дискриминација? Што е тоа? Дали овој феномен беше видлив за време на пандемијата? Дали остро се борите со вашиот идентитет? Дали некогаш сте истражувале нова култура? Можете ли да наведете некои фактори кои придонесуваат за културен шок?

Пролог

Вашиот идентитет, или кој сте вие како личност, се состои од цела низа различни нешта. Може да се состои од: од каде доаѓате, вашата етничка припадност, вашата религија, вашиот јазик, вашите вредности, вашите хоби, однесувања, верувања, вашата единствена личност и многу повеќе. Силниот идентитет е комбинација од многу работи. Не плашете се да бидете вие! Секој има свои таленти и посебни особини. Тоа е она што го прави светот разновиден. Ова поглавје има за цел да го разјасни концептот на ингрупи и надворешни групи. Тоа ви помага да разговарате за идентитетите врз основа на националност, етничка припадност, пол, религија, култура, освен да развиете интеркултурни компетенции.

Клучни зборови

Ингрупа: посебна класа на членска група која се карактеризира со внатрешна кохезивност меѓу нејзините членови, често со заедничка култура, светоглед или интерес, т.е.

Интеркултурна компетентност: Способност за ефективно и соодветно комуницирање со луѓе од други култури.

Надворешна група: Група чии атрибути се различни од оние на ингрупата, т.е. „тие“.

Евалуација на лекцијата

Кои совети ги имате за да развиете интеркултурна компетентност?

Кои се најголемите општествени предизвици на овој век?

Дали преземате нешто за прашањата за кои најмногу се грижите?

Како се менува општествениот идентитет низ ситуации?



Која е најинтересната порака до вас од курсот?

Листа на задачи

1. Изберете и направете тест за мерење на вашата интеркултурна компетентност! Линк до тестот: <https://www.digi-pass.eu/how-to-measure-intercultural-competence>
2. Зголемете ја вашата интеркултурна ефективност! Линк до статијата: <https://www.globesmart.com/products/intercultural-effectiveness-scale/>
3. Гледајте видеа!
[Вашиот идентитет е вашата суперсила | Америка Ферера - YouTube](#) (4.16)
[Важноста на интеркултурната свест | Mynd & Testo - YouTube](#) (2.13) [Зошто интеркултурализмот е неопходен во мултикултурна средина? - YouTube](#) (1.46)
[Културен кромид наспроти културен леден брег - YouTube](#) (2.28)



3.9 Свесност за другите

Воведни прашања

Колку сте толерантни? Што значи емпатија? Дали е тоа важно во вашата работа? Како можете да комуницирате со вашето тело како актер/актерка за време на изведбата или како посетител во театарот? Какво е вашето мислење за вашата емоционална интелигенција? Дали ви се чини дека сте попристапни и поемпатични? Дали изгледате смирено и прибрано во стресни или емотивни моменти? Дали имате желба да се подобрите и подобрите себеси?

Пролог

EQ го мери позитивниот емоционален одговор на една личност и способноста да ги препознае и разбере туѓите емоции. Тоа е важен дел од личноста на една личност. Тоа може да им дојде природно на некои луѓе, но тоа не е секогаш случај за секој тип на личност. Можно е да се одгледува повисок EQ.

Емоционална интелигенција

Луѓето со повисоки EQ може да го слушаат гледиштето на една личност, да го обработат и да размислат пред да одговорат.

Емоционалната интелигенција се однесува на способноста да ги идентификуваме и регулираме нашите сопствени емоции, да ги препознаеме емоциите на другите луѓе и да чувствуваме емпатија кон нив и да ги користиме овие способности за ефективно комуницирање и градење здрави, продуктивни односи со другите според Спароу и Најт.

Според тоа, Даниел Голман наведува пет клучни компоненти на високото EQ: самосвест, саморегулација, мотивација, емпатија и социјални вештини. Да се има свесност за другите луѓе и како да се комуницира со нив преку слушање, ангажирање и правење другите да се чувствуваат добредојдено да разговараат со вас се сите социјални вештини. Линк до повеќе информации: [Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ](#)

Дали смислувате одговори со почит на културните разлики?

Клучни зборови

Емоционална интелигенција (ЕИ): Тоа е способност да се согледаат, интерпретираат, демонстрираат, контролираат, проценуваат и користат



емоциите за да комуницираат со другите и да се поврзат со другите ефективно и конструктивно. Оваа способност да се изразат и контролираат емоциите е од суштинско значење, но исто така е и способноста да се разбере, толкува и да се одговори на емоциите на другите. Линк до повеќе информации: [емоции](#)

Емоционална самоконтрола: држете ги нарушувачките емоции и импулси под контрола

Емоционална самосвест: препознавање на сопствените емоции и нивните ефекти

Емпатија: Емпатијата е социјална вештина. Тоа е способност да се разберат чувствата и перспективите на другите без осудување, дури и кога некоја личност е различна од вас. Линк до повеќе информации: [емпатија](#)

Мотивација: Тоа е поттик за само-раст и развој.

Ориентација кон достигнувања: стремеж да се подобри или да се исполни стандардот на извонредност

Позитивна перспектива: Упорност во остварувањето на целите и покрај пречките и неуспесите

Приспособливост: Флексибилност во справувањето со промените

Саморегулирање: Управување со вашите емоции и размислување пред да реагирате на ситуации, особено во тешки околности.

Некои начини да ги проширите вашите емоционални хоризонти и да изградите емпатија може да бидат:

- Читање написи или книги
- Гледање филмови
- Слушање подкасти
- Слушањето приказни или конзумирањето уметност и медиуми направени од луѓе кои имаат различни животни околности од вашите може да биде многу збогатено за емоционалната интелигенција.
- Ценејќи ја уметноста
- Кога ќе се појават вознемирувачки или стресни ситуации, обрнете внимание и препознајте ги емоциите што ги чувствувате.



- Разбирање и комуникација со другите (семејство, соработници, пријатели)
- Мотивирање на другите
- Обезбедување дека соработниците и вработените се ангажирани и заинтересирани за работата
- Чекање во емотивни ситуации пред веднаш да реагирате
- Побарајте некого (семејството, пријателите, соработниците) да ви помогне да ја оцените вашата емоционална интелигенција според следниве особини: емпатична, прилагодлива, кооперативна, флексибилна.
- Измерете го вашиот коефициент на емпатија/EQ од Сајмон Барон-Коен. Како ја оценувате вашата емоционална интелигенција? Дали се согласувате со резултатите од вашиот тест? ! Линк до тестот: [empathy quotient/EQ](https://www.traits.com/empathy-quotient/)
- Користење на стратегии како одржување на емоционална самосвест и зајакнување на емпатијата (обидувањето повеќе работи заедно може да биде ефективно)

Евалуација на лекцијата

Зошто е важна емпатијата?

Дали се сретнавте со корисни мисли и/или пракса?

Што ви создаваше потешкотии во текот на активностите?

Дали успеавте да вежбате конфликтни ситуации?

Дали успеавте да ги отстраните сопствените стравови и предрасуди?

Листа на задачи

1. Колку сте толерантни?; Линк до тестот:

<https://www.quizony.com/how-tolerant-are-you/1.html?qisrc=start-1&qdevice=desktop>

2. Проверете го вашиот коефициент на емпатија/EQ од Сајмон Барон-Коен.

Коефициентот на емпатија (EQ) од Сајмон Барон-Коен:

<https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Референци

Baron-Cohen S, Wheelwright S. (2004). Коефициент на емпатија: истражување на возрасни со Аспергеров синдром или високофункционален аутизам и нормални полови разлики, The empathy quotient: an investigation of adults with



Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *J Autism Dev Disord.* 34(2).

Коефициентот на емпатија (EQ) од Сајмон Барон-Коен: <https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient>

Cherry, K. (2022, October 16). Што е емоционална интелигенција?, *What Is Emotional Intelligence?* Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Емпатијата. Дефиниција на емпатија. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>

Goleman, D. (1995). Емоционална интелигенција: зошто може да биде важна повеќе од IQ, *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ.* Bloomsbury.

Sparrow, T. & Knight, A. (2006). *Applied EI: Важноста на ставовите во развојот на емоционалната интелигенција, The Importance of Attitudes in Developing Emotional Intelligence.* Wiley.

Придобивките од емоционалната интелигенција (EQ) на работа, *The Benefits of Emotional Intelligence (EQ) at Work.* (2021, September 27). Reviewed by Juby B., Cassata C. <https://psychcentral.com/blog/the-benefits-of-emotional-intelligence>



4. Модул - Комуникација

Опис на активноста

Постојат „суштински“ комуникациски вештини кои се јавуваат во поголем или помал степен во повеќето интеракции. Нашата цел е да се справиме со овие вештини (невербална комуникација, испрашување, засилување, објаснување, самооткривање, слушање, хумор, смеа, убедување, самоувереност).

Овој модул се занимава со ненасилна комуникација, техники за позитивна комуникација и комуникација погодна за попреченост. Понатаму, овој модул се застапува за самоувереност, бидејќи е ефективен стил на комуникација. Тоа може да се научи и самото по себе е алатка за управување со конфликти.

