



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



ARTcoWORKers

Тренинг курс

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.



## Содржина

1. Инструкции за учесниците	4
1.0 Како да го користите овој тренинг курс	4
1.1 Како методот на театар на сенки да биде застапен и во останатите модули	10
2.0 Вовед	18
2.1 Самопретставување	22
2.2 Развој на креативноста	28
2.3. Градење самопочит и самодоверба	37
2.4 Конвенција за правата на лицата со попреченост на Обединетите нации	43
2.5 Независно живеење, социјална инклузија	47
2.6 Увид во уметничка работилница	59
2.7 Глобализација, активно граѓанство	63
2.8 Идентитети и интеркултурализам	69
2.9 Свесност за другите	74
2.10 Разрешување на конфликти, интеркултурна комуникација	79
2.11 Комуникација со лица со попречености	83
2.12. Асертивна комуникација	88
2.13 Ефектите од исклучување и раскажување приказни	94
2.14 Пристапност, добри практики	101
2.15 Историја на театарот на сенки, уметнички специфики	108
2.16 Театар на сенки - технички специфики	115
2.17 Режија, проби, изведби	124
2.18 Околина за онлајн учење	131
2.19 Дизајнирана инклузија и пристапност во пракса	137
3. Клучни зборови	144
4. Наставна програма на ARTcoWORKers тренинг курсот	152

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**1. Инструкции за учесниците**



# 1. Инструкции за учесниците

## 1.0 Како да го користите овој тренинг курс

Наслов на курсот

Курикулум и тренинг курс за лица со попречености во областа на активно граѓанство и креативна работа.

Кои се обучувачите?

Обуката е креирана од страна на искусни тренери, културно-уметнички работници и колеги-експерти/советници од двете страни. Овозможен е и пристап до дигиталните елементи од програмата за Е-учење на проектот ARTcoWorkers. Препорачливо е курсот да биде одржан од страна на обучувачи со различни позадини.

Општи информации за модулите:

Овој курс се состои од 7 модули кои се подготвени од различни партнери на проектот ArtCoWorkers, како и 1 воведен модул. Курсот е предвиден за 7 дневно комбинирано учење или Е-учење. Заради неговата модуларна структура, курсот може да се подели и на 14 дена со половина работно време, или пак во помали делови, за 28 дена со 2 часа на ден. Секој модул е поделен на 2-3 подглавја, чија должина е максимум 2 часа/подглавје вклучувајќи домашна и индивидуална работа. Материјалите за учење најчесто содржат видео лекции (со нарација, титли, транскрипт), додатоци, студии на случај, листи со задачи и друго. Овие различни методи нудат можност за пошироко учење. Исто така, материјалите се наменети и за самостојно учење, бидејќи наведената теорија и додатоците се прилагодени како за обучувачите така и за учениците.

Сите теми се во тесна врска помеѓу себе подготвувајќи го учесникот за модулот за театар на сенки. Различните задачи вклучуваат организирање на перформансот, како пишување на сценарио, создавање на фигури, инсталации за игра со сенки, дефинирање на сопствените улоги во група, подготвување на



интеркултурна игра со сенки заедно со други активни чинители во уметноста и култура, комуникација и справување со критични ситуации, пишување на приказни. Покрај тоа, целта е да учесникот се запознае со моделот на самостојно и независно живеење како и процесот на социјална инклузија.

**Спроведување на обука во живо:** Можете да најдете дополнителен материјал за секој модул како и линкови до презентации и информации од интерес во документот со материјали за дополнително учење.

**Испорака онлајн:** Секој модул содржи упатства за учење, едукативни материјали, како и линкови до дополнителни информации.

По кој редослед може да се спроведуваат модулите и поглавјата?

Курикулумот на курсот, кој е диференциран по модули е опишан во друг документ, заедно со развојот на методологијата користена за секој од нив. Курсот може да се одржи лично или онлајн преку овој Moodle курс, под услов моменталната состојба да е сè уште засегната од Ковид пандемијата.

Важно е да се напомене дека модулите можат редоследно да се мешаат според потребите, овие модули се опционални, а не задолжителни. Но, секогаш започнете со воведниот модул. Го препорачуваме следниот редослед:

Модул 1 - Развој на самоспознавање

Модул 2 - Самостојно живеење, ОН Конвенција за правата на лицата со попречености и врсничко советување

Модул 5 - Инклузија

Модул 4 - Комуникација

Модул 3 - Здружување и активно граѓанство

Модул 6 - Театар на сенки

Модул 7 - Комбинирано учење, онлајн учење

**Структурата на модулите се состои од:**

- Цел на учењето
- Содржина



- Учебни активности
- Очекувања за учесникот
- Временска рамка
- Потребни ресурси
- Препораки
- Учебен материјал (долгата верзија се наоѓа на одделен документ.)
- Евалуација на модулот

Сето ова е поддржано со многу учебни материјали, кратки забавни видеа, линкови и повремени домашни задачи во модулите.

### **Темите на сесиите ви помагаат преку:**

- Размена на искуства;
- Градење на самодоверба (како тренер, креативен работник, активен граѓанин);
- Помагање еден на друг, вмрежување и реализација на ARTcoWorkers тренинг курсот како Европски модел на обука, имплементација и подигање на свеста за социјална инклузија и активно граѓанство;
- Засилување на јазичните и комуникациските вештини;
- Стекнување на чувство за колективно творење.

### **Совети за учество во курсот**

Совети за учество во курсот (и како самостоен учесник / е-ученик)

- Најпрво одредете ги вашите очекувања за курсот со помош на анкета.
- Следете го пристапот на конструктивно учење, кооперативно учење, врсничко советување.
- Држете се до препорачаните рокови, распоредите се со цел ефективно учење.
- Вклучувајте се во дискусии, комуницирајте со другите учесници ако е возможно, споделувајте ги Вашите мислења, инспирации, лични примери.
- Обидете се да сторите што е можно повеќе од препорачаните „дополнителни задачи“ (притоа овозможувајќи подлабоко учење, но истото не е задолжително).



- Пишувајте дневник за наученото, самостојно/во парови/во тим. Споделете ги на онлајн платформите Вашите идеи, впечатоци и сомнежи.
- Испраќајте ги Вашите прашања, одговори и завршените домашни работи на фасилитаторот / тренерот за проверка.
- Оценувајте го поглавјето и себе си откако ќе завршите со секое завршено поглавје, прашања за дискусија се дадени како почетна точка.

Користете ги следните туторијали! Линкови:

[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](#)

## Како да пишувате дневник за учење

Фаќајте прибелешки, цртајте, колажирајте, вметнете исечоци, други визуелни елементи и фотографии, заведете ги Вашите размисли и рефлексии, Вашите проникнувања.

Што правев денес?

(предавањето на кое присуствувате, што сте прочитале...)

### Искуства

- Која активност ја опишувам:  
(забелешки врзани со Вашиот емотивен одговор на активността)
  - Денес открив дека..
  - Сега разбираам дека...
  - АХА! моментот од денес...
  - Се чувствувам поубедено за...



- Имам ново прашање за...
- Треба повеќе да истражам за...

### **Рефлексија и учење**

- Што научив денес:  
(од предавањето, сесијата, читањето)
- Кои беа денешните предизвици:

### Дејствување

- Како да го спроведувам наученото во пракса.
- Што ќе сторам поразлично следен пат.

### Поставување на цели

- Кој е мојот следен чекор?  
(За што следно би сакале да научите?)

### Линкови

- Во врска со темата:  
(мојата омилена вебстраница, музика, видео, претходно учење и слично)



**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**1.1 Како методот на театар на сенки да биде застапен и во останатите модули**



## 1.1 Како методот на театар на сенки да биде застапен и во останатите модули

### МОДУЛ 1: РАЗВОЈ НА САМОСПОЗНАВАЊЕ

Има за цел да собере личните материјали и инпут од страна на учесниците, кои потоа ќе бидат користени како придружни кукли, сценографија, позадини во претставата и слично.

#### Претставување себеси

На фолија со маркер, нацртајте автопортрет така што претставете ги Вашите ПЛАНОВИ онаму каде што ги нацртавте нозете, ВЕШТИНИТЕ кај рацете, ЗНАЕЊАТА кај главата, ИНТЕРЕСИТЕ кај очите, ТЕМИ ЗА КОИ СТЕ ГЛАСНИ кај устата, кај РАНЕЦОТ смесетет ги Вашите потешкотии, а на ВРЕДНОСТИТЕ местото им е кај срцето. Потоа исечете ги овие карактери (со или без текстот) и користете ги како кукли во сцена со сенки, на пример како наведените нешта се појавуваат на сон.

#### Развивање на креативноста

- Земете мали секојдневни предмети (на пример материјали употребени за медицинска нега, хигиена, јадење) и направете неколку елементи од хартија или фолија лепејќи ги предметите на нив. Така овие предмети ќе се претворат во кукли.
- Слушнете ја изведбата на дадена музика или прочитајте го сценариото, и потоа на 2-3 листа А4 фолија, со сина боја нацртајте линии со изглед на бранови. Потоа искористете ја фолијата една по една за да изведувате позадина на движење на вода или предстојна бура, додавајќи слој по слој.
- Играта “Поема за моето име” може да се користи за градење на ликовите од нашето сценарио. По изведувањето на вежбата со учесниците, поканете ги да ги пополнат листите со имињата на главните карактери од



приказната. Ова е од суштинско значење за публиката да има можност подобро да ги запознае карактерите, да им даде повеќе нијанси слични на човечките карактеристики со цел да се поврзат со нив, да се препознаат себеси и да изградат некаков однос кон нив. На пример, фигурата ќе има марама и очила ако знаеме дека на ликот омилени книги му се оние со Хари Потер.

### Градење на самоверба

- Спроведете ја вежбата Кругот на животот и поканете ги учесниците да го исечат надворешниот круг или ново креираната форма на баланс со цел визуелно да ги искористат како „острови“ или „планети“ во нивната сцена или претстава.

## МОДУЛ 2: САМОСТОЈНО ЖИВЕЕЊЕ

Има за цел да ја развие приказната и да го напише сценариото.

Некои од аспектите на независното живеење би можеле да бидат општата тема на сценариото што треба да се креира многу рано на обуката. Имајте некои од личните искуства на групата како основа за да ја изградите приказната. Поставете ги прашањата „што ќе се случеше ако“ или „што ако го направевте спротивното“ и поправете ја приказната со вклучување и реални и измислени случаи. Тогаш се менуваат сите имиња, локации, сезони во годината. Користете ги овие знаци во некои од вежбите со тоа што ќе ги поканите учесниците да одговорот наместо нив. Намерата е да се изгради силна приказна со силни мислења и ставови на учесниците за неа. Имајте на ум дека ќе се враќате на таа приказна многу пати во други вежби, затоа погрижете се да ја презентирате некаде јавно, лесно достапно од учесниците.

## МОДУЛ 3: Здружување и активно граѓанство

Има за цел учесниците да разберат и да изградат односи со главните ликови.



До овој момент, сите кукли на главните ликови треба да бидат изработени со нивниот основен изглед. Поделете ги учесниците во мали групи и имајте 1 претставник да ја држи куклата, по можност личноста која најмногу ќе настапува со неа. Потоа изведете ја невидливата трка со марионетите кои се движат по линијата. Дозволете 2-3 минути дискусии во малите групи по секое прашање за да се усогласат со чекорот напред. Имајте 1 учесник од групите да го следи континуитетот на приказната (тоа не треба да биде слепа личност, ниту лице со ментално попречено лице) Разработете ги исходите со групата и нека лицето што е континуитет да ги коментира севкупните достигнувања на задачата.

#### МОДУЛ 4: КОМУНИКАЦИЈА

Има за цел да изгради и зајакне градење на тим меѓу учесниците и да обезбеди групна изведба.

##### Управување со конфликти

Изведете ја видео-анализата 3 пати користејќи видеа со изведба на кукли во сенка кои вклучуваат различни техники и конкретно прикажуваат одреден конфликт. Ротирајте ги групите за секое од видеата и елаборирајте ги резултатите на пленарната седница. Ова ќе ви помогне да ги едуцирате вашите учесници во анализата на сенките (пред да мора да се претстават сами) и подобро да ги разберат различните техники.

##### Позитивна комуникација

Оваа тема може да биде основа за цела сцена бидејќи позитивната комуникација е основна тема во секоја друга тема на нашата обука. Прикажувањето „борба, , спротивствавање, предизвик“ кај еден од ликовите дефинитивно ќе испрати силна порака. Еден од најдиректните и наједноставните начини да го направите тоа е да имате различни зборови во јас-формација или пак пнеккави пречки напишани на исечени парчиња фолија кои ќе ги движите како кукли или предмети во претставата. Цртањето одредени емоции преку изрази на лицето може да помогне. Ова може да биде танц и чисто визуелна сцена без раскажување,



жестока музика потенцијално изведена во живо (свона, детски пластични коцки, пластични шишиња полни со ориз, какви било звуци на триење или гласовни манипулации, што е супер можност за лице со говор со посебни потреби) . Можеби би можеле да ги ставите Зборовите како ознаки со имиња на луѓето кои држат инструменти (ако седат покрај екранот или пред него) и главниот лик да биде човечко тело кое „танцува“ на нападите на зборовите со сенки.

#### Асертивна комуникација

Откако ќе ја спроведете вежбата „Инвентар за самоувереност“, вратете се на приказната и вклучете некои од случаите со инвентарот на самоувереност како превртувачи на заговор. Ова ќе им помогне на учесниците да се идентификуваат со куклите и да се чувствуваат претставени кога ќе се реализира претставата.

Целта е да се изгради и засили екипната работа меѓу учесниците и да се обезбеди групна изведба.

#### Управување на конфликти

Испорачајте видео анализа 3 пати со користење на видеа на изведби на сенки на кукли кои вклучуваат различни техники и специфично прикажуваат некој конфликт. Ротирајте ги групите за секое од видеата и обработете ги резултатите во пленарна средина. Ова ќе им помогне на учесниците да се образоваат во анализирање на сенки (пред да треба да изведуваат сами) и подобро да ги разберат различните техники.

### МОДУЛ 5: ИНКЛУЗИЈА

Како што кажува изреката, инклузијата не е само да поканиш некого на забавата, туку да го поканиш на танц! Еве како можеме да ги поканиме учесниците на танц со сенките.

- Не користете актери кои не се лица со попречености да глумат лица со попреченост.



- На претходно снимени мали гестови со рацете или цели движења, микро детали на лице корисник на инвалидска количка, проектирајте го видеото на белото платно, и поканете друг учесник со својата сенка да танцува и игра со движењата од снимката.
- Поканете лице со попречен вид да го позајми свјот глас за некој од ликовите во живо за време на изведбата.
- Поканете лице со попречен вид да ги избераат материјалите за изработка на кукли, врз основа на допирните сензации.
- Поканете лица со попречен вид да настапуваат со различни мириси за време на изведбата (зачини, парфеми, свежо испрана облека).
- Поканете лица со пречки во говорот и нивните асистенти да бидат домаќини на настанот, да проверуваат билети и да ги спроведуваат на влез гостите.
- Поканете лица со попреченост да создаваат звуци, со или без инструменти, да бидат дел од музичкото боење на претставата.
- Поканете лица со попреченост да компонираат музика, уметници да цртаат делови од позадините, лица со попречен вид да соработуваат со режијата на некои сцени.
- Користете различни азбуки и преводи во изведбата.
- Напишете промотивен материјал за изведбата исто така на едноставен и инклузивен јазик.
- Бидејќи очекуваме дека публиката исто така треба да биде инклузивна група, замислете начини за потенцијално вклучување на публиката во изведбата. (дајте им мали звончиња или удиралки за да ги засвонат во одредени моменти, накајте ги да реагираат на одреден начин кога им се каже, интеракција со нив со прашања (вообичаено за работи што се повторуват во изведбата).
- Планирајте одреден процент на импровизација во изведбата бидејќи искуството на изведување може да биде доста стресно за некои луѓе, па подобро дајте им простор за истражување однапред, така што кога ќе се случи нешто различно на сцената, тие не се чувствуваат обесхрабрани.
- На крајот од изведбата, презентирајте го целосниот тим на вклучени луѓе, еден по еден.