Поглавја

4.10 Интеркултурна комуникација и управување со конфликти

4.11 Комуникација со лицата со попреченост

4.12 Да се биде наметлив

Цели

Развивање на комуникациски вештини, управување со конфликти, споделување искуства.

Воведни прашања

Дали често чувствувате дека не успевате да ги слушнете вашите мислења или дека луѓето ги отфрлаат вашите ставови?

Дали велите да за дополнителна работа дури и кога вашата агенда е полна?

Дали брзо ги осудувате или обвинувате другите?



4.10 Интеркултурна комуникација и разрешување на конфликти

Воведни видеа

Италија <https://www.youtube.com/watch?v=rgaoglv6mws>

Патување <https://www.youtube.com/watch?v=kv7ZN5m6R4k>

Активност за учење 2: Интеркултурна комуникација и активно слушање

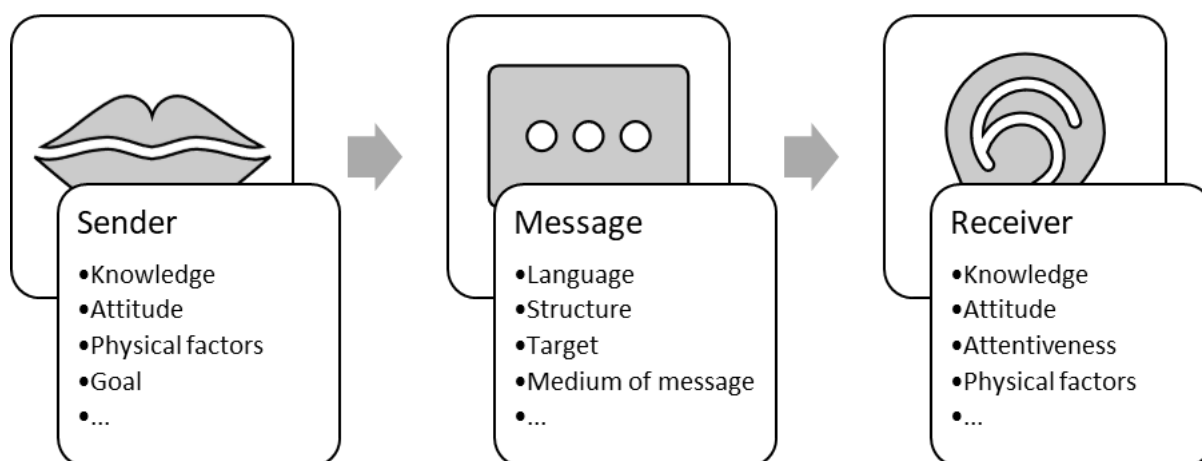
Комуникација

Комуникацијата е интригантна и сложена конструкција често склона да доведе до недоразбирања или други конфликти. На комуникацијата може да се гледа од многу широка гледна точка (како комуникација со масите) или од гледна точка на поединци (како комуникација 1 на 1). Комуникација е генерички термин кој допира различни дејства на комуникација и полиња на истражување. Во тек е дебата дали комуникацијата треба да биде свое поле на истражување или подобро кажано да биде дел од многу други полиња на истражување (види слика подолу). Валидни точки може да се наведат за која било страна, факт е дека многу различни полиња ја допираат темата на комуникација и имаат своја цел и фокус кога станува збор за истражување на комуникацијата.



Во ова поглавје би сакале да се фокусираме на многу краток теоретски вовед проследен со практични пристапи. За таа цел, имаме намера да истакнеме само неколку аспекти и да им дозволиме на слушателите да го следат ова со свое истражување фокусирајќи се на темите за кои се заинтересирани.

Општо земено, комуникацијата секогаш се состои од најмалку еден испраќач, една порака и еден примач. Многу фактори можат да влијаат на овој процес во различни фази, главно на ниво на испраќач, на ниво на примач или помеѓу двете (самата порака).



Учебна задача

Истражувајте за себе: Фокусирајте се на одредено поле на истражување. Како ова поле пристапува кон комуникацијата? Погледнете два фактори кои влијаат на комуникацијата. Во која фаза нивното влијание е најсилно и како можеме да ги контролираме? Презентирајте ги вашите сфаќања на групата.

Бариери во комуникацијата

Можеби веќе сте дознале во вашето сопствено истражување дека некои фактори можат да прераснат во бариери за продуктивна и правична комуникација. Овие бариери може да се категоризираат на бариери за слушање, бариери при зборување и бариери на животната средина. Можни се и други категоризации. Физичките бариери, на пример, може да бидат гласни звуци или лоша врска на



телефонот/видео повикот. Некои бариери го попречуваат процесот на ефективна и правична комуникација, како прекини или јазични бариери, други/или истите тие одбиваат правична основа на комуникација сите заедно (тешки стереотипи како пример). Акциите како „Gaslighting“, чинот на измислување лажни аргументи и напаѓање на другата личност врз основа на збунување, манипулирање и вознемирување на другата личност или делегитимирање на неговите поенти, е спротивно на добрата комуникација. Ако навистина постои заедничка основа да се разбереме еден со друг, бариерите може да се надминат со напор и свесност. Нежен потфат е да се најде рамнотежа помеѓу пренесување на вашата поента, да се слушне вашиот глас и да и се дозволи на другата страна да ги има истите можности.

Ќе дознаете повеќе за ова во поглавје 4.12. Секогаш е од витално значење да имате отворен ум и способност да размислувате за себе и за ситуацијата. Овие главни вештини не се наследени, туку се обучуваат и учат преку искуство.

Учебна задача

Истражувајте се себеси: Најдете повеќе примери за бариери и категоризирајте ги на начин што сметате дека одговара. Дали сите бариери важат исто за сите? Кои можат да бидат разликите? Дискутирајте со групата.

Активно слушање и други корисни вештини

Добриот слушател или примач е од суштинско значење за добра комуникација. Се разбира, добриот слушател не е единствено одговорен за комуникацијата да стане добра или лоша. За ова поглавје, ние ја преземаме улогата на примач и се обидуваме да научиме како да ги негуваме нашите вештини за слушање.

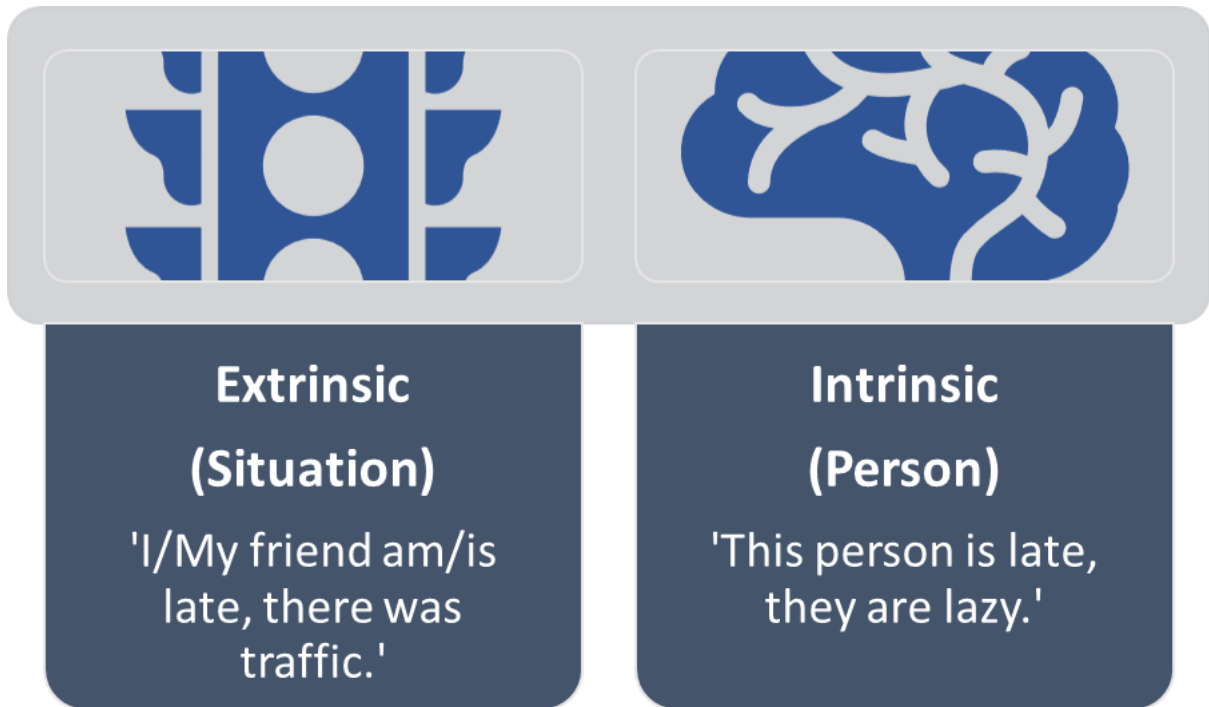
Отворениот ум и борбата против негативните предиспозиции и стереотипи се секогаш добар почеток и пракса за подобар начин на комуникација. Искреноста кон себе и кон личноста со која комуницирате е клучна за еднаквост и правична комуникација. Стереотипите се генерализации за одредена група на луѓе. Секој има стереотипи и без нив, човечкиот ум не може да функционира толку ефикасно како што функционира. Треба да ја генерализираме перцепцијата, постапките и многу повеќе функции, да го регулираме нашето внимание да функционира онака како што работиме. Еден пример е визуелната перцепција: не перцепираме сè што гледаме. Во спротивно, би биле премногу бавни за да



реагираме на нашето опкружување во соодветен временски распон. Исто така, слушаме и препрочитуваме зборови или случки, па разбираме што е напишано или кажано. Затоа, генерализацијата воопшто не е лоша работа. Клучот е свесноста за генерализациите и активниот напор да се надминат генерализациите кои не треба да ја попречуваат позитивната и фер комуникација. На луѓето им е удобно во групи во кои припаѓаат и обично ја преценуваат сопствената група на непознати групи. Ова се покажува и во начинот на кој ги вреднуваме ситуациите. Внатрешната и надворешната атрибуција е еден добар пример за тоа како правиме разлика помеѓу нас - познатите лица и другите - непознати лица.

Главната разлика е каде ја поставуваме причината за одредена акција. Можеме да ја поставиме причината негативно во личноста или во ситуацијата. Атрибуцијата е сложен психолошки конструкт, но за овој модул доволно е да се знае дека атрибуцијата има големи импликации за тоа како ги перципираме другите и да ја поттикне свеста и добрите практики за тоа како ги припишуваме резултатите на другите и на себе. Рефлексијата и свесноста за тоа како атрибуираме се релевантни за правична проценка на ситуацијата.

Оваа слика покажува еден пример за надворешно и внатрешно припишување. Внатрешната и надворешната атрибуција не е секогаш лоша/добра. Пример за позитивна внатрешна мотивација е: „Добив добра оценка, добро учев наспроти добра оценка, тестот мораше да биде лесен“ (негативна надворешна атрибуција).



Некои практични алатки за подобрување на вештините за активно слушање се наведени подолу.

1. Активно фокусирајте го вниманието на она што е кажано.
2. Без компромиси со слушање на зборовите, обидете се да ги разберете намерата и значењето на другата личност.
3. Гледајте го говорот на телото и другите невербални знаци. → Свесност
4. Давајте и вербални и невербални охрабрувачки знаци.
5. Постававајте прашања.
6. Парафразирајте важни информации за да се осигурате дека соодветно ја разбирате другата личност.
7. Побарајте појаснување. Особено ако се чувствувате како другата личност да кажала нешто контроверзно или поттикнувачко, пред да го прекинете или да судите.
8. Имајте активен отворен ум и слушајте до крај пред да го вреднувате кажаното.
9. Одвојте време за разговорот.



Учебна задача

Најдете повеќе корисни вештини за активно слушање и размислете за примери за најмалку четири примери. Можеби веќе сте користеле некои во секојдневниот живот. Презентирајте ги вашите сфаќања пред групата.

Интеркултурна комуникација

Што значи комуникација низ различни култури. Ова може да биде во поголем обем меѓу културите на нациите, но исто така и во рамките на една нација, како што се помеѓу половите или етничките припадности. За нашиот практичен пристап, го користиме едноставното разбирање дека штом двајца луѓе од различни културни средини комуницираат едни со други, тие влегуваат во интеркултурна комуникација. Еден од најважните аспекти во совладувањето на интеркултурната комуникација е отворен ум и признавање на разликите, како и нивно прифаќање.

Учебна задача

Запомнете ги видеата од воведот. Културните недоразбирања можат да имаат смешна нијанса. Обидете се да најдете друго видео кое ги прикажува проблемите во културната комуникација на хумористичен начин. Презентирајте на групата.

Активност за учење: 3 Видео и скрипта за сцена

Линк до видеото: https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBQyk

Сценарио:

Сцена: Станот на Ејми.

Шелдон: Значи, прво имаше PlayStation, ака PS1, потоа PS2, PS3 и сега PS4. И тоа има смисла. Ќе помислите дека после Xbox, ќе има Xbox 2. Но, не, следниот дојде Xbox 360. Хм? И сега, по 360, доаѓа Xbox One. Зошто еден? Можеби тоа е колку секунди размислување вложиле во именувањето.

Ејми: Можеш ли да ми го подадеш путерот, те молам?

Шелдон: Знаеш, сепак, со Xbox One, можам да го контролирам целиот мој систем за забава користејќи гласовни команди. До сега, морав да го користам Леонард.

Ејми: Тогаш земи го другиот. Подај ми го путерот.

Шелдон: Да го земам? Чекај. Не сметам дека доволно сериозно ја сфаќаш оваа дилема.

Ејми: Добро, Шелдон. Го имаш моето целосно внимание.



Шелдон: Добро, сега, PS4 е поаголен и поелегантен.

Ејми: Нема шанси.

Шелдон: Да, добро, вистина е. Но, поголемата големина на Xbox One може да го заштити од прегревање.

Ејми: Па, не би сака твојот систем за игри да се прегрее.

Шелдон: Не, гледаш? Па, да апсолутно не би. Покрај тоа, Xbox One сега доаѓа со вклучен Kinect.

Ејми: Вклучен?

Шелдон: Да. Не се продава одделно. Иако PS4 користи кул нова GDDR5 RAM меморија, додека Xbox One сè уште ја користи конвенционалната DDR3 меморија.

Ејми: Зошто сè уште би користел DDR3? Па дали се луѓи?

Шелдон: Гледаш? Тоа е она што мислев. Но, тогаш одат и фрлаат во тампон ESRAM.

Ејми: Уа, ха. Почекај една секунда. Кои се тие?

Шелдон: Xbox.

Ејми: Се шегуваш.

Шелдон: Не, не. И овој ESRAM бафер треба целосно да го премости јазот во пропусниот опсег од 100 гигабити во секунда помеѓу двата типа RAM меморија.

Ејми: Ова е кошмар. Како некогаш ќе донесеш одлука?

Шелдон: Гледаш? Не знам. Што да правам?

Ејми: Те молам подај ми ги путерот!



4.11 Комуникација со лица со попречености

Воведно видео

Започнете со гледање на ова видео: EFDS - допирање на повеќе луѓе преку инклузивни и достапни комуникации - YouTube

Линк до видеото: <https://www.youtube.com/watch?v=XGcoCZa-a50>

Активност за учење 2: Социјален модел на попреченост и комуникација

Игра на привилегии

Сите стојат/седат во низа еден до друг. Тренерот гласно ќе прочита неколку изјави. Секој пат кога изјавата одговара, отсташувате сп чекор напред. Кога обучувачот ќе ги помине сите изјави, слушателите можат да погледнат наоколу и да ја набљудуваат сопствената оддалеченост и растојанието на другите. По некое време, најдете се подјете во вашата група и разговарајте за прашањата. Нема точни или погрешни одговори на изјавите. Ако споделувате, бидете искрени кон себе. Никој нема да биде осуден за неговиот избор да се пресели или да остане. Ако луѓето сакаат, можат да го споделат своето размислување, но тоа не е задолжително и расудувањето нема да биде доведено во прашање! Исто така, учесниците не мора да учествуваат/одговорот на секоја изјава. Предупредување! Некои изјави се многу чувствителни и можат да бидат тригер за луѓето. Тренерот треба да праша за сите познати негативни тригери на учесниците воопшто пред да започне играта. Доколку веќе се познати, тренерот треба да ги изостави соодветните изјави. (Пример: зборување за сексуална злоупотреба)

Изјави:

- 1 | Можам слободно да бирам каде сакам да живеам.
- 2 | Можам да го посетам моето семејство и моето семејство може да ме посети во секое време.
- 3 | Можам да ги посетам моите пријатели и тие можат да ме посетат во секое време.



- 4 Можам да одам сам ноќе без страв.
- 5 Можам слободно да се движам низ мојот град/град.
- 6 Јас бев на училиште повеќе од четири години.
- 7 Можам да заработам за живот како што сакам.
- 8 Можам прилично лесно да патувам.
- 9 Се чувствувам претставено во мојата заедница.
- 10 Можам да бидам сигурен дека мојот работодавец ќе се однесува со мене праведно.
- 11 Моите приходи се соодветни и правични.
- 12 Мојата иднина ја доживувам како сигурна и сигурна.
- 13 Не сум под ризик од сексуално недолично однесување на работното место или во сличен контекст.
- 14 Не гледам ризик да бидам силувана.
15. Малку е веројатно дека сум мета на злосторство од омраза.
- 16 Не се плашев да станам жртва на насилство во одреден момент од мојот живот.



17 Моите права се добро обезбедени и претставени.

18 Можам подеднакво да учествувам во општеството.

19 Чувствувам дека мојот глас се брои.

20 Мојата егзистенција никогаш не била загрозувана.