- Размислете за снимање на изработката, пробите и изведбата, од двете страни на екранот. Подоцна искористете го тој материјал за да ѝ го претставите процесот на публиката и да креирате промотивни материјали во инклузивни формати.
- Постојано проверувајте ја групата изведувачи во текот на процесот, проверете дали се чувствуваат присутни и мотивирани, вклучени и креативно предизвикани.
- Погрижете се групата да биде усогласена со тоа зошто оваа изведба во сенка е важна, што се обидуваат да постигнете како тим и како ќе ги измерите резултатите. (Насоката, усогласувањето и посветеноста прават столче со три нозе на кое се потпира тимот што изведува, едно од нив да отсуствува и столчето паѓа)
- Размислете за начини за моментално задоволство и брз фидбек од публиката по настапот бидејќи тоа ќе ја направи групата горда и мотивирана.
- Направете проби со техничка опрема рано, бидејќи микрофоните и камерите се доста вознемирувачки ако се појават во подоцнежните фази.
- Користете рециклирани материјали и најдете други „теми“ за кои ќе се борите заедно со тимот, бидејќи темата за вклучување најверојатно ќе биде сеприсутна тема за групата.
- Некои од последните проби пред премиерата имајте превртена проба - каде што целото шоу се изведува во сменети улоги (секој да заземе туѓо место, да земе друга кукла или да глуми во друга улога, да направи друга техничка работа итн.). Обидете се да го снимите како дел од процесот на изработка. Овој превртен концепт им помага на изведувачите да бидат во туѓи чевли. Со оглед на тоа што сè што можат да направат е да го реплицираат она што го гледале на пробите, ова му дава на тимот одлична идеја за тоа како секоја од улогите всушност се перцепира од публиката (додека глумите, не сте целосно свесни и не контролирате што всушност манифестирате додека настапувате) И му дава информација на организацискиот тим колку е солидна групната работа и колку е стабилна изведбата неколку дена пред премиерата.



- Создајте простор за давање и примање фидбек за време на процесот на создавање и проби меѓу групата.
- Имајте на ум дека процесот е подеднакво важен како и резултатот. Направете го процесот пријатен. Како што уметноста се бори со големи нешта но со мали средства.



**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.0 Вовед**



# ARTcoWORKers Тренинг курс

## 2.0 Вовед

### Учебни цели

Запознавање со идејата, очекувањата и целите на ARTcoWORKers. Запознавање помеѓу учесниците, проследено со вовед во структурата на курсот и неговите цели.

### Содржина

Вовед во идејата на проектот ARTcoWORKers. Проследено со вовед во структурата на курсот и неговите цели. Вклучен е и видео вовед во структурата на курсот.

### Учебна активност 1: Што е ARTcoWORKers?

- a. Гледање на информативното видео за проектот ARTcoWORKers
- b. Општо претставување на методологијата
- c. Креирање на правила за групата

Ресурси: флипчарт, маркери во боја

Тренерот и учесниците креираат правила за однесувањето во групата!

Прашање: Што ни е потребно за да работиме заедно? Кои се условите за сите да се забавуваме и да бидеме природни и свои? Тренерот ги запишува договорените правила на таблата за пишување и ја поставува во собата, за учесниците да можат да се навраќаат на правилата.

Учесниците е потребно да размислат за следните теми: разновидност, почит, доверливост и соработка. Тренерот може да ги дополни ако нешто сè уште недостасува (почит кон мислењата на другите, правото да се одбие предлог, следење на времето).

Пример за групни правила може да се најде во Учебните материјали.



d. Кој/а сте Вие?

Алатки: хартија

Опис на активноста: Тренерот ги прашува учесниците прашања на кои треба да дадат одговор во една реченица и да го запишат на хартија во рок од 2 минути.

1. Кој/а сте вие?
2. Која е вашата цел со овој курс?
3. Кои се вашите очекувања од курсот?

### Адаптација за онлајн активност

- a. Гледање на информативното видео за проектот ARTcoWORKers
- b. Општо претставување на методологијата
- c. Креирање на правила за групата

Ресурси: онлајн алатка за пишување, табла, маркери во боја

Опис на активноста: Тренерот и учесниците креираат правила за однесувањето во групата! Прашање: Што ни е потребно за да работиме заедно? Кои се условите за сите да се забавуваме и да бидеме природни и свои? Тренерот ги запишува договорените правила на онлајн алатката за пишување и ја поставува во собата, за учесниците да можат да се навраќаат на правилата. Учесниците е потребно да размислат за следните теми: разновидност, почит, доверливост и соработка. Тренерот може да ги дополни ако нешто сè уште недостасува (почит кон мислењата на другите, правото да се одбие предлог, следење на времето).

Пример за групни правила може да се најде во Учебните материјали.

- d. Запишете ги одговорите на следните прашања и испратете ги преку е-пошта до тренерот.
  1. Кој/а сте вие?
  2. Која е вашата цел со овој курс?
  3. Кои се вашите очекувања од курсот?



## Очекувања за ученикот

Стекнување со општи информации за проектот ARTcoWORKers. Развој и употреба на „Icebreaking“ воведни активности така што учесниците можат меѓусебно подобро да се запознаат.

## Времетраење

Активност 1: 45 минути

## Потребни ресурси

Во живо: Лаптоп и проектор, хартија, табла за пишување, маркери во боја.

Онлајн: Лаптоп, пристап до Moodle курсот, табла за пишување.

## Препораки

Ова е само краток вовед во целиот проект ARTcoWORKers. Препорачуваме да одвоите време и навлезете подблабоко во содржината на проектот, како и добро да ја запознаете својата група на учесници.

## Учебен материјал

Учебни материјали се наоѓаат во соодветниот модул во документот за Учебни материјали. Конкретно за овој модул ќе најдете примерок на правила за групата, линк до воведното видео за ARTcoWORKers проектот и методологијата.

## Евалуација на лекцијата

Дали имате некакви прашања?

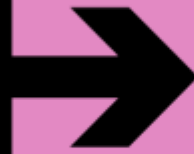
Дали ви се потребни повеќе информации?

ARTcoWORKers

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.1 Самопретставување**



## 2.1 Самопретставување

### Учебни цели

Во овој дел ќе се занимаваме со прашањето 'кој сум јас'. За да разговарате за концептот на сликата за себе и да ги идентификувате личните си силни страни додека размислувате заедно. Задачите ќе помогнат да се постават лични инди цели.. Мислењата на една личност за нејзината самата себе пружаат можност, но и пречки за постигнување на нејзините цели и акции. Целта е да се направи карта на сето тоа. Привлекувањето на вниманието кон внатрешниот свет води кон самоспознавање. Освен тоа, целта е и учесниците да се подготват за споделување на нивната приказна и во дигиталното пространство.

### Содржина

Мапа на самоспознавање, препознавање на емоции, дигитално раскажување приказни, анализа на личните силни страни, тркало на балансот. Овие вежби се фокусираат на принципот на креативна работа и работа во парови.

### Учебна активност 1: Кој/а сте Вие?

- a. Почетни прашања: Кој/а сте Вие? Која е идеалната верзија од Вас? Колку сте блиску или пак далеку од таа верзија моментално? Дали превземате нешто за да ја зајакнете личната перцепција? Дали развивте некои нови вештини за време на ковид пандемијата?
- b. Препознавање на емоции:  
Започнете со една од следните вежби.

#### A) Временска прогноза

Целта на задачата е да се запознаеме со моменталната емотивна состојба на секој од учесниците. Тренерот ги прашува учесниците да изберат вид на временска состојба која ќе го одразува нивната моментална емотивна состојба. Исто така, можат да се користат придавки за да се опише времето. Учесниците споделуваат, а може да се постават



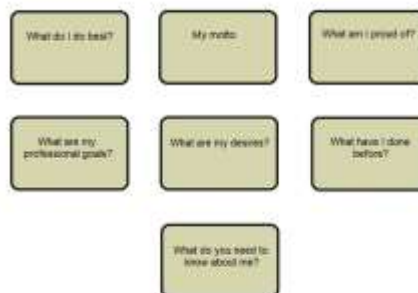
и следните прашања: Како се чувствувате? Како стигнавте до тука? Што очекувате од денешниот ден?

### В) Моите емоции

Тренерот го поставува следното прашање: Кога ги чувствувате некои од следните емоции...? Дополнете ја реченицата и дискутирајте во мали групи! Како се справувате со овие емоции? На работа: Среќен/среќна сум кога ..., Нервозен/нервозна сум кога ..., Тажен/тажна сум кога...

## Учебна активност 2: Самоспознавање

- a. Мапирајте го своето самозапознавање  
(прилог 1a)



Опис на активноста: Учесниците добиваат лист со прашања или пак тренерот ги чита прашањата едно по едно. Учесниците одговараат на прашањата пишувајќи или со аудио запис. Тренерот треба да дозволи време за индивидуално размислување на учесниците, за нивните спонтани мисли, за нивниот личен идентитет. На крајот од задачата, учесниците може да изнесат краток претставителен говор за себеси (1-2 минути / личност). Додека станатите членови на групата можат да дадат фидбек за влијанието на претставувањето. (Презентацијата не треба да биде оценета!)

- b. Кој е вашиот идол/личен херој? Кои се нивните и Ваши силни страни?

Сите имаме почит и им се восхитуваме на луѓе кои нè инспирираат.



Потребни ресурси: пенкало, хартија, работен лист 1с или пак [линк до онлајн анкета](#).

Пример:



Некој познат: "Мојот модел е XY. Иако никогаш не сум го запознал/а, му се восхитувам на неговата самодоверба кога зборува пред публиката. Тој прави одличен контакт со очите низ толпата, зборува јасно и неговиот говор на телото изгледа подготвено со самодоверба. Гледајќи како тој зборува пред публиката, јас ги практикував овие квалитети во моето јавно говорење..."

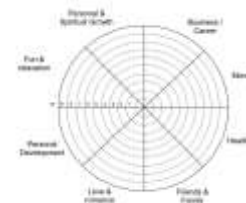
### Учебна активност 3: Градење на карактери

#### а. Дизајн на куклите

Потребни ресурси: кукли за театар на сенки

Опис: Учесниците поделени во групи работат на градење на карактерот на куклите и презентираат пред останатите. Дизајн на куклите. Тренерот носи или пак црта една кукла за секоја од групите.

Учесниците е препорачливо да ги користат пронајдените силни карактерни особини во претходната активност.



#### б. Тркало на животот

Потребни ресурси: лаптоп, проектор, [линк до видео](#) ('3.12), работен лист 1с или [пак онлајн на следниот линк](#):

Опис: Учесниците го рангираат нивото на нивното задоволство со секој аспект на нивниот живот со цртање на крива линија низ секој сегмент (видете го примерот на сликата). Оценката е помеѓу 1 (многу незадоволен) и 10 (целосно задоволен). Разговарајте помеѓу себе за кариерата и личниот раст. Прашањата се: Како се чувствувате за својот живот додека го гледате вашиот цртеж? Има ли изненадувања за вас? Како моментално поминувате време во овие области? Како би сакале да поминете време во овие области? Што би го направило тоа да биде оценка од 10? Ако имаше едно клучно дејство кое би почнало да носи сè во нормала, што би било тоа? Каде се гледате себеси во проектот ARTcoWORKers?





### с. Домашна работа

Претставете се! Испратете го преку е-пошта на тренерот и можете да го додадете во вашиот дневник за учење! А можете и да користите дигитални алатки за раскажување.

### Очекувања за ученикот

Стекнување на основно разбирање за личните силни страни и препознавање на емоции.

### Времетраење

Учебна активност 1: 15 мин

Учебна активност 2: 45 мин

Учебна активност 3: 1 час

### Потребни ресурси

Во живо: лаптоп, проектор, работни листови, пенкала, хартија, 1а работен лист, диктафон.

Онлајн: Лаптоп и пристап до Moodle курсот.

### Препораки

Стабилноста на личната перцепција е многу важна задача во сечиј живот. Треба да ги знаеме нашите силни но и слаби страни. Важно е да можеме да ги раздвоиме нашите чувства за нас самите, од нашето знаење. Ова е краток преглед за личната перцепција. Препорачуваме да посветите повеќе време на дополнителните задачи и правење на повеќе вежби (особено дигиталното раскажување на приказни).

### Адаптација за онлајн активност

Преку Zoom или друга платформа, групата работи заедно на темата за самоспознавање. Секоја задача е насочена кон пристапот на креативната работа (листата со силни страни се наоѓа во прилозите). Разговорите треба да



вклучуваат и теми како ефектите на културно-уметничкиот живот во време на пандемијата (во подгрупи или индивидуално при градење на карактерот на куклите, или пак пред камера, а потоа пристапете кон пополнување на листата на тркалото на животот, со фокус на кариерата и личниот раст). Целиме кон стекнување на знаења во насока на ARTcoWORKers проектот. Активноста завршува со споделување со групата (а потоа и внесување во Дневникот за учење како и испраќање преку е-пошта).

Домашна работа: Претставете се! Испратете го преку е-пошта на тренерот и можете да го додадете во вашиот дневник за учење! А можете и да користите дигитални алатки за раскажување.

### **Учебни материјали**

Учебните материјали може да се најдат во документот “Учебни материјали за тренинг курсот ARTcoWORKers” кој содржи конкретни информации за сите активности за учење. Ве молиме прочитајте ги сите дополнителни информации или работете со материјалот за учење во групи за подобро искуство со задачите.

Исто така, ќе ги најдете графиките и многу повеќе (работен лист на тркалото на животот, истражување на силите итн.) за овој подмодул во соодветна големина на самиот крај од соодветниот дел за материјал за учење.

### **Евалуација на лекцијата**

Дали сте задоволни со својата кариера? Стегнавте ли некое друго искуство за време на пандемијата?

Што сте научиле од своите идоли? Кои се нивните силни страни?

Се согласувате со резултатите од вашиот список на силни страни? Можете ли да опишете конкретен момент кога вашите силни страни Ви помогнале во врска со вашата професија или пак лично задоволство?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.2 Развој на креативноста**



## 2.2 Развој на креативноста

### Учебни цели

Запознавање со тоа како способностите на креативните личности можат да се подобрат, тестирање и развивање на креативното мислење, слушање едни со други, што значи да се учествува во тимска работа. Разбирање на компонентите на креативноста. Ова поглавје има за цел да го појасни концептот на талент и да ги постави основите на колективното мислење. Ова знаење ќе биде доволно за да се препознае талентот околу нас, но и да се разберат личните мотивации и поттикнувања и да се идентификуваат областите каде можеме да се подобриме. Овој под-модул цели да го разјасни концептот на креативност.