Повеќе изјави се можни и охрабрани, но не и неопходни.

ОН Конвенцијата за правата на лицата со попречености

Повеќе во модул 2.4

Социјален модел на попреченост

Социјалниот модел на попреченост е начин на размислување за попреченоста, создаден од лицата со посебни потреби.

Што е попреченост?

Конвенцијата не ја дефинира експлицитно попреченоста

Преамбулата на Конвенцијата вели:

„Попреченоста е концепт кој се развива, а таа попреченост произлегува од интеракцијата помеѓу лицата со оштетувања и бариери на ставот и животната средина што го попречува целосното и ефективно учество во општеството на еднаква основа со другите.

Членот 1 од Конвенцијата вели:

„Лицата со попреченост ги вклучуваат оние кои имаат долгорочни физички, ментални, интелектуални или сензорни оштетувања кои во интеракција со различни бариери може да го попречат нивното целосно и ефективно учество во општеството на еднаква основа со другите.

Попреченоста произлегува од интеракцијата помеѓу неинклузивно општество и поединци:

Лицето кое користи инвалидска количка може да има потешкотии да се вработи не поради инвалидската количка, туку затоа што има инфраструктурни бариери како што се непристапни автобуси или скали кои го попречуваат пристапот.



Лицето со екстремна кратковидост кое нема пристап до корективни леќи можеби нема да може да ги извршува секојдневните задачи. Истата личност со диоптриски очила би можела да ги извршува сите задачи без проблеми.

Терминологија на конвенцијата

ДА: „Лица со попреченост“

НЕ: "хендикепиран"

„Физички или ментално предизвик“

Забелешка: Преференциите за терминологија кај лицата со попреченост и меѓу географските региони може да варираат. Индивидуалните желби на лицата со попреченост треба да се почитуваат колку што е можно повеќе.

Социјален модел: Што е пречка?

Терминот „попреченост“ опфаќа широк опсег на оштетувања.

Оштетувањето може да биде физичко или ментално, но ќе биде долгорочно (трае повеќе од 12 месеци) и ќе има значително влијание врз способноста на некој да извршува секојдневни активности како миење, јадење или одење.

Честопати, кога размислуваме за попреченост, мислиме на некој што користи инвалидска количка. Важно е да се запамети дека корисниците на инвалидска количка сочинуваат само околу 8% од лицата со попречености.

Многу инвалидитети се невидени - рак, ХИВ, деменција и аутизам се вклучени во дефиницијата за попреченост.

Пример за плеада на бариери:



Референци

Објаснет социјалниот модел на попреченост

<https://www.thesocialcreatures.org/thecreaturetimes/the-social-model-of-disability>

Социјалниот модел на попреченост

<https://www.sense.org.uk/about-us/the-social-model-of-disability/>

Посетете ја Британија: што треба и што не треба за пристапна комуникација:

https://www.visitbritain.org/sites/default/files/vb-corporate/business-hub/resources/business_disability_forum_infographic_communicating_with_disabled_customers_0.pdf



4.12. Асертивна комуникација

Воведни прашања

Дали ги кажувате вашите мислења или молчите? Дали често чувствувате дека не успевате да ги слушнете вашите мислења или дека луѓето ги отфрлаат вашите ставови? Дали велите “да” за дополнителна работа дури и кога вашата агенда е полна? Дали брзо ги осудувате или обвинувате другите? Се чини дека луѓето се плашат да разговараат со вас?

Пролог

Ова поглавје се занимава со самоувереност, бидејќи тоа е ефективен стил на комуникација, кој може да се научи и дава алатки за управување со конфликти. Ќе разгледаме зошто наметливоста е важна, како самоувереноста може да се манифестира, како можете да ги комуницирате вашите потреби и да ја подобрите вашата способност да комуницирате понаметливо. Овие вежби ќе ви помогнат ефективно да се справите со тешките околности, да бидете ефективни кога донесувате одлуки и да бидете понаметливи.

Наметливост

Што е наметливост? Наметливоста се однесува на способноста да се бранат своите права и лесно да се изразат своите чувства и мисли, како и на став во човечките односи кој ги третира сите подеднакво и е ослободен од анксиозност. Покрај тоа, поединците со наметлив став ги сметаат правата на другите исто толку вредни како и нивните (Алберти и Емонс, 2002). Асертивноста влијае на самодовербата на поединецот, адаптацијата кон општеството и менталната благосостојба. Наметливите поединци се свесни за потребата од самооткривање додека го прават она што го сакаат (Тауненд, 2007) и развиваат модел на однесување што ја зема предвид ситуацијата на другата личност, како и нивната сопствена ситуација.

Следствено, тоа влијае на квалитетот на односот на поединецот со себе и со другите, и бара поединецот да се однесува праведно кон себе и со другите. Важно е што кажувате, но важно е и како го кажувате тоа што е важно. Асертивноста е ефикасна комуникациска стратегија во која истовремено се присутни самопотврдувањето и разгледувањето на интересите на другите. Притоа се создаваат услови за ненасилна комуникација и социјална ефикасност.



Честопати е тешко да се биде наметлив кога ве предизвикуваат или треба да побарате нешто.

Според учебникот Cognitive Behavior Therapy (2008) доколку однесувањето:

- **Наметливо:** наметливите луѓе се способни да ја изразат својата волја и верување, што е важен дел од јасната комуникација.
- **Пасивен:** личноста која е пасивна ги потиснува своите емоции, чувства и мисли, дури и ако тоа предизвикува непријатност или несреќа кај него/неа. Ако избегнете конфликт, со ова им давате на другите лиценца да ги игнорираат вашите желби и потреби.
- **Агресивни:** агресивните луѓе комуницираат непочитувајќи ги правата и/или чувствата на другите. Агресијата ја поткопува довербата и меѓусебното почитување.
- **Пасивно-агресивен:** личноста која е пасивно-агресивна ја изразува агресијата на пасивен начин, како што е тврдоглавост или пргавост, одложување на работите, намерно недоволно извршување, саркастично или жалење за другите зад грб.

Еве неколку совети/техники кои ќе ви помогнат да станете понаметливи:

- **Велејќи „не“:** заштитете го вашето време и преземете ја контролата над обемот на работа со тоа што ќе кажете „не“ кога е потребно. Обидете се да најдете понудено решение кое ќе работи за секого. Не двоумете се - бидете директни. Ако објаснувањето е соодветно, нека биде кратко. „Не, не можам да го сторам тоа сега“.
- **Барање повеќе време:** Ми треба уште малку време да размислам за работите. Можеме ли да се вратиме на тоа утре наутро?
- **Користење на I-изјава:** На пример, кажете „Не се согласувам“, наместо „Грешите“. Ако имате барање, кажете: „Би сакал да помогнете со ова“, наместо „Треба да го направите ова“.
- **Пример:** Минатата недела сам ја исчистив канцеларијата. Би бил помалку исцрпен и нервозен ако можеш да ми помогнеш. Можеме ли да го направиме тоа заедно следниот пат?
- **Давање фидбек:** Без вас, немаше да можеме да го завршиме проектот до крајниот рок. Благодарам!



- **Слушање на другите:** Ако разбираам добро, вие велите дека...; какво е вашето мислење за тоа?
- **Користење на говорот на телото:** Дејствувајте самоуверено, држете исправено држење, но малку навалете се напред. Направете контакт со очите, одржувајте неутрален или позитивен израз на лицето. Не ги прекрстувајте рацете или нозете.
- **Чувајте ги емоциите под контрола:** Ако се чувствувате премногу емотивно за да влезете во ситуација, почекајте малку ако е можно. Потоа обидете се да останете смирени, дишете полека, држете го гласот изедначен и цврст.
- **Пробајте што сакате да кажете.** Размислете за играње улоги со пријател или колега и побарајте јасна повратна информација.
- **Придобивка од афективното однесување:** изразете се ефективно; застанете за вашата гледна точка, истовремено почитувајќи ги правата и верувањата на другите, заслужете почит од другите; креирајте победнички ситуации; стекнете самодоверба и самопочит; подобрување на вештините за справување; се фокусира на емоционалната свест (да ги разбере и препознае чувствата, да резултира со искрени лични односи и да се чувствува посигурно); подобрување на комуникациските вештини и вештините за управување со конфликти, елиминирање на проблемот; да ги подобрите вашите вештини за одлучување и преговарање; подобрете ги вештините за управување со стресот, особено ако имате тенденција да преземате премногу одговорности затоа што ви е тешко да кажете не.

Резиме

Една од главните карактеристики на комуникацијата е тоа што комуникациските партнери сакаат меѓусебно да влијаат на размислувањето и однесувањето, но ефектот секогаш преовладува преку емоциите. Затоа, партнерите мора прво да воспостават позитивна емотивна врска со цел пораката да стигне до примачот. Се разбира, никој не е целосно агресивен, наметлив или пасивен. Како и да е, колку повеќе ситуации можете да бидете наметливи и колку повеќе да бидете наметливи со оние кои ви се важни (многу е полесно да бидете наметливи со странец), толку подобри ќе бидат вашите односи. Освен тоа, ја подобрува



вашата самодоверба. Важно е човек да може да препознае дали се плаши да каже не на одредени луѓе. Ова може да го попречи личниот напредок. Затоа, ајде да се обидеме да ги артикулираме и да ги преземеме нашите потреби на наметлив начин.

Евалуација на лекцијата

Дали сте способни да ги артикулирате и да ги преземете вашите потреби на наметлив начин? Дали беше потешко да се направи за време на пандемијата?

Дали ја најдовте вашата улога во групата за играње во сенка?

Како велиш Не? Дали можете да користите понаметливи начини за да одговорите?

Листа на задачи

1. Пополнете го инвентарот за самоувереност! Линк: [Inventory!](#)
2. Ситуации - креирајте наметливи реченици (Додаток 12г)

Референци

Shaw, G. (2020). Алфа упатство за самоувереност за мажи и жени: Работна тетратка за обука на наметливо однесување и комуникациски вештини за да се живее храбар, да се командува со почит и да се стекне доверба на работа и во односите, Alpha Assertiveness Guide for Men and Women: The Workbook for Training Assertive Behavior and Communication Skills to Live Bold, Command Respect and Gain Confidence at Work and in Relationships [Kindle DX version]. Retrieved from <https://www.amazon.com/AlphaAssertiveness-Guide-Women-Communication/dp/1647800455/>

Mind Tools: самоувереност,

<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm> (15-02-2022)

Блог WorkSMART, игри и активности на самоувереност, Assertiveness games and activities, <https://blog.trainerswarehouse.com/assertiveness-games-activities> (17-02-2022)

ÉrTed?! Книга за обука за стратешко партнерство за развој на социјална чувствителност, Stratégiai partnerség a szociális érzékenység fejlesztéséért tréning könyv, Katház Közhasznú Nonprofit Kft. 2015–1-HU01KA201-013623

<https://docplayer.hu/109361887-Erasmus-plus-strategiai-partnerseg-a-szocialis-erzekenység-fejlesztéseert-modszertani-segedletek.html>



Mayo Clinic Staff: Да се биде наметлив: намалете го стресот, подобро комуницирајте, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644> (03-02-2022)

Daniel Goleman, Emotional Intelligence, Емоционална интелигенција (London 1996) p. 266

William T. O'Donohue/Jane E. Fisher eds., Когнитивно бихејвиорална терапија, *Cognitive Behavior Therapy* (2008)

Alberti, R., & ve Emmons, M. (2002). Наметливост и еднаквост во вашиот живот и врски], Assertiveness and equality in your life and relationships]. Ankara

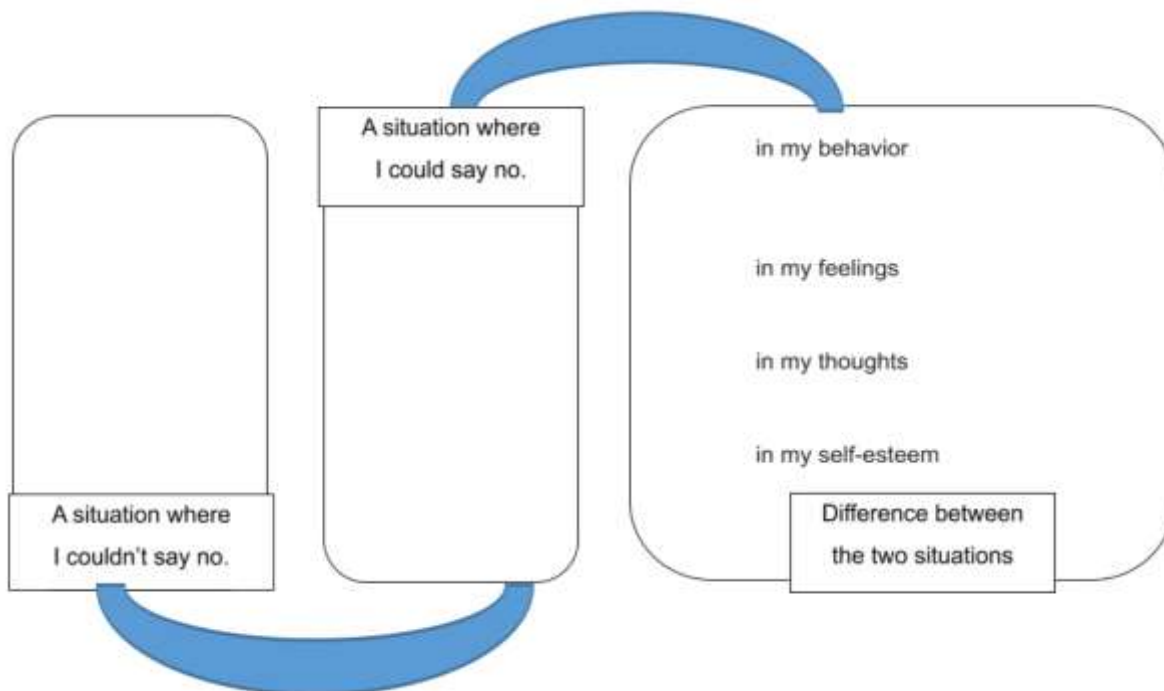
Townend, A. (2007). Наметливоста и различностите, Assertiveness and diversity. New York: Palgrave Macmillan

Додатоци

12.а Од што се плашите кога треба да кажете не на некое барање?

12.а Од што се плашите кога треба да кажете не на некое барање?	✓
Нема да ме сакаат.	
Мислат дека сум себичен и не сакам да им помогнам.	
Ако не им помогнам, нема да ми помогнат ниту мене.	
Нема да ми дадат работа / нема да ме унапредат.	
Ми дава самодоверба кога се бара помош од мене, па ќе кажам да.	
Се чувствувам корисно/важно/ Се чувствувам сакано.	
Ќе ме обвинат ако нешто тргне наопаку.	
I'm skillful and more efficient/faster if I do the task myself.	
Тие ќе се налутат ако кажам не.	
Тие ќе мислат лошо за мене ако кажам не.	
Се чувствувам изолирано ако кажам не.	

12.6 Кажи не



12.в Ситуациона вежба

Опис на задачата: Групата стои во круг. Сите подаваат рака и ги затвораат очите. Водачот на групата дава различни изјави и членовите на групата можат да гласаат со затворени очи. Палци нагоре: „Се согласувам!“. Палци надолу: „Не, јас го гледам поинаку!“.

Ситуација: На работа колешката бара од вас да извршите една од задачите наместо неа, во која и таа во минатото редовно барала ваша помош. Имате потешкотии да го направите тоа и би биле среќни ако таа сама ја заврши работата. Изберете што најмногу би сакале да правите или кажете. Со кое однесување најдобро можете да се идентификувате?

1. Ана, мило ми е што мислиш дека можам да ја завршам задачата, но прилично сум зафатена бидејќи во последно време многу ти помагам. Би било убаво ако вие самите би ја извршиле оваа задача во иднина или би побарале од некој друг да го направи тоа.



2. Ја преземате дополнителната работа од Ана, но само одолговлекувате со денови, па тоа не се прави на време. На крајот, таа повеќе нема да бара помош од вас.
3. Знам дека имаш проблеми со оваа дополнителна работа, Ана. Можеби ќе одвојам малку време за да ви помогнам со тоа.
4. Ана, ќе му кажам на шефот колку си мрзлив и дека никогаш не можеш да ги извршуваш своите задачи.

Фасилитаторот ги опишува и идентификува имињата и карактеристиките на формите на однесување. Секој може да препознае која категорија на однесување претставуваше неговиот одговор.

1. Наметливо: наметливите луѓе се способни да ја изразат својата волја и верување, што е важен дел од јасната комуникација.
2. Пасивен: личноста која е пасивна ги потиснува своите емоции, чувства и мисли, дури и ако тоа предизвикува непријатност или несреќа кај него/неа.
3. Агресивни: агресивните луѓе комуницираат непочитувајќи ги правата и/или чувствата на другите.
4. Пасивно-агресивен: личноста која е пасивно-агресивна ја изразува агесијата на пасивен начин, како што е тврдоглавост или пргавост, одложување на работите или намерно недоволно работење.

12.г Ситуации - да се биде наметлив

Опис на задачата: Може да видите неколку примери на ситуации, (звучат заканувачки, а некои не). Создајте еден или повеќе можни наметливи одговори. За време на овие активности за групна терапија на самоувереност, замолете ја вашата група да идентификува дали одговорот е наметлив, пасивен или агресивен. Алтернативно, прашајте дали можат да смислат подобар начин да одговорат.

Ситуација бр. 1: Вие сте во паб со вашите колеги. Шанкерката ви послужува погрешен пијалок.

Одговор: „Како го нарекувате ова? Побарав Мохито, а не Маргарита - приберете се!“.

Ситуација бр. 2: Нов колега, со кој делите канцеларија, постојано пуши. Не ви се допаѓа мирисот на чад.