### Содржина

Кој/а се смета за талентиран/а? Дали талентот е некаква посебна дарба? Дали е наследен или пак се учи? Во кои области може некој/а да биде талентиран/а? Дали сите имаат талент за нешто, или да бидеш талентиран е привилегија? Дали е благослов или проклетство? Дали некој/а кој изгледа талентиран како дете, ќе остане таков како возрасен? Дали некој може да биде талентиран сам, или пак му/и е потребна поддршка? Како може околината да влијае на целосниот развој на талентот? Дали случајните настани можат да играат улога? Што е креативност? Кој/а се смета за креативен/креативна? Дали тој/таа има добри идеи? Или чудни? Гледа ли на светот поразлично? Дали е можеби мрзелив/а? Спонтан/а? Никогаш не му/и е досадно?

### Почетни прашања

Размислете ги горенаведените прашања, отворете дискусија со групата. Бидете внимателни со мислењата на другите. Не постои точен или грешен одговор.

### Учебна активност 1: Креативно размислување

- a. Доврши ја реченицата

Времетраење: 15 минути



Опис на активноста: Тренерот покажува и чита реченици една по една праќувајќи ги учесниците да ги довршат.

- Се запишува првото нешто кое ќе Ви дојде на ум.
- Тренерот го повторува првиот дел а учесниците го дополнуваат вториот читајќи на глас, учеството е доброволно.

Луѓето се...; Мажите се...; Жените се...; Талентираните луѓе се...; За мене креативноста е...; Креативноста доаѓа од...; Кога има група на креативни луѓе, тие...; Денес јас очекувам да....

## Учебна активност 2: Размислување “надвор од кутијата”

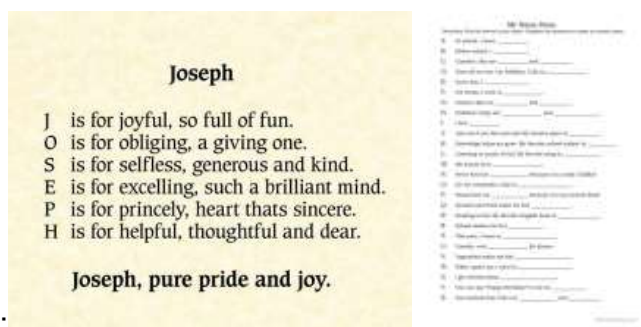
Забелешка: Тренерот одбира од оваа селекција кои задачи да ги прави со групата. Повеќе информации може да се најдат во препораките за овој под-модул. Тренерот одредува временски рамки и соодветно бира вежби. (1 вежба: 40 минути, 2 вежби: 20-20 минути / 40-20 минути итн.)

а. Кој/1 сум јас? - Поема за моето име

Времетраење: 20 минути

Потребни ресурси: хартија, пенкало, работен лист 1.2а

Опис на активноста: Напишете поема од буквите на Вашето име и прочитајте ја пред групата.



**Joseph**

J is for joyful, so full of fun.  
O is for obliging, a giving one.  
S is for selfless, generous and kind.  
E is for excelling, such a brilliant mind.  
P is for princely, heart that's sincere.  
H is for helpful, thoughtful and dear.

**Joseph, pure pride and joy.**

Пример:

Дополнителни совети и идеи имате [тука](#) и [тука](#).



## b. Продај го твојот продукт

Времетраење: 40 минути

Потребни ресурси:

- 2 шпила карти, 1 супстанца или предмет испишана на секоја од картите.
  - супстанци: Стакло, песок, метал, восок, текстил, глина, железо, дрво, кожа, пластика, папир, сребро, платно, гума, бетон, коприна
  - Предмети: кревет, пенкало, тенис, ракета, лажица, лампа, огледало, завеса, калкулатор, торба, кармин, ножици, брич, топка, CD диск, влечки, нож
- хартија, пенкало.

Опис на активноста: Секој одбира по една карта од двата шпила - предмет и супстанца. За комбинацијата (на пример стаклена гума, дрвена топка, гумена чинија итн.) напишете рекламен текст и обидете се да го продадете овој иновативен продукт, наведете за што се користи и презентирајте пред групата. Учесниците може да гласаат за своите фаворити.

## c. Имагинација, фантазија

Времетраење: 20 минути

Опис на активноста: Споделете 3 желби со кои ќе го направите светот подобро место за живеење! Учесниците во група треба да изработат постер на темата.

## d. Групно решавање на проблеми (големина на групата 14 - В верзија)

Времетраење: 40 минути

Потребни ресурси:

- А верзија: Лаптоп и проектор за да го погледнете видеото: [Zoom by Istvan Banyai \('4.48\)](#)



- В верзија: Книгата “Зум” од Иштван Бањаи, со пластифицирани страници, една по една. [Линк до книгата.](#)

Оваа активност се фокусира на подобрување на вештините за решавање на проблеми преку стимулирање на учесниците да работат заедно и да комуницираат едни со други за да постигнат општа цел. Исто така, овозможува органска појава на природните лидери кои вообичаено преземаат контрола за да ја завршат задачата најефикасно. Оваа вежба за решавање на проблеми ги учи учесниците да работат во тим и демонстрира "секторска" работа: концептот дека секој еден индивидуално придонесува за поголемиот тимски напор, иако нивниот придонес може да не биде секогаш видлив.

Верзија А – користејќи го видеото ('4.48)

Насоки: Најпрво слушајте - запишете ги вашите размисли, што слушате, што се случува, за што е видеото? А потоа погледнете го видеото! Како задачата може да биде подобро прилагодена за сите учесници? Разговарајте за тоа.

Верзија В – користејќи ги страниците од книгата (група составена од најмалку 14 учесници)

Инструкција: Дајте на секој учесник по една една слика од книгата на Иштван Бањаи. Објаснете дека учесниците може да ја гледаат само својата слика и дека треба да ја чуваат скриена од другите. Учесниците мора да ја проучат својата слика и да направат детален опис за неа, додека тимовите работат заедно за да ја стават сликата во точната последователност. Прочитајте повеќе за оваа вежба градење на тим, [ЛИНК](#) до веб страницата.



Како активноста може да биде уште повеќе инклузивна и без пречки?  
Разговарајте со групата.

### Учебна активност 3: Измери ја својата креативност! Колку сме креативни?

Времетраење: 20 минути

Потребни ресурси: хартија, молив, хартиени листови со “кругчиња” отпечатоци (1.2b), или лист со прашање “Какви можни употреби можете да замислите за молив освен за пишување” (1.2c)

Опис на активноста: направете колку што е можно повеќе варијации и идеи во рок од 5 минути. Тренерот избира помеѓу активност А или В.

3 аспекти на оценување на креативноста

тек = број на одговори и идеи (брзина на асоцијативно размислување)

флексибилност = пброј на категории (различност во понудените решенија)

оригиналност = нестандартни предлози за вообичаени решенија

Верзија А:

Кругови - пополнете ги круговите (ова е визуелна активност, работен лист 1.2b)

Верзија В:

Невообичаена употреба - Какви можни употреби можете да замислите за молив освен за пишување (1.2c работен лист) Најпрво, соберете ги одговорите самостојно! Потоа прочитајте ги идеите. Варијанта: натпревар помеѓу две или три подгрупи - бура на идеи на необични употреби во ограничено време. Победник е групата која ќе собере повеќе идеи во ограниченото време. Линк до примери: [Какви можни употреби можете да замислите за молив освен за пишување?](#); [За 10 примери](#); [За 100 примери](#).

Учебна активност 4: Discover your network (бура на идеи)





Времетраење: 30 минути

Потребни ресурси: хартоја, пенкало,  
1.2d,e работен лист



Опис на активноста: Мапа на мислите - генерирање на идеи на структуриран начин! Изберете лична тема за која сакате да спорведете бура на идеи со користење на техниката на мапирање на мислењето во работа во парови. На пример: бизнис план, инспирации за проект/работа, мапа на работите кои ви се допаѓаат, мапирање на задачите, проектите, дополнителните иницијативи во кои сте вклучени, мапирање на вашата професионална кариера. Линк до пример: [15 креативни мисловни мапи](#).

Мапа на мислите е дијаграм кој ги прикажува информациите визуелно, обезбедувајќи структуриран начин за концизни и организирани идеи. Овие мапи се радијални, што значи дека започнуваат во центарот и растат нанадвор. За да создадете мапа на мислења, додајте една тема во центарот на вашата мапа. Со главната идеја во центарот, е лесно да се види и разбере целта на мапата. Од главната идеја, додајте ги поврзаните идеи и клучни зборови како и нови теми. За повеќе информации за оваа тема, линк кон статијата: [10 начини како да користите мисловни мапи за зголемена продуктивност](#).

Оваа мапа Ви помага да ги расчлените најтешките делови на проблемот на помали проблеми, кои се полесни за разбирање и решавање. Многу луѓе го користат овој вид на стратегија за решавање на нивните проблеми.

**Адаптација за онлајн активност**



Препораки: Учебна активност (LA) 1, LA 2: а, с

LA 2: d/A верзија - Зум/Решавање на проблеми. Најпрво слушајте и потоа запишете ги Вашите размисли: што слушате, што се случува, за што е видеото? А потоа гледајте го видеото. Како активноста може да биде поинклузивна? Разговарајте за тоа. [Линк до видеото.](#) ('4.48)

LA 3: B верзија

LA 4: Бура на идеи, мисловна мапа, испратете ги на тренерот (преку фотографија или онлајн алатка)

### **Очекувања за учесникот**

Разбирање на компонентите на креативноста. Тестирање на креативното размислување. Развивање на вештини за бура на идеи, необично размислување и вежбање за решавање проблеми.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 15 минути

Учебна активност 2: 20-60 минути

Учебна активност 3: 30 минути

Учебна активност 4: 40 минути

### **Потребни ресурси**

Во живо: лаптоп, проектор, worksheets

Онлајн: лаптоп, пристап до онлајн курсот.

### **Препораки**

Овој модул има за цел да го појасни концептот на талент и креативноста и да постави основи за заедничко размислување. Помага да ги препознаете Вашите таленти и да ги разберете Вашите мотивации и пориви, како и да ги идентификувате областите за подобрување. Ова знаење е од суштинско значење за препознавање на креативноста околу нас. Ова е краток преглед, каде



што се фокусираме на резимирање на клучните точки, затоа препорачуваме да одвоите повеќе време на листата со дополнителни вежби.

За овој модул, тренерите имаат слобода да изберат кои задачи да ги користат во нивната сесија. Тие треба да изберат соодветно за нивната специфична група и соодветно на тоа дали сесијата е онлајн или во живо.

### **Учебни материјали**

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

Таму се наоѓаат и самите работни листови (Поема за моето име и др.) како и важните линкови.

### **Евалуација на лекцијата**

What does talent mean to you? Што за Вас претставува талент? Што правите доколку сакате да постигнете креативен резултат? Дали добивте корисни примери од сесијата кои би ти биле од полза кога ќе сакаш да постигнеш некој креативен успех во иднина?

Имавте ли некаква креативна работа за време на пандемијата? А по неа? Дали имате разлика во можностите за креативна работа пред и по пандемијата?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.3 Градење самопочит и самодоверба**



## 2.3. Градење самопочит и самодоверба

### Учебни цели

Целта е да се изградат врски меѓу членовите на групата преку позитивни интеракции и да се подобри самопочитувањето. Разработете што точно е самопочитување и како може да се подобри и зголеми. Целта е да се зборува за Вашите сопствени таленти, цели и попречувања, како и да се препознаат каде (секојдневно) имате препреки во работата. Споделување на Вашите индивидуални стравови. Самопочитувањето се однесува на тоа како се замислуваме себеси и како се разликуваме од другите. Зборувајте за себеемпатијата, која не е базирана на самопроценка и поддржува вештини за управување со стрес но и ја одржува самодовербата во потребните рамки.

### Содржина

Дали искусивте повеќе неуспеси за време на пандемијата? Како најдовте утеха и успеавте да се грижите за себеси во тие моменти? Што ви помага да го пронајдете балансот? Што ви помага да се смирите? Дали сте способни да ја разбиете големата задача на помали делови? Дали некогаш имавте задача која морала да се подели на помали чекори? Дали знаете како да ја зајакнете својата самодоверба?

### Почетни прашања

Размислете ги горенаведените прашања, отворете дискусија со групата. Бидете внимателни со мислењата на другите. Не постои точен или грешен одговор.

### Учебна активност 1: Што за Вас претставува стрес?

- a. Прашање до групата

Времетраење: 15 минути

Опис на активността: Што за Вас претставува стрес? Како изгледате кога сте под стрес? (како се справувате со времето, дали кажувате НЕ...) Со одговорите нацртајте облак.



b. Внатрешен критичар

Времетраење: 15 минути

Опис на активноста: Ако би го замислил Вашиот внатрешен критичар како лик од цртан филм, каков би бил тој? Како би се викал? Дали сте особено строги према себе? Можете ли да ја замислите пораката која би ја чуле? Линк до видеото: [Внатрешен критичар](#) ('1.15)



c. Себесочувство

Времетраење: 30 минути

Опис на активноста: Тренерот избира помеѓу 3А или 3В активност.

.(Прилог 1.3.1а Како да се живее свесно, 1.3.1б 50 начини да се релаксирате)

3А Што ти помага да се успокоиш?  
Што сакаш да правиш? Како да живееш свесно?



3В Пауза за себесочувство. Линк до вежбата: [Пауза за себесочувство | Кристин Нефф](#)

## Учебна активност 2: Зајакнување на самовербата

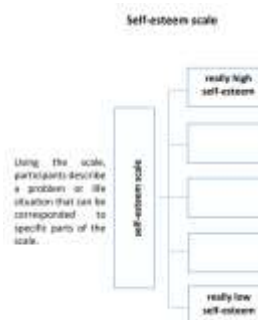
a. Разговарајте за самоверба

Времетраење: 50 минути

Опис на активноста: Справување со креативност, инвалидност, искуства во областа на креативниот сектор (еден пример за ниска самоверба и/или еден за средна и/или еден за висока).

Разделете се во групи од тројца. Учесниците избираат две од нивните претходни животни избори и ги разгледуваат од аспектот на нивното ниво на самоверба, потоа ги запишуваат на точното место на скалата за самоверба. Вреди да се потсетат на неколку ситуации, како оние каде

нивната самоверба била ниска/средна/висока. Тренерот може да им помогне на учесниците со неколку прашања да се потсетат на овие моменти: Дали некогаш сте искусиле неуспех, но сте креирале мали чекори за сепак да ја постигнете вашата цел, па затоа вашата самопочит се зголемила? Каква е приказната зад тоа? Кога сте имале доволно доверба во вашата способност за одлучување? Во која ситуација бевте реалистични, а не прекритични кон себе и другите? Потоа учесниците можат да разговараат во парови и да ги обработат факторите кои влијаеле на овие настани, а влијаеле и на нивното самопочитување. Тренерот ги резимира разликите меѓу ниско и високо самопочитување и помага во процесот на самооткривање (што ги избегнува грешните заклучоци). (Прилог 1.3.2а Ниска самоверба, 1.3.2б Скала на самоверба)



b. Чекори кон повисока самоверба - позитивен пристап

Времетраење: 10 минути

Опис на активноста: Тренерот прашува: Кој добива доволно рекогниција за сработеното на работа? Кренете рака, ако договорот е Да! Кој дава доволно позитивна рекогниција на работа? Кренете рака ако договорот е Да!

Секој сам, запишете ги најдобрите пофалби кои некогаш сте ги добиле и споделете ги со групата. Тренерот ги запишува сите позитивни забелешки на таблата.



## Очекувања за учесникот

Сфаќање што точно е самодоверба и како може да биде зајакната. Разбирање што е себесочувство.

## Времетраење

Учебна активност 1: 60 минути

Учебна активност 2: 60 минути

## Потребни ресурси

Во живо: лаптоп, проектор, работни листови

Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот.

## Препораки

Справете се со вашите таленти, цели и попречувања за да ги препознаете секојдневните пречки во работата. Споделете ги вашите стравови и собирајте вежби кои ќе ја подобрат самодовербата. Точно научете што е самодоверба и како може да се подобри, и исто така бидете свесни за тоа како функционира себесочувствувањето. Немојте да се плашите да го разбиете големиот проблем на помали делови. Препорачуваме да одвоите време и да се запознаете со списокот на дополнителни вежби.

## Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

Таму се наоѓаат и самите работни листови (Поема за моето име и др.) како и важните линкови. ([Розенберговата Скала за самопочит](#))

## Евалуација на лекцијата

Што научивте од ова подглавје?





Кои совети ви се најподобни?

Дали имавте ниска самопочит за време на пандемијата? Дали сте задоволни со вашите резултати моментално?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.4 Конвенција за правата на лицата со попреченост на Обединетите нации**



## 2.4 Конвенција за правата на лицата со попреченост на Обединетите нации

### Учебни цели

Запознавање со најважните членови од Конвенцијата за правата на лицата со попреченост на Обединетите нации (скратено КПЛП на ОН). Споредете ги изјавите од Конвенцијата со вашите секојдневија.

### Содржина

- Читање и разбирање на КПЛП на ОН
- Критичка дискусија за разликите во теорија и пракса
- Како корона пандемијата влијаеше на примената КПЛП на ОН?

### Учебна активност 1: Што и кој стои позади КПЛП на ОН?

Направете го краткиот квиз (материјал под 2.4) за да откриете колку знаете за КПЛП на ОН. Прво споредете со групата (ако е можно) а потоа проверете ги решенијата.

### Учебна активност 2: Анализирање на КПЛП на ОН

- а. Прочитајте го целиот документ на КПЛП на ОН (целосната или пократка, лесна за читање верзија), презентацијата и текстот во учебните материјали. Може КПЛП на ОН да се подели на секции и да се работи во групи. Потоа презентирајте ја вашата секција на целата група.
- б. Прво идентификувајте ги најважните аспекти за вас, работи што не ги разбирате добро или нешто што ве изненадило.
- в. Споредете ги своите белешки во група од 3-4 луѓе, а потоа споделете ги вашите заеднички резултати со целата група.



### Учебна активност 3: Реалноста и КПЛП на ОН

- d. Во групи од 3-4 луѓе, размислете за различните теми на КПЛП на ОН и споредете ги со вашето секојдневие и воопшто, со нивната практична примена. За да започнете, можете да користите примери од материјалите. Потоа, споделете го со целата група.
- e. Размислете на бариерите со кои се соочивте за време на корона пандемијата. Како истите тие бариери можат да влијаат врз луѓето со и без попречености?

#### Очекувања за учесникот

Стекнување со поконкретна слика за КПЛП на ОН. Размислување во врска со сопствената ситуација и онаа на другите.

#### Времетраење

Учебна активност 1: 15 минути

Учебна активност 2: 40 минути

Учебна активност 3: 40 минути

#### Потребни ресурси

Во живо: лаптоп со интернет или испечатена верзија на КПЛП на ОН, квизот.

Онлајн: Пристап до Moodle курсот, интернет, групен видео повик

#### Препораки

Ова е претежно теоретско поглавје. Но исто така е многу важен и од критична важност за разбирање на тешките ситуации со кои се соочуваат луѓето со попреченост. Фокусирајте се на дискусиите и земете активно учество во рамките на поглавјето. Ако групите не се можни, можете да најдете алтернативи (на пример, споредување на белешки со други обученици онлајн) или да го правите сами. Меѓутоа, работата во групи се препорачува.



## Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветната секција во документот Учебни материјали. Материјали за читање, презентација, краткиот квиз и линкови.

## Евалуација на лекцијата

Кои беа поентите на КПЛП на ОН кои најмногу ве замислија?

Што научи од дискусијата?

Размислете за она што сте го научиле и почувствувале: Дали имате креативни идеи за приказна со театар на сенки?

ARTcoWORKers

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.5 Независно живеење, социјална инклузија**



## 2.5 Независно живеење, социјална инклузија

### Учебни цели

За жал, независниот живот, потпомогнато движење и други теми не се јасни зборови за секого, вклучувајќи ги и образовните работници. Ќе научиме од една непозната област, што ќе ни донесе големи идеи, и ќе осознаеме дека социјалната инклузија може да го подобри светот и можеме да станеме подобри луѓе.

### Содржина

Независното живеење подразбира многу различни области. Главните области се низ призмата на:

- филозофија за независно живеење, акција за независно живеење
- основни човекови права,
- интеграција, вклучување, инклузија
- самозастапување,
- лична помош и семејна поддршка,
- институции
- НВО/партнерства
- пристапност

Во овој модул, треба да го осознаеме јавното мислење за смостојното живеење во секоја од раличните земји учесници во проектот.

- кратка историја на движењето за независно живеење во секоја од земјите учесници
- моменталната ситуација
- состојба со правната легислатива и нејзината примена во пракса
- разликите помеѓу сегрегација и интеграција, интеграција и инклузија
- неопходно е да се зборува и за огромната моќ на информациите како и недостатокот од нив, кој е одговорен за спроведување на соодветни информации



- а бидејќи најдобро учиме преку примери, ќе споделиме во групата по едно добро и едно лошо искуство од секоја земја.

### Учебна активност 1: Филозофија за независно живеење (180 минути)

- a. Почетни прашања: Учесниците треба да наведат 5 реченици во врска со нивното знаење и искуства за самостојното живеење во контекст на ковид пандемијата. (Како беше можно да се живее независно за време на Covid?)

- b. Запознавање со движењето за независно живеење

Предавање за развојот на движењето за самостојно живеење (на пример презентација потпомогната од улебните материјали)

Интерактивна дискусија: Дали движењето за независно живеење е етаблирано во твојата земја? Која е моменталната ситуација во однос на можностите за независно живеење? Кои области се вклучени?

Домашна работа: Секој во својата земја треба да ја истражи состојбата со движењето за независно живеење, негов потенцијален развој и да подготви список на идни чекори.

- c. Појдовна точка: самостојното живеење не е услуга, туку е фундаментално право! Независен живот е невозможен без познавање на соодветната легислатива. Задачата на овој под-модул е да потенцира дека КПЛП на ОН (со која се запознавте минатиот модул) и домашното законодавство мора да им бидат познати на учесниците.

Домашна работа: Направете список со најважните домашни закони, прочитајте ги. Закачете го списокот над вашето работно биро.

- d. **Дали институционалното живеење е непријател на независното живеење?**

Не во сите случаи, исто така, во рамките на институциите е можно да се живее одреден вид на независен живот. За тоа се потребни две работи: прифатлив, инклузивен институционален систем и личност подготвена за





самостојно застапување. Ова ќе ве одведе кон следната тема, "Зајакнување на целната група".

Институционалниот систем е различен во секоја земја. Генералното очекување е деинституционализација во ЕУ, но дали една мала институција е навистина подобра од големата, или пак е истата работа само во помала димензија? Дискусија во круг.

**е. Пристапноста е во основата и е централен елемент на независното живеење!**

Појаснување на концептот на пристапност: физичка пристапност и пристапно размислување ("пристапност во главата"). Кој се грижи за пристапноста, за кого е важна пристапноста? Целни групи: сите, а не само лицата со попреченост!

Групна задача: Ставете ја целата таргет група на округла маса.

Раскажување приказна: Двајца учесници споделуваат секојдневни искуства во врска со пристапноста.

Домашна работа: Побарувањата за пристапност на ниво на Европската Унија и во секоја од земјите одделно. Познавање на законот!

Прочитајте повеќе за ова во Модул 5.14

**Учебна активност 2: Стимулирање на таргет групата во насока на независно живеење**

**а. Социјална инклузија**

Што значи социјална инклузија? - интерактивна дискусија.

Да пристапиме од две страни: зошто е важна за лицата со попречености и зошто е важна за лицата без попреченост? И во кои области.

Кружно прашање, и споделување на лични искуства: што за тебе значи социјална инклузија? Зошто е добро за сите да живееме во инклузивно општество?



Моќта на информацијата и недостатокот од неа, како и кој е одговорен за нејзино пренесување.

Информацијата е секогаш во основата на работата со луѓе со попречености. За жал таму речиси секогаш и завршуваме. Луѓето со и безпопречености имаат недоразбирања помеѓу себе поради големиот недостаток на информации од двете страни! Не ги прашуваме дали им треба помош и каква помош би сакале, туку само правиме како што ние мислиме. Ја правиме околината пристапна но не ги вклучуваме оние со попречености, па исходот е полн со грешки и целосно неупотреблив. Не разговараме со глувите или слепите туку со нивните асистенти, затоа што за нас е побрзо и полесно, но за нив е деградирачки.

И другата страна не е поразлична. Луѓето со попречености не прашуваат зошто оние без помагаат на начинот на кој помагаат, често дури и не сакаат да сфатат, туку ги судат.

Решението е информираноста!

Кој е одговорен за проследување на информациите?

Во совршен свет, одговорноста би била на двете страни. Но, сега и тука, малцинството мора да го изрази својот глас. Одговорноста за пренос на информации е на организациите кои работат со луѓе со попречености. За среќа, постојат многу канали за комуникација достапни за ова.

## b. Терминологија

Уште една задача за зајакнување е да се истражат можностите, да се опфатат потребните услови за независно живеење: лична асистенција, личен буџет, себе-застапување, улогата на институциите и семејната историја.

За жал, не сите се достапни во сите земји членки на ЕУ. Затоа е потребно отпочнување на дискусија со учесниците: кои ги знаат, што знаат за нив, кои се во нивната земја?

**Лична асистенција:** Личните асистенти им овозможува на лицата со попречености да живеат независен живот. Се работи за добивање на



помош на начинот избран од страна на самото лице. Времетраењето, локацијата, обемот и видот на помошта се одредуваат од страна на самите нив. Овие асистенти се вработени на лицата со попреченост. Ова е голема можност за отстранување на ранливоста и зависноста! Исто така, ова е голема можност за лице корисник на улсугата да не е пасивно очекувајќи помош, туку активно да дејствува за истата.

**Буџет за личен асистент:** Во повеќе земји, луѓето со попреченост можат да го користат паричниот износ кој го добиваат од институциите на владата и здравствениот осигурување за да им платат на луѓето кои им помагаат во нивниот секојдневен живот. Бидејќи многу луѓе со попреченост претходно не управувале со своите пари, НВО ги подучуваат за начинот на разбирање и управување со личниот буџет. Ова бара систем на здравствено осигурување и грижа во земјата каде што е јасно кој, од каде, колку пари може да добие, и каде критериумите се исто така јасни.

**Себе-застапување:** Ова е веќе дискутирано со групата. Имаме целна група чија самопочит е многу ниска. Поради тоа постои потреба од автентична правна и лична развојна поддршка. Постои и потреба од јаки НВО кои можат да помогнат за заштита на интересите.

**Улогата на институциите и фамилијата** е специфична тема, затоа само на кратко ќе се осврнеме на неа. Напорите за зајакнување може целосно да се елиминираат со влијанието на институциите или семејството. Познат е хоспитализирачкиот (резигниран, апатичен) ефект на институциите. Слична е и надмоќната, премногу вознемирена улога на семејствата со попреченост. И двете се силно инхибирани од независното живеење и многу е тешко да се најдат решенија за нив.

Се препорачува да се користат игри со улоги за подобро разбирање и заеднички да се бараат можни решенија.

### Учебна активност 3: Употреба на стекнатото знаење во секојдневието



Ајде кратко да повториме што во основа ни е потребно за тоа: првична одлука, самостојно застапување, лична асистенција, личен буџет, поддршка, државна помош, соработка, законодавство, пристапност и најважното - информации, информации, информации. Во оваа секција ќе научиме за соработката.

а. Независното живеење бара соработка помеѓу сите социјални актери

Независниот начин на живот бара соработка на социјалните актери. Едната задача на социјалните актери е да обезбедат професионални совети (лична помош, работа на клубови и бази на лични помошници, совети за личен буџет), додека од друга страна имаат задача за застапување на правата на лицата со попреченост (толкување на законите, бесплатни правни совети и застапување).

Самоорганизираните групи се важни за размена на искуства (групи на Facebook, Messenger, клубови).

Дополнително, соработката спречува и дуплирање на трудот. Граѓанските и државните учесници треба да ги споделуваат задачите, а не да прават иста работа. Така, тие ги засилуваат своите активности, а не го отстрануваат нивниот ефект.

Кругла дискусија: учесниците треба да дадат добри и лоши примери за соработка базирани на нивните лични искуства. Кои предности, кои тешкотии гледаат во креирањето на соработка? Какви решенија се предлагаат? Како пандемијата влијаеше на начинот на соработка?

Домашна работа: пронајдете добри примери за соработка во учебните материјали за овој модул.

б. Видливост и транспарентност

Основните услови за соработка се: видливост и транспарентност. Акоработата на поединечните социјални актери не е видлива, тогаш не е можно да се поврзете со неа. Како вашата активност може да стане видлива и транспарентна? Транспарентна и видлива активност е основниот принцип на НВО секторот, бидејќи истиот работи за општеството. Законодавството пак го прави задолжително објавувањето



на статутите и финансиските активности на НВО на своите вебстрани.  
Домашна работа: проверете го домашното законодавство.

Многу луѓе мислат дека е невообичаено невладините организации да вршат и маркетинг активности. Сепак, присуството на онлајн медиуми, социјалните медиуми, добро изградената вебстраница со ажурирани информации е суштински услов за да ве пронајдат, да ве следат и да ја направат вашата организација допадлива. Истото би се очекувало и од јавните организации и големите “чадор” организации. Сепак разбирливо е бидејќи сложениот организациски систем го отежнува ова, но и овде веќе можеме да видиме многу позитивни примери за фокусирање на клиентите.

Дискусија во круг: споделете 5 позитивни примери од јавна институција која се грижи за своите корисници.

Како можеш да го примениш наученото во секојдневниот личен и професионален живот? Овој модул ќе има ефект само доколку ти влијаел на начинот на размислување.

Ако можеш поинаку да погледнеш на животот на луѓето со попреченост, да учествуваш во него - да градиш инклузивно општество.

Ако веќе имаш можност да го применуваш стекнатото знаење во својата работа, на ѕидот од твојата канцеларија истакни ги релевантните закони собрани во домашната работа!

Започни да волонтираш! Нема потреба да ги убедувате другите за луѓето со попреченост, за независното живеење, за помагањето. Доволно е да служите за пример, тоа е најмоќно!

За заклучок, прашањето треба да биде одговорено во писмена форма (споредба со истото прашање кое беше поставено на почетокот на курсот): "Какви се вашите цели и очекувања за овој курс?" Тимот треба да има подолга, неформална и информативна дискусија.



## Адаптација за онлајн активност

Запознајте се со движењето за независен живот користејќи ги линковите кои се наведени во Учебните материјали.

Домашна работа: Пратете е-порака до тренерот (најдоцна ден пред курсот): секој во својата земја треба да се запознае со развојот на движењето за независен живот и неговата моментална состојба.

Прашањето кое треба да се одговори во пишана форма и да се прати по е-порака до тренерот (на крајот од обуката ќе го прашаеме повторно и ќе ги споредиме одговорите): "Кои се вашите цели и очекувања за оваа обука?"