Одговор: „Господе, навистина ме боли главоболка, но тогаш зачадените атмосфери секогаш ми предизвикуваат мигрена“.

Ситуација бр. 3: Правите грешка на работа за време на пробата и сценскиот режисер ви кажува на многу нагло и луто начин. Каков е вашиот одговор?

5. Модул - Инклузија

Опис на активноста

Дискусија за вклучување и пристапност. Чистење концепти. Расчистување на целната група. Споделување на најдобрите практики од областа на уметноста, фокусирајќи се првенствено на ситуации на пандемија или друга слична изолација.

Поглавја

5.13 Ефекти на исклучување и раскажување приказни

5.14 Пристапност, најдобри практики

Цели

Споделување на сопствени позитивни и негативни примери, конкретно за периодот на пандемијата или нејзините ефекти. Учење за светот на луѓето кои живеат со различности. Собирање на најдобри примери.

Воведни прашања

Кои се ефектите од исклучувањето? Што добива општеството од инклузијата?

Како раскажувањето се поврзува со темата за вклучување?

Што значи за вас пристапноста?

Забелешки

Нема дополнителни материјали за учење за ова поглавје. Можете да најдете линкови како подолу за повеќе информации:

[Социјална вклученост - Регионална политика - Европска комисија \(europa.eu\)](https://europa.eu)

[Повторна врска - исклучување, сегрегација, интеграција и вклучување: како тие се разликуваат?](#)



[Што е раскажување приказни? – Национална мрежа за раскажување приказни \(storynet.org\)](http://storynet.org)

6. Модул – Театар на сенки

Опис на активноста

Размислување и саморефлексија за специфичните улоги на секој член на тимот за време на дизајнот на изведбата, пробата и периодот на продукција.

Идентификување на клучните елементи на претставата на театарот на сенки, разликување на сличностите со другите уметнички форми.

Запознавање повеќе за техничките елементи на театарот на сенки, светлосните техники и изработката на кукли. Фокусирање на различни техники на изведба - кукли, раце, тело, глас, ткаенини итн.

Поглавја

6.15 Историја на театарот на сенки и уметнички специфики

6.16 Технички специфики

6.17 Режија, вежбање и изведување

Цели

Стекнување теоретско знаење и нудење простор за креативно практично истражување за употребата на театарот на сенки како инклузивна уметничка форма.

Воведни прашања

Што значи уметност за вас? Кои форми на уметност ги консумирате на дневна, неделна, месечна основа?

Дали сте уметник или можеби сакате да станете?

Дали некогаш сте гледале претстава на театар на сенки? (Што беше, кога и каде, што се сеќавате на тоа?)

Каде се гледате себеси во процесот на креирање перформанси?

Како ќе се инспирирате за креативни активности?

Дали се чувствувате мотивирани да започнете да изработувате кукли?



6.15 Историја на театар на сенки и негови уметнички карактеристики

Воведни прашања

Кога последен пат сте цртале, пееле, пишуваале или пак изработувале нешто? Како се чувствувате додека го правите тоа? Дали можеби се чувствувате детски и смешно или пакинспирирано и опуштено додека го правите тоа? Што значи уметност за вас? Кои форми на уметност ги консумирате на дневна, неделна, месечна основа? Дали сте уметник или можеби сакате да станете? Ако одговорот е да, кој уметнички облик сметате дека најмногу ќе ве изрази и зошто е тоа така? Дали некогаш сте гледале претстава на театар на сенки? (Што гледавте, кога и каде, на што се сеќавате од тој настан?)

Пролог

Уметноста како форма на изразување има за цел да поттикне двонасочна комуникација. Уметникот го создава делото така што испраќа порака, раскажува приказна, споделува мислење, се бори за или против нешто, решава конфликт, го менува или го одржува светот ист каков што е. Бидејќи луѓето се социјални животни и бараат друштво и постојана размена, особено за време и по пандемијата, уметноста дава многу опции за тоа. Секој има капацитет и право да стане уметник, се додека има приказна да раскаже, покаже, пишува или изведува.

Ова поглавје вклучува општа историја на театарот на сенки, уметнички специфики и бескрајни можности за вклучување на лицата со посебни потреби. Целите се: стекнување теоретски знаења за употребата на театарот на сенки како уметничка форма, инклузивна и едукативна; секој член на тимот да може да размислува и самостојно да твори во специфичните улоги за време на дизајнот на изведбата, пробата и периодот на продукција; да ги идентификуваме клучните елементи на претставата на театарот на сенки, да ги разликуваме сличностите со другите уметнички форми.



Што е арт терапија?

Уметничката или арт терапија е интегративна професија за ментално здравје и човечки услуги што ги збогатува животите на поединците, семејствата и заедниците преку активно создавање уметност, креативен процес, применета психолошка теорија и човечко искуство во психотерапевтски однос. Во медицината за рехабилитација и во областа на невронауката има сè повеќе докази дека уметноста ја подобрува функцијата на мозокот со влијание на моделите на мозочните бранови, емоциите и нервниот систем. Уметноста може да го подигне и нивото на серотонин. Овие придобивки не доаѓаат само од правењето уметност, тие се појавуваат и со доживување на уметноста.

Еве неколку вежби фокусирани на емоции:

1. [Создадете тркало за емоции.](#) Користејќи боја, оваа активност ќе ве натера да размислувате критички за вашите емоции.
2. [Составете дневник.](#) Списанијата не треба да се засноваат само на зборови. Можете да направите и уметнички дневник, кој ви овозможува визуелно да ги изразите вашите емоции.
3. [Истражете ја куклената терапија.](#) Куклите не се само за деца. Направете сами и нека глумат сцени што ве вознемируваат.
4. [Користете линиска уметност.](#) Линијата е еден од наједноставните и најосновните аспекти на уметноста, но може да содржи и многу емоции. Користете едноставна линиска уметност за визуелно да покажете како се чувствувате.
5. [Дизајнирајте разгледница што никогаш нема да ја испратите.](#) Дали сте сè уште лути или вознемирени со некој во вашиот живот? Создадете разгледница што го изразува ова, иако не мора никогаш да ја испраќате.
6. [Насликате планина и долина.](#) Планината може да претставува време кога сте биле среќни, долината, кога сте биле тажни. Додадете елементи кои рефлектираат и конкретни настани.

Уметнички форми

Постојат седум основни уметнички форми и еве опции за нивна имплементација во процес на театар на сенки.



1. Сликањето е нанесување на боја, обично на дводимензионална површина. Во театарот на сенки ги дизајнирате, цртате и сликате кукли, позадини и сетови.
2. Скулптурата како форма на уметност вклучува создавање уметност во три димензии. Видот на употребениот материјал може да биде што било природно или вештачко - од глина, метал и дрво до предмети што уметниците ги среќаваат во нивниот секојдневен живот. Во театарот на сенки извајате некои од куклите и сетовите на кои ја проектирате светлината. Телото на изведувачот исто така се смета за подвижна скулптура кога танцува со сенки на екранот.
3. Архитектура е проектирање и изградба на постојани објекти во мали и големи димензии. Не се применува директно во театарот на сенки, освен за вештините за дизајнирање на сетот на претставата како целина.
4. „Литература“ е изведен од латинскиот збор што се преведува како „букви“ и се однесува особено на пишаниот збор. Јазикот е моќен и симболичен начин на комуникација, а пишувањето не е исклучок. Во театарот на сенки ја пишуваме приказната што ја раскажуваме или изведуваме, а исто така буквално пишуваме зборови и текст на некои позадини, кои се направени од материјали за прогледување.
5. Музиката се создава кога постои организација на звуци, како вибрации, кои се споени за да формираат звучна композиција. Елементи на музичката композиција кои се вредни за театарот на сенки се мелодијата и ритмот, кои можат да се изведуваат во живо или да се снимаат.
6. Изработката на кино или видео е прилично скорешна форма на уметност, во однос на другите видови уметност и му овозможува на човекот да произведува и гледа слики во движење. Во театарот со сенки можете да проектирате видеа со проектор и да изведувате помеѓу светлосниот зрак на проекторот и екранот, фрлајќи сенки на врвот на видеото.
7. Театарот е перформанс уметност која вклучува кохезија на различни техники и главно визуелни елементи. Доказите за визуелно раскажување приказни се наназад десетици илјади години, но општо прифатено е дека раскажувањето приказни преку звуци, песна, танц и графикони формирале интегрален медиум преку кој традициите се пренесувале и задржувале. Театарот е единствена форма на уметност во смисла дека може да комбинира неколку различни форми на уметност во една театарска продукција. Различни



уметници можат да бидат вклучени во опсегот на сложени елементи кои можат да бидат вклучени во театарската продукција, вклучувајќи костимографи и сцени, музичари, актери и писатели.

Кинески театар на сенки

Кинескиот театар на сенки во 2011 година е впишан на УНЕСКО

Репрезентативната листа на нематеријалното културно наследство на човештвото!