### Прва средба на Zoom, Меет и сл.:

- Загревање: Учесниците треба да изнесат најмалку 5 изјави за нивното знаење и искуство со независното живеење во контекстот на пандемијата. (Како беше изводливо да се живее независно за време на Ковид?)
- Дали движењето за независно живеење е установено во вашата земја? Кои области се вклучени? Која е тековната ситуација во вашата земја со можностите за независно живеење?
- Разговарајте за тоа како независното живеење не е милостина, туку е основно човеково право! Не е можно да се живее независен живот без добро познавање на соодветното законодавство. Задачата на овој дел од модулот е учесниците да разберат дека Конвенцијата на ОН за правата на лицата со попреченост (веќе позната од претходниот модул) и домашната законодавство мораат да бидат познати.
- Разговарајте за институционалниот живот и системот: Генералното очекување е деинституционализација во ЕУ, но дали мала институција навистина е подобра од големата или е истата работа во помал? Да имаме дискусија за ова.
- Разговарајте за поврзаноста на пристапноста и социјалната инклузија. Групна задача: Ставете ја целата трагет група на една маса. И раскажете приказна: двајца учесници од групата споделуваат секојдневни примери



за пристапност. Домашна задача: Барањата за пристапност во ЕУ и во поединечните земји. Познавајте го законот! Прочитајте повеќе за ова во Модул 5.14.

### Втора средба :

- Кружна дискусија со лични искуства: што за вас значи социјална инклузија?
- Разговор за потребата од информации за социјална инклузија.
- Кратко предавање на тренерот за термините: лична помош, личен буџет, самозастапување, улогата на институционалниот и фамилијарниот контекст.
- Дискусија за соработката: учесниците треба да дадат добри и лоши примери на соработка базирани на нивните лични искуства. Кои предности, кои потешкотии се забележуваат при креирањето на соработка? Какви решенија се предлагаат? Какви начини на соработка предизвикала пандемијата? Домашна работа: пронаоѓање на добри примери на соработка во Учебните материјали на овој модул.

### Трета средба :

- Резиме и завршен разговор за тоа како можете да го користите стекнатото знаење во својата секојдневна работа и живот?

Овој модул е ефективен само кога ќе успее да предизвика промена во размислувањето. Ако можете поинаку да погледнете на животите на луѓето со попреченост, да учествувате - да градите инклузивно општество.

Ако сега имате способност да ги примените научените знаења во вашата работа, изложете ги листите и релевантните закони кои ги собиравте во домашната работа на ѕидот на вашиот работен простор!

Започнете волонтерска работа. Не е потребно да ги убедувате другите за луѓето со попреченост, за независното живеење, за помошта. Мора да бидете пример, тоа е највлијателно!



- За заклучок, прашањето треба да биде одговорено во писмена форма (споредба со истото прашање кое беше поставено на почетокот на курсот): "Какви се вашите цели и очекувања за овој курс?" Тимот треба да има подолга, неформална и информативна дискусија.
- Тимот треба да остане поврзан преку затворена Facebook група, Messenger група, како што е договорено. Приклучете се и бидете активни на Платформата во иднина. Наставникот исто така го привлекува вниманието со потрагат по идни можности за соработка.

### **Очекувања за учесникот**

Учесникот треба да биде отворен за учење нови образовни и наставни вештини. Да биде отворен за учење за светот на луѓето кои живеат со различности. Да биде спремен да учествува во заеднички учебни активности (игра на улоги, разговор со приказни, итн.). Да може да извршува самостојно истражување во својата земја. Да може да ја анализира филозофијата на независно живеење на социјално ниво, да ги споредува интересите и правата на одредени социјални групи.

Спременост да придонесува кон развој на инклузивно општество со сопствени дејства.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 60 минути

Учебна активност 2: 60 минути

Учебна активност 3: 60 минути

### **Потребни ресурси**

По можност пристапна просторија (потврдена однапред со учесниците). Компјутер (тренерот мора да има еден, по можност, и учесниците, но не и задолжително), интернет конекција, пенкало, хартија, печатач, маси, стол. Нешто за пиење, мала закуска. Тоалет, пристапен ако е можно.





## **Препораки**

Разгледувајќи ги Учебните материјали, наставникот може однапред да испраќа задачи.

## **Учебни материјали**

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

## **Евалуација на лекцијата**

Како можете да го искористите она што сте го научиле во секојдневниот живот и во вашата секојдневна работа?

Какви се вашите цели и очекувања од оваа обука?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.6 Увид во уметничка работилница**



## 2.6 Увид во уметничка работилница

### Учебни цели

Запознавање со уметничка работилница со фокус на креативноста и саморефлексијата. Учење нови онлајн алатки и начини да се биде креативен.

### Содржина

Неколку вежби за загревање за да се запознае групата и за да се создаде одреден степен на отвореност. Учесниците ќе ја користат онлајн алатката "Miro" за да се опишат и да се размислуваат за себеси. Ќе се запознаат со нивните сопствени начини и искуства со креативната работа, но и со други пристапи од целата група. Ова е совршена можност за да се учите едни од други. За да се искуси еден начин на инклузивна работилница, тренерот дава задача учесниците да опишат една слика со зборови. Ова од една страна помага во работата со уметноста, а од друга страна, дава можност на сите да ја искушат уметноста.

### Учебна активност 1: Загревање и игри за запознавање

- a. Креирај го свое духовно животно

Со помош на геометриски облици во направете форма на своето духовно животно или замислено/омилено животно. Опишете го за учесниците со пречки во видот, а тие учесници за изработка на вежбата добиваат исечени облици/магнети.

### Учебна активност 2: Креативна работа на Miro табла

- a. Mind Map Уметноста како алатка за инклузија - Мисловна мапа

Сите се пријавуваат за Миро (2 ppl во 1 група) и внесуваат белешки под двете прашања:



1. Каде гледам уметност / каде вежбаам уметност?
2. Која е моќта на уметноста кога размислуваме за инклузија?

b. Како можете да учествувате во уметноста - Емотивно мапирање

Учесниците користат маркери и додаваат бои на лепливите бележници. Зелената боја претставува доверба, жолтата мешани чувства, црвената анксиозност. Секој ги додава овие бои на бележниците и така разбираме за различни можности за учество во уметноста - развивајќи колективна емотивна мапа.

c. Евалуација - групна дискусија

Какви прашања можат да се постават со оваа методологија?

**Учебна активност 3:** Практични пристапи и зајакнување на сопствената креативност

a. Како да набљудувате уметност во инклузивни групи - Опис на слики

Прикажана е слика од Joan Miro и една личност во групата ја опишува за лице со попреченост во видот кое е дел од групата учесници. Слепата личност потенцира што било и што не било добро во описот. Потоа, друга личност ја опишува друга слика додека групата ги држи очите затворени. Следи евалуација.

b. Насликајте своја Miro слика - Групна работа или индивидуално

Секој или во групи од двајца добиваат бел лист хартија и го превиткуваат и расклопуваат. Сега тие ги избираат линиите на крајот втиснати на хартијата и ги следат со пенкало во боја. Обидете се со боење на некои форми што сте ги нашле на хартијата. На крајот додајте очи и ѕвезди за да создадете сопствена Miro слика. Следува евалуација.



## Очекувања за учесникот

Бидејќи ова е краток преглед во основата на една уметничка работилница, ученикот треба да си даде простор да пристапи до својата креативност со имајќи отворен ум. Можеби некои од учениците сè уште не се запознаени со Miroboard. Одвојте време да се запознаат со алатката и не плашете се да побарате помош.

## Времетраење

Учебна активност 1: 15 минути

Учебна активност 2: 30 минути

Учебна активност 3: 15 минути

## Потребни ресурси

Хартија, пристап до Miroboard, форми/исечени делови, проектор, табла за пишување, дигитална слика на Џоан Миро, фломастери.

## Препораки

Тренерот треба да се постави како модератор. За да пристапите до креативноста на слушателите, тренерот го покажува патот, но не наредува како да се направи тоа. Miroboard и другите материјали треба да се подготват однапред. Не е предвидено да се судат уметничките дела или кој било друг аспект од ова поглавје. Додека тренерот треба да дозволи креативноста и дискусијата во групата да го најдат својот пат, исто така треба да го одржува работното место безбедно, без осудување и грубост.

## Евалуација на лекцијата

Што ѝ помогна или ја попречи твојата креативност?

Дали сметате дека секој можеше да учествува?

Како во својот секојдневен живот можеш да пристапиш до својата креативност?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.7 Глобализација, активно граѓанство**



## 2.7 Глобализација, активно граѓанство

### Учебни цели

Учество во граѓанското општество, заедницата, карактеризирани со меѓусебно почитување и ненасилство. Запознавање со лично планирање со фокус на активно граѓанство. Откривање на ставовите кон разновидноста и мултикултурализмот. Целта на активностите е да се истражи разновидноста меѓу членовите на групата.

### Содржина

На часот се разговара за можностите на активното граѓанство денеска и за време на пандемијата. Учесниците ги претставуваат своите земји и националности и разговараат за својата културна уникатност. Разговарање за културниот и националниот идентитет. Откривање на ставовите кон разновидноста и мултикултурализмот. Стекнување на културни искуства. Развивање на односите со луѓе од различни култури. Одредување на стереотипите и предрасудите. Учебниот пристап се состои од видео, дискусии и игри на улоги.

Почетни прашања: Кој и како е активен граѓанин? Дали сте искрени за своите ставови кон разновидноста? Кои беа вашите можности за активно граѓанство за време на пандемијата? Кои се вашите вредности, потекло, видливи и невидливи ознаки?

### Учебна активност 1: Различности (90 минути)

- a. Светот е далечен

Времетраење: 15 минути

Опис на активността: Изберете едно прашање и побарајте од луѓето да станат доколку се согласуваат со него. Оваа вежба им помага на луѓето да ги поврзат глобалните прашања со нивните локални ситуации. Разговарајте за ефектите, како тие се однесуваат на прашањата за



социјална правда, нагласувајќи ги сличностите меѓу луѓето, наместо на разликите.

Пример: Јас сум роден/а надвор од земјата. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Јас никогаш не ги завршив моите студии/образование. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Јас сум над 30 години. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Ги прифаќам разликите меѓу моите пријатели. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Имам браќа и сестри. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Имав искуство со културен шок. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Не влегувам секогаш во категории. (Ако се согласувате, подигнете го палецот.) итн. Кој никогаш не е дискриминиран поради овие изјави? Ако се согласувате, подигнете го палецот.) Дали некогаш имате предрасуди од овие причина? Ако се согласувате, подигнете го палецот.)

b. Активен граѓанин

Времетраење: 30 минути

Опис на активноста: Базирано на видеото, групата дискутира можности за активно граѓанство денес и за време на пандемијата во општествените различности. [Линк до видеото](#). (6.14)

Кружни прашања: Какви можности имате да се вклучите во активно граѓанство? Какви можности имаат луѓето со попреченост да се вклучат во активно граѓанство?

c. Твојата националност

Времетраење: 30 минути

Опис на активноста: Како се обично се претставувате како припадник на вашата националност во другите земји? Учесниците од истите земји собираат 5 одговори на табла.





- Какви се реакциите на другите култури?
- Каква улога ја играат гордоста и срамота?
- Дали мултикултурализмот претставува закана за нашата културна уникатност?

d. Невидливата трка

Времетраење: 15 минути

Опис на активноста: Групата е застаната во широк круг. Фасилитаторот чита изјава која доколку учесникот се идентификува со неа, потребно е тивко да истапи внатре во кругот. Сите треба да набљудуваат кој се придвижил, а кој не.

На крајот се дискутираат конкретни прашања и се откриваат идентитетите. Оваа вежба игра важна улога во формирањето на нашиот идентитет и следствено може да го формира начинот на кој размислуваме и го набљудуваме светот околу нас.

Изјави:

1. Чекор напред ако сте машко.
2. Чекор напред ако сте од бела раса или азијатски потекло.
3. Чекор напред ако сте мобилни.
4. Чекор напред ако сте растеле со двајца живи родители.
5. Чекор напред ако вашето семејство можело секогаш да обезбеди доволно храна.
6. Чекор напред ако вашите родители биле секогаш вработени.
7. Чекор напред ако вашето семејство го поседува својот дом.
8. Чекор напред ако сте се преселувале само еднаш или воопшто не сте се преселувале во текот на детството.
9. Чекор напред ако еден од вашите родители има универзитетска диплома.
10. Чекор напред ако вашите родители зборуваат повеќе од еден јазик.
11. Ако сте ги виделе членовите од вашата раса, етничка група, пол или



сексуална ориентација прикажани на телевизија во унижувачки улоги, истапете еден чекор напред.

12. Ако некогаш сте се чувствувале непријатно поради шега поврзана со вашата раса, етничка група, можност за движење, пол или сексуална ориентација, но сте се чувствувале небезбедно да се соочите со ситуацијата, направете еден чекор напред.

13. Ако некогаш сте биле жртва на насилство поврзано со вашата раса, етничка припадност, способност, пол или сексуална ориентација, направете еден чекор напред.

14. ... (Листата на изјави е неисцрпна)

### **Прашања:**

Како се чувствувавте секогаш правевте чекор? Какво е чувството да ги оставите другите зад себе? Дали бевте изненадени за нешто?

Што откривте за луѓето околу вас?

Како можат таквите прашања / фактори да влијаат на вашите односи?

### **Адаптација за онлајн активност**

Задачите се исти но спроведени преку Zoom (Понатаму, одговорите се испраќаат преку е-порака, или може да се прикачат во дневникот за учење.)

### **Очекувања за учесникот**

Бидете спремни да учествувате во заеднички учебни активности (играње на улоги итн.). Бидете спремни да го познаете и идентификувате својот сопствен културен идентитет. Бидете отворени за промена во вашето однесување, за да го зајакнете прифаќањето на различностите, почитувањето и нивната вклученост. Освестете ги вашите силни и слаби страни во оваа тема.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 90 минути

а. Светот е далечен 15 минути



- b. Активен граѓанин 30 минути
- c. Твојата националност 30 минути
- d. Невидливата трка 15 минути

### **Потребни ресурси**

Во живо: лаптоп, проектор, табла за пипување и пристапна просторија.

Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот и по можност пристапна просторија.

### **Препораки**

Преглед на материјалот за учење. Важно е секој да има основно разбирање за основните концепти поврзани со различностите во општеството и нивниот идентитет. Ова им овозможува на сите да го започнат разговорот од иста појдовна точка и дава подлога кај учесниците врз која ќе го градат своето идно знаење. Препорачуваме да одвоите малку повеќе време и да направите повеќе вежби.

### **Учебни материјали**

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

### **Евалуација на лекцијата**

Што мислите за различноста? Како можете да ја претставите вашата земја и националност во кратки црти? Кој е активен граѓанин? Како?

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

Дали имаше прашања кои се надевавте да не бидат поставени? Дали има некое прашање кое би сакале да биде поставено?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.8 Идентитети и интеркултурализам**



## 2.8 Идентитети и интеркултурализам

### Учебни цели

Учесниците често се соочуваат со социјализирани и закоренети привилегии, идентитет и социјална правда. Ова подглавје има за цел да го појасни концептот на ин-групи и аут-групи. Помага да се разговара за идентитети базирани на националност, етничка припадност, пол, религија, култура, како и да се развие интеркултурната компетентност.

### Содржина

Содржината вклучува искуства од различни култури, разговори околу конкретни прашања и откривање на идентитетите, развивање на интеркултурни идентитети и дискутирање на нивните карактеристики, утврдување на стереотипи и предрасуди. Ова е краток преглед, каде што се фокусираме на адекватно сумирање на клучните точки.

Почетни прашања: Можете ли да замислите некој кој никогаш не искусил дискриминација? Што е тоа? Дали овој феномен беше видлив за време на пандемијата? Дали се соочувате акутно со својот идентитет? Дали некогаш сте истражувале нова култура? Можете ли да наведете некои фактори кои допринесуваат за културен шок?

### Учебна активност 1: Развој на идентитетот (60 минути)

#### а. Загревање

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: Поставете кружно прашање до групата!



Можете ли да замислите некој кој можеби никогаш нема да искуси дискриминација? Што е тоа? Дали оваа појава беше видлива за време на пандемијата?

b. Социјална мапа на идентитетот

Времетраење: 45 минути

Опис на активноста: Групата работи со Социјалната мапа на идентитетот за крос-културни вредности и учествува во игра на улоги (социјална машина). Ова е интересен момент кој треба да се документира.

Индивидуална работа: Основни / Одбрани / Дадени атрибути, вредности, вештини, убедувања.

Во мали групи: треба да "се откажат" од една основна вредност по рунда, да дискутираат во групите.

Пленарна група: дискусија за крос-културни вредности. Како се прилагодувате или отстапувате од нормата? Како тоа влијае на вас?

c. Социјалната машина

Времетраење: 10 минути

Опис на активноста: Учесниците се поканети да измислат кратка стереотипна реченица придружена од едно повторувачко движење. Еден по еден, се приклучуваат на групата со правење на тоа движење и изјавување на реченицата, создавајќи голема фабричка машина која на крајот брзо работи (за време на која речениците се претвораат само во гласни зборови), а потоа се распаѓа. Ова е интересен момент кој треба да биде документиран, по можност снимен.

Дискусија: Како се чувствувавте за време на активноста?

### Адаптација за онлајн активност

Задачите се истите. Понудени се повеќе платформи:



- a. <https://gatheround.com/> Работа во помали групи или парови. Фасилитирајте дискусија на пример, за тоа како се прославуваат родендените и свадбите во секоја земја.
  
- b. [drawbattle.io](https://drawbattle.io) или <https://scribble-io.online/>  
Задачите се истите преку Zoom, итн. (Дополнително, одговорите се испраќаат по електронска пошта или можат да се прикачат во дневникот за учење.)  
Самостојните учесници снимаат видео со 1-2 примери (кои можат да се презентираат самостојно или со друга личност) за задачата на Социјалната машина.

### **Очекувања за учесникот**

Бидете отворени за изучување на другите култури подетално, слушнете внимателно, изградете нови мостови на разбирање меѓу различните социјални групи. Бидете отворени за прифаќање на идентитетот како култура, со многу аспекти, некои скриени, некои видливи. Прегледајте го учебниот материјал. Препорачуваме да си земете повеќе време и да направите повеќе вежби.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 60 минути

### **Потребни ресурси**

Во живо: лаптоп, проектор, табла за пишување, работен лист, пенкало, по можност пристапна просторија.

Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот, по можност пристапна просторија.

### **Препораки**



Бидете свесни дека меѓукултурната свест е двонасочна улица за сите засегнати страни. Ако е правилно развиена, индивидуалните награди награди можат да бидат неизмерливи, дури и во нашите познати околности и социјални групи.

### **Учебни материјали**

Линкови до важни видеа, клучни зборови и некои дополнителни информации може да се најдат во соодветниот дел од документот со Учебни материјали.

### **Евалуација на лекцијата**

Кои совети ги имате за развивање на меѓукултурната свест?

Кои се најголемите социјални предизвици на овој век?

Превземате ли дејствија за проблемите кои најмногу ве засегаат?

Како се менува социјалниот идентитет во различни ситуации?

Која е најинтересната порака за вас од курсот?



ARTcoWORKers

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.9 Свесност за другите**



## 2.9 Свесност за другите

### Учебни цели

Овој модул има за цел да им овозможи на учесниците да се чувствуваат подобро опремени со новооткриени знаења и емпатија, и да бидат подготвени да го применат наученото во своите животи и заедници.

### Содржина

Развивање на емпатијата. Изградба на отпор против предрасудите. Развивање на односи со луѓе кои се културно различни. Ефективна соработка со пристапот на драма-базирано учење и перформанс-ориентиранот пристап.

Почетни прашања: Колку сте толерантни? Мерење и дискутирање на емотивната интелигенција EQ, коефициентот на емпатија. Што тоа значи? Дали е важно во вашиот работен контекст? Како можете да комуницирате со своето тело како актер / актерка за време на изведбата или како посетител во театарот?

### Учебна активност 1: Подигнување на свеста (60 минути)

#### а. Загревање

Времетраење: 15 минути

Опис на активноста: Разгледајте го следново сценарио во голема група или поединечно. Потоа соберете ги одговорите на таблата за пишување.

Сценарио: Штотуку сте имале обраќање на настан спонзориран од локалната Коалиција за толеранција. Ја нагласивте важноста на различностите, разбирањето и меѓусебното почитување меѓу членовите. Еден член од публиката приоѓа да ви се заблагодари за вашата презентација и да се ракува со вас. Сепак, вашето културно потекло ви забранува да имате контакт со допир со оваа личност, бидејќи сте од спротивен пол и не сте ниту во брак, ниту во роднинска врска. Брзо!



Смислете одговор, вербален или невербален, кој ја почитува намерата на членот на публиката без да ги наруши вашите сопствени вредности.

b. Театар на импровизација

Времетраење: 60 минути

Опис на активноста: Пар учесници добиваат задача да импровизираат/одиграат дискусија на одредена ситуација, за време на која треба да користат претходно напишани линии со стереотипни напади против другиот карактер. Тема: дневна политика, вести.

c. Ме води дел од мене

Времетраење: 10 минути

Опис на активноста: Играта е физичка активност, импровизација на движење каде во различни моменти на движењето различен дел од телото го води движењето (што предизвикува различни пози и поттикнува различна комуникација од другите). На пример, глава, рамена, нозе, стомак, рака, срце итн.

d. Завршна активност

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: За да се вежба давањето на позитивен фидбек и да им се овозможи на учесниците да ја напуштат работилницата со чувство на позитивна енергија, може да се организира активност каде учесниците забрзано се движат во голема група, а потоа да сопрат и со учесникот кој е најблизу до нив да споделат како токму тој/таа “сјаеле” за време на некоја од сесиите. Повторете го неколку пати, така што секоја личност ќе добие повратна информација и поддршка од различни луѓе во групата. Ако има непарен број на учесници, фасилитаторот треба да се погрижи за тоа непарниот број да има секогаш некој со кого ќе го сподели својот начин на “сјаење”.



## Очекувања за учесникот

Да има отворен и љубопитен однос кон она што е различно. Емпатија за чувствата и потребите на другите луѓе. Да има доверба во своите желби, силни страни, слабости и емотивна стабилност. Да се чувствува подготвен да учествува во заеднички учебни активности (игри на улоги итн.)

## Времетраење

Учебна активност 1: 90 минути

1. Загревање 15 минути
2. Театар на импровизација 60 минути
3. Ме води дел од мене 10 минути
4. Завршна активност 5 минути

## Потребни ресурси

Во живо: лаптоп, проектор, табла за пишување, пристапна просторија.

Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот, пристапна просторија.

## Препораки

Бидете спремни да учествувате во заеднички учебни активности (игри на улоги итн.). Мерење на вашиот EQ/емпатиски коефициент. Прегледајте го учебниот материјал.

## Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

## Евалуација на лекцијата

Зошто е важна емпатијата?



Дали сте задоволни од резултатите на вашиот тест? Зошто кажувате да или не?

Што ви предизвика потешкотии за време на активностите?

Дали успеавте да вежбате во ситуации на конфликт?

Дали успеавте да ги отфрлите вашите стравови и предрасуди?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.10 Разрешување на конфликти, интеркултурна комуникација**



## 2.10 Разрешување на конфликти, интеркултурна комуникација

### Учебни цели

Развој и/или засилување на свеста за значењето на комуникацијата. Обука за комуникациски вештини со употреба во секојдневниот живот.

### Содржина

Краток вовед во комуникацијата со фокус на меѓукултурната комуникација, пречките за добра комуникација и активно слушање. Практични примери преку креативни задачи и игри на улоги.

### Учебна активност 1: Вовед во “недоразбирања” и смешни културни анекдоти

- a. Погледнете ги трите YouTube видеа во учебните материјали за забавен почеток на ова поглавје. По секое видео, разговарајте во група за специфичната комуникациска грешка. Што се случува во видеото и зошто. Бидете кратки.

### Учебна активност 2: Интеркултурна комуникација и активно слушање

- a. Прочитајте ги определените материјали и допринесете со своите истражувања на темите комуникација (општа), интеркултурна комуникација, активно слушање и други (на пример, стереотипи и други пречки и како да се избегнат)
- b. Откако ќе завршите со секоја тема, прво одговорете на прашањата за себе, а потоа дискутирајте со групата. Споделете го знаењето од вашето читање и истражување со групата.

### Учебна активност 3: Комуникација и активно слушање со различни сетила

- a. За да добиете чувство за различните чувства со кои комуницираме, поделете се во три групи. Секоја група ќе анализира иста сцена од



пиеса/тв-шоу/филм. Но начинот на испитување на сцената е различен. Една група ќе гледа нема сцена, другата група ќе го слуша само дијалогот, а третата група ќе го чита само сценариото.

- b. Во групите анализирајте ја сцената. Што се случува? Кој што сака? Дали ситуацијата е застрашувачка/пријателска итн.? Има ли конфликт? Како комуницираат луѓето во сцената? Што прават добро, а што прават не толку добро?
- c. Споредете ги резултатите на вашата група со оние на другите групи. Исто така, обидете се со другите начини на прикажување на сцената. Разговарајте во групата.

#### **Учебна активност 4: Игра на улоги**

- a. Опис на активноста: На креативен начин по ваш избор, припремете и изведете сцена за ситуација во која комуникацијата е од големо значење. Вие ќе одлучите дали сцената ќе биде пример за добра или лоша комуникација, каква комуникација сакате да прикажете. Постојат различни начини за приближување на оваа тема (пишување на дијалог, глумење на сцена, цртање, истражување на интернет итн.).

#### **Очекувања за учесникот**

Учење на вештини за комуникација, како активно слушање. Подобрување на креативноста и можноста да се изразуваат идеи и мислења.

#### **Времетраење**

Учебна активност 1: 15 минути

Учебна активност 2: 30 минути

Учебна активност 3: 35 минути

Учебна активност 4: 40 минути

#### **Потребни ресурси**

Face to face: лаптоп, проектор, интернет.





Онлајн: интернет, пристап до Moodle курсот, видео групен повик.

## Препораки

Препорачуваме тренерот да најде свои примери за учебните Активности 1 и 3. На тој начин можат да сте сигурни дека нема да има јазични бариери. Индивидуалното истражување за учебната активност 2 треба да се прилагоди на потребите и нивото на вештини на групата/личноста. Дополнително истражување може да подразбира некои научни студии и академски работи, но и кратки објаснувања на YouTube видеа. Секој индивидуално е слободен да истражува на начинот на кој се чувствува комфортно, а со споделување со групата ќе се развие едно мноштво на знаења за целата група. Добра идеја е да се фокусирате на аспектите на комуникацијата кои ве интересираат, ако се поврзани со темите на овој модул. Како на пример, може да се фокусирате на психолошките аспекти на стереотипите и како да се борите против нив. За учебната активност 3, тренерите исто така е важно да го подготват аудио фајлот и сценариото за сцената. Во учебниот материјал можете да најдете пример за сцена на YouTube и сценарио. Ако во групата има врнички експерти за инклузија, добра идеја е да бидат во тим со неискусни лица на темата. Како на пример: лице со пореченост во видот може да помогне на групата одговорна за аудиото.

## Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

## Евалуација на лекцијата

Што научивте?

Кои се најважните аспекти на комуникацијата од вашето секојдневие?

Мислејќи за креативните задачи: Како оваа работа се преведува во правење на театар на сенки?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.11 Комуникација со лица со попречености**



## 2.11 Комуникација со лица со попречености

### Учебни цели

Знаење за релевантните членови на КПЛП на ОН и социјалниот модел на попреченост во контекст на комуникацијата; градење свест за бариерите и конфликтите во комуникацијата; размислување за сопствените искуства во минатото и новите искуства кои ќе бидат стекнати преку курсот. Добивање на чувство за различните перцепции на бариерите и можноста да се биде дел од решението.

### Содржина

- Правна основа за пристапна комуникација и универзален дизајн
- Бариери и потребите на луѓето со различни видови на попреченост во комуникацијата
- Социјален модел на попреченост

### Учебна активност 1: Работете во група или за себе

- а. Кои се вашите очекувања од оваа тема?
- б. За што сте заинтересирани?
- в. Колку се чувствувате удобно во комуникацијата со луѓе со попречености?
- г. Имате ли некакви прашања?
- е. Што би сакале да го дознаете на крајот од оваа тема?

### Учебна активност 2: Комуникација со лица со попречености

- а. Запрашајте се: Кои се вашите лични искуства во комуникација со луѓе со попреченост? Дали сте имале потешкотии или стравови? Какви предрасуди имате? Ако сакате, споделете ги своите мисли со групата. За луѓето со попреченост: Каква се вашите искуства? Споделете само она што ви е удобно. Важно! Ако сакате да споделите искуства со групата:



почитувајте ги границите на другите и комуницирајте на уважувачки и недискриминирачки начин!

- b. Играјте ја играта на привилегиите која се наоѓа во учебните материјали. Прегледајте ги резултатите. Што ви доаѓа на ум? Како се чувствувавте додека игравте ја играта?

### Учебна активност 3: Социјалниот модел на попреченост и комуникација

- a. Прочитајте за социјалниот модел на попреченост како и кои се разликите со медицинскиот модел. Освежете го знаењето за КПЛП на ОН од модул 2.4. Користете ги учебните материјали за социјалниот модел и КПЛП на ОН, вклучувајќи линкови и сопствени истражувања. Кои се ударните аспекти на моделот? Што тоа значи за комуникацијата со лицата со инвалидност?
- b. Погледнете го видеото на YouTube поврзано во материјалите. Пополнете ја дадената табела за терминологија. Споредете со групата и проверете со примерната табела.

### Учебна активност 4: Комуникација со лица со попречености 2

- a. Одново ги разгледајте своите задачи од учебна активност 2. По учењето за КПЛП на ОН и социјалниот модел за попреченост, како би се одвивала играта на привилегија за различни луѓе? Разговарајте со групата дали има забележливи промени. Колку бариери се воочуваат од страна на малцинствата?

### Очекувањата за учесникот

- Користење и стекнување на знаење за КПЛП на ОН и социјалниот модел на инвалидност и зближување со нивната релевантност при комуникација со луѓе со попреченост.
- Рефлексија за личните искуства во минатото и новите искуства кои произлегуваат од курсот.



## **Времетраење**

Учебна активност 1: 30 минути

Учебна активност 2: 1 час

Учебна активност 3: 1 час

Учебна активност 4: 30 минути

## **Потребни ресурси**

Во живо: лаптоп, проектор, работни листови, интернет (препорачано)

Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот, интернет.

## **Препораки**

Игрите со улоги се од суштинско значење за разбирање на комплексноста на комуникацијата. Бидете отворени за критиките и новите идеи. Колку повеќе групата ќе пробува за време на сесиите, толку повеќе доверба и удобност може да стекнете додека комуницирате со различни луѓе.

Можете да ја играте играта на привилегии и за себе. Доделете си еден поен кога ќе пронајдете изјава која е вистинита за вас. Прегледајте ги и размислете за вашите поени на крајот.