Станува збор за форма на театар што се игра со шарени фигури од силуета направени од кожа или хартија, придружени со музика и пеење. Манипулирани од куклари со помош на шипки или стапчиња, фигурите создаваат илузија на подвижни слики на просирен платнет екран осветлен одзади. Многу постари уметници на куклени сенки можат да изведат десетици традиционални претстави, кои се усно пренесени или се наоѓаат во писмена форма. Совладуваат посебни техники како што се импровизациско пеење, фалсет, истовремена манипулација со неколку кукли и способност за свирење на различни музички инструменти. Многу куклари, исто така, ги резбаат куклите, кои можат да имаат меѓу дванаесет и дваесет и четири подвижни зглобови. Претставите во сенки ги изведуваат големи трупи со седум до девет изведувачи и помали трупи од само два до пет, првенствено за забава или верски ритуали, свадби и погребни и други специјални пригоди. Некои куклари се професионални, додека други се аматери кои настапуваат за време на слабите сезони на земјоделството. Релевантните вештини се пренесуваат во семејства, во трупи и од мајстор до ученик. Кинеското кукларство во сенка исто така пренесува информации како културна историја, општествени верувања, орални традиции и локални обичаи. Тоа го шири знаењето, ги промовира културните вредности и ја забавува заедницата, особено младите.

Листа на задачи

Дали се чувствувате мотивирани да започнете да изработувате кукли? Истражете ги овие куклени театри со сенки и пронајдете разлики во нивните визуелни јазици.

- a. <https://www.unterwassertheatre.com/>
- b. <https://www.mariedonath.net/>



- c. <https://www.lichtbende.nl/>
- d. <https://www.luzmicroypunto.com/inicio/>
- e. <http://zoomwooz.com/>
- f. <https://verbashadow.com/>
- g. <https://budrugana.ge/en/>
- h. <http://www.annafabuli.de/>

Референци

100 вежби за арт-терапија:

<https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html>

Видови уметност: <https://artincontext.org/types-of-art/>

Што е уметност: <https://youtu.be/QZQyV9BB50E>

Дизајн на светло: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zjqsxyc/revision/2>

Кинески театар на сенки: <https://ich.unesco.org/en/RL/chinese-shadow-puppetry-00421>

Како да направите кукла за сенки (видео):

<https://www.youtube.com/watch?v=5opu4mwCtA0>

6.16 Технички специфики на театарот со сенки

Опис на активноста

Содржината на ова поглавје ги поддржува техничките специфики на театарот на сенки, опремата, занаетчиските материјали и алатки, куклите и сценографијата.

Цели

Стекнување практични знаења за техничките елементи на театарот на сенки со фокус на светлината и сцената.

Можност за дизајнирање и изработка на кукли и поставување за театар на сенки.

Стегнете практични знаења за настап со театар на сенки, во улога на актер со глас и тело, музичар, креатор на мултимедија.

Листа на задачи

1. Поканете ги учесниците да направат автопортрет, да го претворат во кукла и да вклучат некои од вашите карактеристики (на пример дека сте многу



весели, понекогаш многу сериозни или многу тврдоглави). Освен изработката на кукла, лесно можете да изведете сенка со вашите гестови и тело. Ова може да се направи како соло задача или во парови од 2 врсници, врз основа на способностите на учесниците.

2. Задача во парови. Земете книга по случаен избор, отворете по случаен избор, изберете случајна реченица и смислете начин како оваа реченица би можела да се прикаже во претстава со театар на сенки.

3. Учесниците во рамките на нивната група на доделени улоги (актер, режисер, музичар, светло мајстор...) треба да размислат и да одговорат на следниве прашања: Што правам во изведбата? Со кого најмногу ќе комуницирам? Кои се работите што се готови, а кои се уште не се подготвени во мојата улога? Што е првото нешто што треба да го направиме следно?

Прочитајте повеќе

[Театарот на сенки и раскажувањето приказни](#)

[Експериментирање со театарот на сенки, Водич за техничка изведба на претстава со сенки](#)

[Театри со сенки низ светот](#)

[Упатство за наставници 1](#), [Упатство за наставници 2](#)

6.17 Режија, проби и изведба

Воведни прашања

Дали сте возбудени за она што претстои? Дали имате некое претходно театарско, изведба, филмско или музичко искуство? Колку мислите дека е подготвена претставата во овој момент? Кој од вашето семејство и пријатели ќе биде во публиката на денот на премиерата?

Цели

Откривање како да станете изведувач, потенцијално како да станете фасилитатор на работилница за театар на сенки.

Прочитајте повеќе

[Шест актерски вежби за вежбање дома pdf](#)



[Практичен водич за режија - Old Vic pdf](#)

7. Модул - Комбинирано и онлајн учење

Опис на активноста

Дигиталното општество и дигиталните технологии отвораат нови начини на учење, забава, работа, откривање и остварување амбиции. Тие исто така носат нови слободи и права и им даваат на граѓаните на ЕУ можност да ги надминат физичките заедници, географските локации и општествените позиции. ЕУ ќе продолжи со човеково-центрирана, одржлива визија за дигиталното општество во текот на целата деценија за да ги зајакне граѓаните и бизнисите.

Содржината на поглавјето поддржува солидарност и инклузија, поттикнување учество во дигиталниот јавен простор, зголемување на безбедноста, безбедноста и зајакнувањето на поединците, промовирајќи ја одржливоста на дигиталната иднина.

Поглавја

7.18 Онлајн средина за учење

7.19 Дизајн на вклучување и пристапност во пракса

Цели

Идентификување на дигитални вештини, дигитално опкружување, дигитален идентитет.

Креативно користење на дигитални технологии (да се вклучи индивидуално и колективно во когнитивната обработка за да се разберат и разрешат концептуалните проблеми и проблематичните ситуации) Како гледате на вашите особини на личноста?

Споделување на најдобри практики за онлајн искуства без бариери.

Воведни прашања

Како изгледа вашето онлајн вмрежување?

Кои онлајн платформи ги користите?



Како ги користите дигиталните технологии во вашиот професионален живот?

7.18 Онлајн учење

Воведни прашања

Дали сте свесни за вашето дигитално ниво? Дали имавте шанса да ги вежбате вашите онлајн вештини за време на пандемијата? Какво е вашето искуство со платформи без бариери?

Пролог

Дигиталните технологии им овозможуваат на студентите да учат од далечина, возрасните да работат од дома, а светската популација да продолжи со социјалната интеракција и покрај барањата за социјално дистанцирање. Како што светот станува дигитален, зајакнувањето на капацитетот во области како сајбер безбедноста и заштитата на податоците стана поважно од кога било.

Што е со вашите дигитални вештини? Дали вашиот работодавец инвестира во луѓе?

Дигитална животна средина

Забелешки за дигиталното вклучување

Digital technologies have kept people, governments and businesses connected during the pandemics such as the one the world experienced with COVID-19.

Дали знаеш?

„Една милијарда луѓе во светот не можат да го докажат својот идентитет што го ограничува нивниот пристап до дигитални услуги и можности. Половиот јаз опстојува, а на глобално ниво, 62% од мажите се онлајн, во споредба со само 57% од жените. Уделот на интернет корисниците во урбаните области се двојно повисоки отколку во руралните средини. 71% од помладата популација во светот на возраст од 15-24 години користи интернет, во споредба со 57% од сите други возрастни групи. ([Digital Development. Overview | World Bank](#))

Какви инклузивни и иновативни решенија најдовте во креативниот сектор за време и по COVID-19?

Која е вашата омилена почетна страница, блог или алатка за социјални медиуми без бариери? Зошто е тоа?



Главна терминологија

Веб-пристапноста значи дека веб-локациите, алатките и технологиите се дизајнирани и развиени така што луѓето со попреченост можат да ги користат.

Дигитален идентитет е онлајн или мрежен идентитет усвоен или примен во сајбер просторот од поединец, организација или електронски уред. Овие корисници исто така може да проектираат повеќе од еден дигитален идентитет преку повеќе заедници. Во однос на управувањето со дигиталниот идентитет, клучните области на загриженост се безбедноста и приватноста.

Дигиталните вештини стануваат суштински за секого. На работа, дома или на училиште користиме паметни телефони, компјутери и таблети и треба да можеме да ги совладаме. Да нарачаме пица, да платиме фактура или да закажеме работен состанок, дигиталните алатки и интернетот се неопходни за нашиот живот и работа.

Дигиталното опкружување е контекст, или „место“, што е овозможено со технологија и дигитални уреди, кои често се пренесуваат преку интернет, или други дигитални средства, на пр. мрежа на мобилни телефони. Записите и доказите за интеракцијата на поединецот со дигиталната средина го сочинуваат нивниот дигитален отпечаток. Во DigComp, терминот дигитална средина се користи како позадина за дигитални дејства без да се именува одредена технологија или алатка.

Нетикет (netiquette) значи да се биде свесен за нормите на однесување и знаењето при користење на дигитални технологии и интеракција во дигитални средини. Да се прилагодат комуникациските стратегии на специфичната публика и да се биде свесен за културната и генерациската разновидност во дигиталните средини.