## **Предупредување**

Сосема е возможно и разбирливо луѓето со попреченост да се почувствуваат неудобно додека зборуваат за себе или своите искуства. Не е нивна работа да образуваат луѓе без попречености и не мораат да споделуваат ништо за што не се чувствуваат удобно. Исто така, имајте на ум дека и без споделување, овие теми можат да предизвикаат непријатни и тревожни чувства. Како група, ве молиме дајте им простор и време на секогш кому му се потребни, како и простор да изберат дали и колку сакаат да учествуваат и придонесуваат.

## **Учебни материјали**

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна



фасилитација на курсот. Исто така содржината од 2.4 е препорачана за овој под-модул.

### **Евалуација на лекцијата**

Што научивте во овој под-модул?

Дали се чувствувате подобро и посигурно во комуникацијата со луѓе со попреченост?

Дали учебните активности беа лесни за разбирање?

Имате ли уште некакви прашања?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.12 Асертивна комуникација**



## 2.12. Асертивна комуникација

### Учебни цели

Целта на задачата е формирање на позитивен став и развивање на вештините за асертивност. Разговарајте и оценете како може да се манифестира асертивноста.

### Содржина

Идентификување на утврдената комуникација, подобрување на можноста за комуникација преку игра на улоги, анализа на видео содржината со сенки. Како сте рекле НЕ? Интерпретација на невербалната комуникација: како функционира во вашето секојдневие? Разбирање на тоа дека силата на негативните емоции може да се претвори во перформанс, креирајќи внатрешно безбеден простор.

Почетни прашања: Го изразуваат ли своето мислење или пак премолчуваат? Често ли чувствувате дека не успевате да го изразите своето мислење, или дека луѓето го презираат вашето мислење? Дали прифаќаат дополнителна работа, дури и кога вашиот дневен распоред е полн? Брзо ли судите или ги обвинувате другите? Дали луѓето изгледаат исплашени да разговараат со вас?

### Учебна активност 1: Тимска работа (60 минути)

1. Тимска работа во “перформанс со театар на сенки”

Времетраење: 20-30 минути

Потребни ресурси: пенкало, хартија, работни листови, уред за снимање на звук, линк до видеото: [Пролет \(vimeo.com\)](#)

Опис на активноста: Погледнете го видеото од перформансот ARTcoWORKers! Ова видео го прикажува патот на водата.





- Кружно прашање до публиката: Кои улоги и задачи ни се потребни во играта со сенки? Забележете ги одговорите на таблата!
- Направете 3-4 подгрупи според одговорите. Ајде да испитаме: Какви бариери сретнавте за време на оваа вежба?  
Како и дали кажавте НЕ? Дискутирајте како луѓето со попреченост го доживуваат присуството на невербална комуникација. Толкувањето на невербалната комуникација: како функционира во вашиот живот?

What are you afraid of when you have to say no to a request?	
They won't love me.	<input checked="" type="checkbox"/>
They think I'm selfish and don't want to help them.	<input type="checkbox"/>
If I don't help them, they won't help me either.	<input type="checkbox"/>
They won't give me a job / they won't promote me.	<input type="checkbox"/>
It gives me confidence when ez ask me for help so I say yes.	<input type="checkbox"/>
I feel myself useful/important! I feel loved.	<input type="checkbox"/>
They will blame me if something goes wrong.	<input type="checkbox"/>
I'm afraid and more efficient/faster if I do the task myself.	<input type="checkbox"/>
They get angry if I say no.	<input type="checkbox"/>
They think badly of me if I say no.	<input type="checkbox"/>
I feel excluded if I say no.	<input type="checkbox"/>

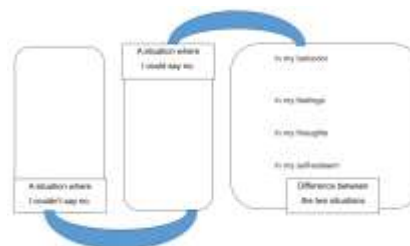
## 2. Како се кажува не?

Времетраење: 20-30 минути

Потребни ресурси: лаптоп, проектор, маса (прилог 12 а,б)

Погледнете го видеото! Линк до видеото:

[Како да кажете НЕ!](#) ('2.46) Потоа прочитајте ги изјавите во следната табела и означете ги стравовите кои имаат тенденција да се активираат кај вас во различни животни ситуации (учебен материјал со прилог 12.а).



Освен тоа, споделете еден пример кога сте рекле не, и исходот не бил позитивен! Како ситуацијата влијаела на однесувањето, емоциите, мислите и самодовербата (прилог 12.б).

## Учебна активност 2: Добри практики и ситуациони вежби (60 минути)

- Ситуациона вежба / Асертивна комуникација, анализа на изјави (идентификувајте ги сопствените карактеристики на однесувањето)



Времетраење: 15 минути

Потребни ресурси: испечатени изјави (прилог 12.в)

Опис на активноста: Затворете ги очите, тренерот дава различни изјави и членовите на групата можат да гласаат со затворени очи. Палци нагоре: „Се согласувам!“. Палци надолу: „Не, јас на тоа гледам поинаку!“. Со водство на обучувачот секој може да идентификува која категорија на однесување ја претставува нивниот одговор (наметливо, пасивен, агресивен).

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 можете да се идентификувате со најдобрите?

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 завршиле 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 можам да 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“.

Обучувачот 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.
- b. Споделете ваше лично позитивно искуство со групата на оваа тема!

Времетраење: 40 минути

- c. Задача за евалуација

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: Затворете ги очите, тренерот дава различни изјави и членовите на групата можат да гласаат со затворени очи. Палци нагоре: „Се согласувам!“. Палци надолу: „Не, јас на тоа гледам поинаку!“.

Последните изјави итн: „Добро си поминав на денешниот состанок.“ „Ќе го користам она што го научив во мојот секојдневен живот.“

### **Очекувања за учесникот**

Идентификување на асертивна комуникација, подобрување на способноста за понаметливо и понепосредно комуницирање. Дефинирање на одговорностите и улогите во претставата на театарот на сенки и тимската работа.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 60 минути

Учебна активност 2: 60 минути

### **Потребни ресурси**

Во живо: лаптоп и проектор



Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот

## Препораки

Обидете се да разберете дека моќта на негативните емоции може да се претвори во перформанс, создавајќи внатрешен безбеден простор. Прифаќањето и именувањето на негативните емоции ќе ви помогне да ја разберете нивната порака, што пак ќе ви го олесни одредувањето на приоритетите и донесувањето на одлуки. Обидете се да ги анализирате изјавите на ситуационите вежби кои врз основа на наметнатата комуникација (идентификувајте ги сопствените карактеристики на однесувањето), може да се најдат во материјалот за учење. Од што се плашите кога треба да кажете не на дадено барање? Размислете дали вашите одговори се засноваат на самоувереност или страв? Препорачуваме да одвоите малку повеќе време и да правите повеќе вежби за да ги развиете вашите вештини.

## Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

Линк до [Асертивен тезаурус](#)

## 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?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.13 Ефектите од исклучување и раскажување приказни**



## 2.13 Ефектите од исклучување и раскажување приказни

### Учебни цели

Кои се ефектите од исклучувањето? Кои се општествените придобивки од инклузијата?

Расчистување на концепти, започнете со отворено прашање, а потоа со предавање.

Кажување на сопствени позитивни и негативни примери, конкретно од периодот на ковид пандемијата или нејзините ефекти.

Најдобри примери од областа на уметноста. Да се фокусираме првенствено на ситуациите за време на пандемија или пак друга слична изолација.

### Содржина

Иако на почетокот може да изгледа дека нема корелација помеѓу исклучувањето и раскажувањето приказни, сепак постои. Тоа е она што сега ќе го откриеме.

Исклучувањето е опасно не само за поединецот, туку и за општеството. Доколку одредени групи се исклучат од општеството, мнозинството губи важни вредности. Ја губи другоста, дека не треба сите да бидеме исти, туку да бидеме различни.

Најдобар начин да се привлече вниманието на исклучувањето на поединец или група е сензибилизацијата. И еден од најефикасните методи на сензибилизација е да ја раскажете сопствената приказна.

Веќе ја имате врската! Сега ќе научиме за тоа.

### Почетни прашања:

Кои се ефектите од исклучувањето? Кои се општествените придобивки од инклузијата? Како раскажувањето се поврзува со темата за вклучување?

Расчистување на концептите, најпрво со општо прашање, а потоа со предавање.

Споделување на сопствени позитивни и негативни примери, конкретно за периодот на пандемијата или нејзините ефекти.



Најдобри примери од областа на уметноста. Да се фокусираме првенствено на ситуации во време на пандемија или друга слична изолација.

### **Учебна активност 1: Разјаснување на терминологијата**

#### **Разлики помеѓу сегрегација, интеграција и инклузија.**

Веќе научивме за социјалната вклученост во Модул 2 (2.5.2. Оспособување на целната група за независно живеење). Накратко повторете го напишаното таму. Сепак, социјалното вклучување не е само основа на самостоен живот.

#### Дискусија:

Кои се ефектите од исклучувањето? Кои се општествените придобивки од инклузијата?

Предавање со презентација, разјаснување на терминологија. (тренерот изготвува презентација од учебните материјали).

- сегрегација
- интеграција
- вклучување

### **Раскажување приказни**

Раскажувањето приказни е интерактивна уметност на користење зборови и дејства за откривање на елементите и сликите на приказната, истовремено поттикнувајќи ја фантазијата на слушателот. Сигурно сте забележале дека сите се љубопитни, нели? Сите како да останале деца, кои сакаат приказни, сакаат да слушаат за интересни нешта.

Како раскажувањето се поврзува со темата за инклузија?

Ова е најдобриот начин да се започне работилница или пак презентација на конференција за да се сензибилизира публиката. Постојат многу начини да ја убедите публиката, со факти, податоци, слики... Но највлијателната работа е да ја раскажете сопствената приказна. Вие едноставно раскажувате приказни за



себе, без да терате некој да направи нешто. Ова се нарекува незабележлив ефект.

Ајде да го научиме овој метод.

Иако навистина нема што да се научиме, поскоро би требало добро да избереме кој, со кого, кога и колку долго ќе разговараме.

Кој?

Кој е прифатен од сите во однос на темата. На пример, ако пристапноста е тема на работилницата, тогаш лице во инвалидска количка.

Кога?

Започнете ја вашата работилница едноставно со ова, без никаков воведен говор. Можеме добро да ја искористиме и моќта на изненадување при раскажувањето приказни.

Кому?

Обрнете внимание на речникот и расположението што ѝ одговара на јавноста. Ако разговараме со деца, бидете разиграни. Ако се млади, тогаш бидете лабави, неформални, дури и интерактивни. Ако сте во сериозно друштво, тогаш не пцујте. итн.

Колку долго?

Колку долго?

Никогаш предолго, тоа е клучно. Завршете ја приказната за 2-5 минути. Задржете ја кратка но „удрете јако“. Ако вградиме видео раскажување во презентацијата, може да биде уште пократко, на пр. 1-2 минути. Раскажувањето дури може да се состои само од слики, без текст.

Сега да вежбаме:

Раскажување на сопствени позитивни и негативни примери, конкретно за периодот на пандемијата или нејзините ефекти - Секој има по 5 минути,





модерирани од страна на тренерот. Прочитајте ги материјалите за учење за тоа.

Домашна работа: Направете видео за уметноста и попреченостите од 1-2 минути. Може да биде текст, може да биде само слики/видео. Испратете го до заедничката група или на платформата ARTcoWORKers.

Да не се оддалечуваме премногу од нашата оригинална тема: односот помеѓу уметноста и попреченоста. Бидејќи најдобро учиме од случаите што веќе се случиле и повеќето од нас веруваат само во она што го гледаат, сега да собереме добри примери од оваа област. Да се фокусираме првенствено на ситуации од пандемијата или друга слична изолација.

Групна задача: тренерот ќе покаже еден добар пример, а потоа учесниците ќе кажат свои примери и ќе ги запишат на таблата. Забележете: што беше најсмешно, најтажно, најимагинативно, највлијателно, најиновативно итн.

## **Адаптација за онлајн активност**

### **Зум или друг онлајн состанок:**

Како загревање, играјте квиз: [Квиз: Инклузија](#)

Разјаснување на концепти: сегрегација, интеграција, инклузија.

Прво со кружно прашање, а потоа со предавање (на пр. краток наставник ппт од Учебни материјали)

Веќе научивме за социјалната вклученост во Модул 2 (2.5.2. Оспособување на целната група за самостојно живеење). Накратко повторете го напишаното таму. Сепак, социјалното вклучување не е само основа на самостоен живот.

Дискусија во круг: Кои се ефектите од исклучувањето? Што добива општеството од инклузијата?

Раскажување приказни - Како раскажувањето се поврзува со темата за вклучување? Ајде да го научиме овој метод. Иако навистина нема што да



научиме за тоа, попрво би требало добро да избереме кој, кога, со кого и колку долго ќе разговараме.

Сега да вежбаме: Кажување на сопствени позитивни и негативни примери, конкретно за периодот на пандемијата или нејзините ефекти - Секој има 5 минути, модерирани од тренерот. Прочитајте ги материјалите за учење.

Домашна работа: Направете видео за уметност и попреченост од 1-2 минути. Тоа може да биде текст, може да биде само слики. Испратете го до заедничката група или на платформата ARTcoWORKers.

Добри примери од оваа област. Да се фокусираме првенствено на ситуации на пандемија или друга слична изолација.

Групна задача: тренерот ќе покаже 1 добар пример, а потоа учесниците ќе кажат свои примери и ќе ги соберат на онлајн табла (на пр. Miro, Stormboard). Обележете ги: што беше најсмешно, најтажно, најимагинативно, највлијателно, најиновативно итн.

### **Очекувања за учесникот**

Учесникот треба да биде отворен за учење нови образовни и наставни вештини.

Бидете отворени за учење за светот на луѓето кои живеат со другоста.

Бидете подготвени да учествувате во заеднички активности за учење (играње улоги, раскажување приказни итн.).

Подготвеност да развиете инклузивно општество со свои постапки

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 90 минути

- Квиз за загревање 10-15 минути
- Разјаснување на терминологијата 20 минути
- Раскажување приказни 30 минути
- Добри практики 30 минути



## Потребни ресурси

По можност пристапна просторија (договорена однапред со учесниците). Компјутер (наставникот мора да има еден, по можност, и учесниците, но не и задолжително), интернет конекција, пенкало, хартија, печатач, маси, стол. Нешто за пиење, мала закуска. Тоалет, достапен ако е можно.

## Препораки

Разгледајте ги учебните материјали, наставникот може однапред да ги испраќа задачите.

## Учебни материјали

Нема дополнителни материјали за учење за ова поглавје. Во документот за материјали можете да ги најдете истите линкови како подолу. Користете ги за овој модул.

[Социјална вклученост - Регионална политика - Европска комисија](#)

[Исклучување, сегрегација, интеграција и вклучување: како тие се разликуваат?](#)

[Што е раскажување приказни? – Национална мрежа за раскажување приказни](#)

## Евалуација на лекцијата

1. Запрашајте се: дали ја разбирате разликата помеѓу сегрегација, интеграција и инклузија? Побарајте личен пример за секој од вашата непосредна околина.
2. Кој елемент од овој модул дефинитивно ќе го користите во вашата работа или во секојдневниот живот?

ARTcoWORKers

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.14 Пристапност, добри практики**



## 2.14 Пристапност, добри практики

### Учебни цели

Пристапноста е основен и централен елемент на инклузијата. Појаснување на концептот на пристапност: физичка пристапност и пристапно размислување („пристапност во вашата глава“). Кој се грижи за пристапноста, кој е важен за пристапноста? Целни групи. Секојдневни примери.

### Содржина

Вклучувањето е прашање на билатерална одлука. На од општеството зависи дали ќе одлучи за целосната пристапност. А на лицата со попреченост е да одлучат дали сакаат да учествуваат. Сето ова функционира само ако е можно да се вклучат лицата со попреченост.

Ова бара пристапност: и физички и ментална.

### Учебна активност 1: Пристапност

Почетни прашања: Што значи за вас пристапноста? Дали пристапноста беше особено важна за време на пандемијата? Зошто пристапноста е важна за социјална инклузија?

Пристапноста е веќе накратко дискутирана во Модул 2 (2.5.1) како основа за самостоен живот. Ајде прво да го погледнеме тој пасус и да разговараме зошто е важен за самостоен живот.

#### Дискусија:

Што за вас значи пристапноста? Како работоспособно лице и лице со попреченост?

Во кои области е важно?

Што значи да се биде пристапен и во вашата глава? Како начин на размислување.

Зошто е ова основата за инклузија?



Бидејќи пристапноста не е од суштинско значење во повеќето земји, луѓето со попреченост треба да планираат однапред. Ова се однесува на сите целни групи на пристапност (стари лица, семејства со колички), но тоа е од суштинско значење за лица со пречки во видот или корисници на инвалидска количка.

Вака пристапноста доаѓа во фокус кога зборуваме за социјална инклузија.

Тоа е така затоа што овозможувањето на пристапноста е задача на општеството. Ако одредени социјални групи не можат да пристапат до услугите, не можат да пешачат или патуваат во градот, не можат да стигнат до своите работни места и училишта, тогаш општеството не е инклузивно, туку исклучувачко.

За барањата за пристапност во земјите членки на ЕУ и во поединечни земји (наставникот треба да направи кратка презентација врз основа на учебните материјали). Познавањето на законот е важно за да знаеме што да очекуваме!

**Важно:** целна група за пристапноста не се само лицата со попречености!

Пристапноста е суштинска за некои групи, важна за други и поудобна за секого. Групна задача: составете ја целата целна група во табела. (стари, привремено повредени, семејства со мали деца...и колку е тоа важно за одредени групи на лица со попреченост?)

Можете исто така да ја користите техниката на раскажување приказни:

Двајца учесници во групата треба да раскажат свои приказни за тоа како можеле или не можеле да патуваат со количка, инвалидска количка, како слепи или пак виделе таков сличен случај. Дали пристапноста беше особено важна за време на пандемијата? (размислете, на пр., достапност на веб-локации или онлајн состаноци)

Постои уште еден елемент на пристапност за кој многумина не размислуваат: а тоа е **сензибилизацијата**. Односно, општеството да сфати дека пристапноста мора секогаш да биде во нашите умови. Секогаш, но најмногу при ПЛАНИРАЊЕ зграда, услуга, програма. После веќе е тешко да се направи пристапен проектот - иако и тогаш не е невозможно, туку е само поскапо.



**Важно:** овозможете совршен пристап или никаков!

„Речиси“ без бариери е полошо отколку воопшто да не се биде без бариери.

Само еден пример: достапни тоалети. Корисник на инвалидска количка брза поради тоа што е итно. Затворено. Конечно пронаоѓа кој го има клучот. Тој влегува внатре но не го собира низ вратата, затоа што има помалку од 90cm широчина и количката не ја собира. Без коментар.

**Важно:** нешто може да се направи пристапно само со инволвирање и прашување на засегнатите лица. Не размислувајте наместо нив, туку со нив!

### **Добри практики:**

презентација на базата на податоци на Здружението People First за Pécs без бариери, која е единствена во Унгарија (достапна и на англиски јазик): [Pecs без бариери | Луѓето на прво место](#)

Домашна работа: најдете уште добри примери за пристапност, споделете ги во групата и на платформата ARTcoWORKers.

Забелешка: И лошите примери се примери, но не нè движат напред, па да се фокусираме на добрите решенија за да научиме од нив.

### **Адаптација за онлајн активност**

Zoom или друг онлајн состанок:

Пристапноста е веќе накратко дискутирана во Модул 2 (2.5.1) како основа за независното живеење. Ајде прво да го погледнеме тој пасус и да разговараме зошто е важен за самостоен живот.

#### Дискусија:

Што за вас значи пристапноста? Како работоспособно лице и лице со попреченост?

Во кои области е важно?

Што значи да се биде пристапен и во вашата глава? Како начин на размислување.

Зошто е ова основата за инклузија?

Дискусија: зошто пристапноста е важна за социјална инклузија?



**Важно:** целна група за пристапност не се само лицата со попречености!

Пристапност е суштинска за некои групи, важна за други и поудобна за секого.

Групна задача: составете ја целата целна група во табела. (стари, привремено повредени, семејства со мали деца...и колку е тоа важно за одредени групи на лица со попреченост?) Можете исто така да ја користите техниката на раскажување приказни:

Двајца учесници во групата треба да раскажат свои приказни за тоа како можеле или не можеле да патуваат со количка, инвалидска количка, како слепи или пак виделе таков сличен случај. Дали пристапност беше особено важна за време на пандемијата? (размислете, на пр., достапност на веб-локации или онлајн состаноци)

Постои уште еден елемент на пристапност за кој многумина не размислуваат: а тоа е **сензибилизацијата**. Односно, општеството да сфати дека пристапност мора секогаш да биде во нашите умови. Секогаш, но најмногу при ПЛАНИРАЊЕ зграда, услуга, програма. После веќе е тешко да се направи пристапен проектот - иако и тогаш не е невозможно, туку е само поскапо.

**Важно:** овозможете совршен пристап или никаков!

„Речиси“ без бариери е полошо отколку воопшто да не се биде без бариери.

Само еден пример: достапни тоалети. Корисник на инвалидска количка брза поради тоа што е итно. Затворено. Конечно пронаоѓа кој го има клучот. Тој влегува внатре но не го собира низ вратата, затоа што има помалку од 90cm широчина и количката не ја собира. Без коментар.

**Важно:** нешто може да се направи пристапно само со инволвирање и прашување на засегнатите лица. Не размислувајте наместо нив, туку со нив!

**Важно:** овозможете совршен пристап или никаков!





### **Добри практики:**

презентација на базата на податоци на Здружението People First за Pécs без бариери, која е единствена во Унгарија (достапна и на англиски јазик): [Pecs без бариери | Луѓето на прво место](#)

Домашна работа: најдете уште добри примери за пристапност, споделете ги во групата и на платформата ARTcoWORKers.

Забелешка: И лошите примери се примери, но не нè движат напред, па да се фокусираме на добрите решенија за да научиме од нив.

### **Очекувања за учесникот**

Учесникот треба да биде отворен за учење нови образовни и наставни вештини. Бидете отворени за учење за светот на луѓето кои живеат со различности. Бидете подготвени да учествувате во заеднички активности за учење (играње улоги, раскажување приказни итн.). Подпомогнете кон равзојото на инклузивно општество со своите постапки.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 60 минути

- Дискусија за пристапност 15 минути
- Расчистување на целната група 15 минути
- Сензибилизација и важни забелешки 15 минути
- Најдобри практики 15 минути

### **Потребни ресурси**

По можност пристапна просторија (договорена однапред со учесниците). Компјутер (наставникот мора да има еден, по можност и учесниците, но не и задолжително), интернет конекција, пенкало, хартија, печатач, маси, столици. Нешто за пиење, мала закуска. Тоалет, пристапен по можност..



## Препораки

Разгледајте ги учебните материјали, наставникот може однапред да испраќа задачи.

## Учебни материјали

Нема дополнителни материјали за учење за ова поглавје. Во документот за материјали можете да ги најдете истите врски како подолу. Користете ги за овој модул.

[Европски акт за пристапност](#)

[Пристапност до производи и услуги за хендикепирани и стари лица - Consilium \(europa.eu\)](#)

## Евалуација на лекцијата

Запрашајте се:

Што научивте за целната група кога разговараме за пристапност?

Кој е одговорен за пристапноста?

Дали е добро ако нешто е делумно без бариери? („Во секој случај ќе биде добро“)

Кој треба да биде вклучен во овозможување на пристапноста?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.15 Историја на театарот на сенки, уметнички  
специфики**



## 2.15 Историја на театарот на сенки, уметнички специфики

### Учебни цели

Да стекне теоретско знаење и да понуди простор за креативно практично истражување за употребата на театарот на сенки како инклузивна уметничка форма. Да се биде способен да размислува и самостојно да размислува за специфичните улоги на секој член на тимот за време на дизајнот на изведбата, пробата и периодот на производство. Идентификувајте ги клучните елементи на претставата на театарот на сенки, разликувајте ги сличностите со другите уметнички форми.

### Содржина

Театар на сенки - историја, уметнички специфики, области на интервенција и целна публика. Раскажување приказни, заплет и пораки. Тема, ликови, пораки (1 приказна ќе биде претходно избрана за претстојното креирање на перформанси/и) Градење на тим и дефинирање на улогите. Употреба на јазикот наспроти невербален театар. Сето погоре споменато низ призмата на пристапност и инклузија.

Клучни зборови: историја, функција, различни можности, пишување сценарија, подготовка на кукли или аватари, практични упатства.

### Почетни прашања:

Кога последен пат сте правеле некои цртежи, пеење, пишување или занаети? Како се чувствувате тоа што го правите? Дали можеби се чувствувате детско и смешно или инспирирано и опуштено додека го правите тоа? Што значи уметност за вас? Кои форми на уметност ги консумирате на дневна, неделна, месечна основа? Дали некогаш сте гледале претстава на театар на сенки? (Што беше, кога и каде, што се сеќавате на него?) 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?

### **Учебна активност 1: Театарот на сенки како уметничка форма, инклузивна и едукативна**

Предавање за историјата на театарот на сенки, уметничките специфики, областите на интервенција и целната публика. Вклучете ppt, видео, слики, аудио материјали. Доколку се спроведува онлајн, не се потребни никакви измени.

### **Учебна активност 2: Клучни елементи на една претстава**

Поделете ги учесниците во 4 групи и поканете ги да гледаат видео од претстава на театар на сенки со времетраење од приближно 10 минути. Погрижете се групите да бидат инклузивни и да имаат донекаде еднакви способности за набљудување и презентациски вештини. Секоја од групите внатрешно ќе разговара за еден од следните аспекти на изведбата 20 минути.

1. Ликови во претставата - Кои се тие, како би се појавиле во реалниот живот, од каде доаѓаат, кои се нивните намери, дали има рамноправна застапеност меѓу ликовите, зошто се во конфликт меѓу себе?
2. Приказна и пораки - кој е заплетот, како се идентификува тоа во дијалогот, кое е времето во приказната, дали има некој политички или историски контекст, кој е авторот, која е главната порака, зошто е тоа важно, како дали е тоа применливо за групата учесници?
3. Целна публика и јазик - Која е насочена оваа изведба, како е тоа евидентно, што би промениле доколку ја смените целната публика, зошто јазикот е важен во претставата, што ако нема употреба на зборови?
4. Улоги во продукцијата - Кои се луѓето зад претставата кои ги создале сите нејзини елементи, што е потребно за да станете еден од нив, како ја координираат нивната работа?



Секоја од групите има 5 минути да презентира своите наоди на пленумот, вкупно 20 минути. Завршете со отворена дискусија за обединување на наученото и додајте во случај нешто да се пропушти.

Доколку се спроведува онлајн, ќе ви треба пристап до алатката за онлајн состаноци што овозможува работа во групи (Зум која е платена или пак Google Meet која е бесплатна). Како тренер, треба внимателно да го следите напредокот со проверка во секоја од работните групи.

### **Учебна активност 3: Креативно формирање на тим**

За оваа активност ќе користиме изменета верзија на методот Светско Кафуле. Поканете волонтери кои се чувствуваат уверени за секоја од следните теми и имаат фасилитатор на мала работилница со променлива група учесници, каде вие како главен фасилитатор само ќе дадете упатства и ќе набљудувате за талентирани поединци во секоја од вежбите. Секое „кафуле“ би било отворено 10 минути, секогаш со еднаков број учесници. Сите учесници треба да ги посетат сите „кафулиња“. Доколку е можно, документирајте го процесот бидејќи учесниците можеби ќе влезат во некоја од овие улоги за прв пат во нивниот живот.

1. Цртеж и занаети - Нацртајте кое било животно или елемент од природата, исечете го и создадете кукла.
2. Танц и движење - застанете во круг и започнете со рекреација на познат танц, на пример танцот на песната “Трилер” од Мајкл Џексон, и еволуирајте во импровизација на движењата, секогаш повторувајте го претходното движење и додајте го вашето.
3. Музика и пеење - Направете натпревар во караоке, со пеење заедно со песни и користење на ударни инструменти или какви било импровизирани музички предмети.
4. Пишување приказна - Напишете раскази кои вклучуваат 5 дадени зборови, имаат 4 различни карактери, се случуваат на 3 различни локации, имаат



2 конфликти и траат (кога е црвено гласно) најмногу 1 минута.

Соберете ги учесниците во голема група поздравете ги сите за нивните креативни придонеси и започнете отворена дискусија со кружното прашање „Како се чувствуваше?“. Потоа поканете ги сите учесници да застанат покрај улогата во која најмногу уживаа. (Улогите нека бидат испечатени на парче хартија дизајнер, танчер, музичар, писател соодветно, а на сите хартии од другата страна нека има актер). Откако секој ќе ги одбере своите преференци, накратко разговарајте зошто тоа е нивен избор и потоа поканете ги групите да ги свртат хартиите на другата страна на која е прикажан актерот. Посочете го фактот дека во театарот на сенки секој може да биде актер. Задржете ја оваа поделба на улогите меѓу учесниците и структурирајте ја вашата изведба врз основа на тоа. 20 минути.

Доколку се спроведува онлајн, ќе ви треба пристап до алатката за онлајн состаноци што овозможува работа во групи (Зум која е платена или пак Google Meet која е бесплатна). Како тренер, треба внимателно да го следите напредокот со проверка во секоја од работните групи.

### **Очекувања за учесникот**

Запознавање повеќе за позадината, теоријата, контекстот на вклучување и создавањето на изведбата на Театарот на сенки.

Да бидат способни сами да ги идентификуваат нивните уметнички вештини и потенцијал, да се чувствуваат вклучени и претставени во уметноста. Откријте простор за информирање, олеснување и „бегство“ од пандемиската и постпандемиската реалност. Поврзете се со врсници и истомисленици на безбеден простор.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 60мин



Учебна активност 2: 60мин

Учебна активност 3: 60мин

## Потребни ресурси

Во живо: екран или ТВ, ppt, видео, хартија, моливи, ножици, дрвени стапчиња, селотејп, рачни ламби, звучници, камера.

Онлајн: Миро табла за чување на цртање и пишување елементи на вежбата. Оваа активност овозможува да се имплементира преку далечинска соработка преку домашни задачи и заеднички сесии во живо.

## Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

Преглед на инклузивна театарска претстава: линк.

<http://dismagazine.com/disillusioned/59706/disability-and-disabled-theater/>

Статија за аспектот заснован на потреби при креирање на изведба:

<https://www.onstageblog.com/editorials/2022/4/13/strategies-for-combating-ableism>

## Евалуација на лекцијата

Каде се гледате себеси во процесот на креирање перформанси?

Како ќе се инспирирате за креативни активности?

Листа со задачи:

Дали се чувствувате мотивирани да започнете да изработувате кукли?





1. Истражете ги овие куклени театри со сенки и пронајдете разлики во нивните визуелни јазици.

<https://www.unterwassertheatre.com/>

<https://www