Рамка за дигитални компетенции 2.0

Ги идентификува клучните компоненти на дигиталната компетентност во 5 области кои може да се сумираат како подолу. Линк до повеќе информации:

[DigComp](#).



1. Информативна и податочна писменост

1.1 Прелистување, пребарување и филтрирање податоци, информации и дигитална содржина

1.2 Евалуација на податоци, информации и дигитална содржина (проценувајќи ја релевантноста на изворот и неговата содржина)

1.3 Управување со податоци, информации и дигитална содржина (на пр. складирање, организирање дигитални податоци)

2. Комуникација и соработка (додека се свесни за културната и генерацииската различност)

2.1 Интеракција преку дигитални технологии

2.2 Споделување преку дигитални технологии

2.3 Ангажирање во граѓанство преку дигитални технологии (учество во општеството преку јавни и приватни дигитални услуги и партиципативно граѓанство)

2.4 Соработка преку дигитални технологии

2.5 Нетикет

2.6 Управување со дигитален идентитет

3. Создавање дигитална содржина

3.1 Развивање дигитална содржина

3.2 Интегрирање и реелаборирање на дигитална содржина

3.3 Авторско право и лиценци

3.4 Програмирање

4. Безбедност

4.1 Заштитни уреди (знаење за безбедносните и безбедносните мерки и да се има должно внимание на доверливоста и приватноста)

4.2 Заштита на личните податоци и приватноста

4.3 Заштита на здравјето и благосостојбата (на пр. сајбер малтретирање; заштита на физичкото и психичкото здравје, бидете свесни за дигиталните технологии за социјална благосостојба и социјална вклученост)

4.4 Заштита на животната средина (да се биде свесен за влијанието врз животната средина на дигиталните технологии и нивната употреба)



5. Решавање на проблеми

5.1 Решавање технички проблеми

5.2 Идентификување на потребите и технолошките одговори (на пр. прилагодување и приспособување на дигиталните средини на личните потреби како што е пристапноста)

5.3 Креативно користење на дигитални технологии (користење дигитални алатки за иновација на процеси и производи)

5.4 Идентификување празнини во дигиталната компетентност

За правилата за безбедност на интернет

Дали имате други совети за првите 10 правила за безбедност на интернет? Погледнете го ова видео! Линк до видеото: [video!](#) ('5.10)

Евалуација на лекцијата

Дали се согласувате дека поттикнувањето на дигиталната инклузија е од огромно значење? Зошто?

Како да го извлечете максимумот од вашето онлајн опкружување?

Листа на задачи

1. Тестирајте ги вашите дигитални вештини! Линк до тестот: [Online test](#)
2. Што е безбедност на интернет? Тестирајте го вашето знаење! Линк до квизот: [quiz](#).
3. Како да го извлечете максимумот од вашето онлајн опкружување? Линк до видеото: [video](#)

Референци

Дигитална декада на Европа: дигитални цели за 2030 година. European Commission. https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en

Инклузивно образование. Universiteit Leiden.

<https://teachingsupport.universiteitleiden.nl/getting-started/inclusive-education>

Алатка за тестирање на дигитални вештини.(2021, December 6). Digital Skills and Jobs Platform. <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/test-your-digital-skills-tool>



Светската банка. Дигитален развој. Преглед. (2022, April 20).

<https://www.worldbank.org/en/topic/digitaldevelopment/overview>

Valentinova Misheva, G. (2021, May 17). Рамка за дигитални компетенции за граѓаните, Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2). Digital Skills and Jobs Platform.

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/digital-competence-framework-citizens-digcomp>

7.19 Инклузивен дизајн, пристапноста во пракса

Пролог

Во овој документ ќе најдете дополнителни содржини од Модулот 7.19, како што се инструкции за тоа како да користите онлајн алатка или идеи за можни исходи.

Падлет

Повеќе информации за падлет

Padlet е онлајн алатка за заедничка работа на документи, списоци и други содржини. Постојат бесплатни и платени членства. За нашата работилница доволно е бесплатно членство. Сепак, регистрацијата со Padlet е неопходна за тренерот.



Кога креирате Падлет табла, постојат неколку избори за тоа како да се прикажат информациите - како листа, на карта на светот, како приказна и многу други варијации.

Што е секогаш идентично: долу десно има знак „Плус/+“. Ова мора да се кликне за да се напише нов коментар.



За да може Padlet да го пополнат сите учесници на работилницата, им треба врската до Padlet.

За да го направите ова, едноставно кликнете на запчаникот од десната страна и копирајте ја врската до палетата во поставките. Сите учесници со врската можат да ги додадат своите коментари на палетата без да се логираат, за да може заедно да се разработат правилата.



Повеќе информации како да користите padlet на YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=dC69Sr-OQik>

Предлози за дигитален водич за заедничка работа на ниво на очите

- Назначете модератор така што само едно лице зборува истовремено.
- Како општо правило, кога зборувате, погледнете го членот на персоналот со оштетен слух за тој или таа да имаат шанса за да имаат шанса да слушнат што се зборува од нивните усти.
- Оставете го говорникот да заврши и да зборува само кога модераторот ќе даде збор.
- Обратете му се на следната личност што ќе зборува по име и дајте му



збор со контакт со очите и гест со рака во нивна насока - ова им дава доволно време на лицата со оштетен слух да го таргетираат лицето на состанокот.

- Не формирајте кутиски реченици, туку формулирајте јасни реченици и дојдете до поентата.
- Не користете комплициран јазик или премногу странски зборови за сите да ве разберат.
- Објавете ги промените на темата - ова го олеснува разбирањето и заедничката нишка останува недопрена.
- До модераторот: Одвреме-навреме давајте резиме на разговорот/состанокот за сите да се вратат на одборот.
- Седнете во круг на столчиња или на тркалезна маса за сите учесници да имаат добар контакт со очите.
- Зборувајте со соодветно темпо, изговарајте јасно и користете го говорот на телото/гестикациите - но не претерано артикулирајте и не мавајте со рацете наоколу.
- Ако реченицата не се разбира неколку пати, повторете ја во друга формулација - доколку е потребно, именете ја темата повторно или наведете клучен збор.
- Кога користите техника за слушање: држете го микрофонот под устата и префрлете го на следниот звучник доколку е потребно - и почекајте додека микрофонот не пристигне пред да зборувате.
- Не шепнувајте на вработениот со оштетен слух за време на предавање - парче хартија и молив тука можат да помогнат.

Пристапност на дигитални алатки за онлајн состаноци

Корисни веб-страници:

- Германски: https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/SharedDocs/Downloads/DE/Veroeffentlichungen/videokonferenztoos-vergleich-der-barrierefreiheit.pdf?__blob=publicationFile&v=6
- Англиски: <https://www.washington.edu/accessibility/meetings/>



Tabelle 1: Screenreader-Kompatibilität

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Ansage von fokussierten Elementen	Teilweise ¹	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise ²	Ja	Ja	Ja
Ansage von Statusmeldungen	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja
Touchscreen-Steuerung	Nein	Ja	Ja	Ja	Nein	Teilweise ³	Ja	Ja	Ja
Screenreader-Kompatibilität bei Bildschirmfreigabe	Teilweise ⁴	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Teilweise ⁵	Nein	Nein

Tabelle 2: Bedienoberfläche

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Kontrastreiches Design	Teilweise ⁶	Ja	Teilweise ⁷	Ja	Nein	Teilweise ⁸	Ja	Ja	Ja
Separate Skalierbarkeit der Fenster/Textgröße	Ja	Teilweise ⁹	Ja	Nein	Teilweise ¹⁰	Nein	Ja	Nein	Ja
Deaktivierung der Sprecherfunktion & Spotlightfunktion	Nein	Teilweise ¹¹	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja
Über Tastatur/ Tastenkombinationen steuerbar	Teilweise ¹²	Ja	¹³	Ja	Ja	Teilweise ¹⁴	Ja	Ja	Ja

Tabelle 3: Kommunikations- & Kollaborations-Funktionen

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Chatfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Automatische Untertitelfunktion	Ja	Teilweise ¹⁵	Ja	Ja	Nein	Teilweise ¹⁶	Ja	Ja	Teilweise ¹⁷
Manuelle Untertitelfunktion	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Zuschalten weiterer Tonspur	Ja	Teilweise ¹⁸	Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja
Gruppenräume (Breakout-Sessions)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja

Tabelle 4: Kompatibilität & Sicherheit

Anforderung	Adobe Connect	BigBlue Button	Cisco Webex	Google Meet	GoTo Meeting	Jitsi Meet	Microsoft Teams	Skype	Zoom
Plattformunabhängig	Nein	Teilweise ¹⁹	Ja	Teilweise ²⁰	Ja	Teilweise ²¹	Ja	Ja	Ja
Kein Konto zur Teilnahme notwendig	Nein	Ja	Ja	Teilweise ²²	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Ende-zu-Ende-Verschlüsselung (Datenschutz)	Ja	Teilweise ²³	Ja	Nein	Ja	Teilweise ²⁴	Ja	Ja	Ja
Warterraumfunktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja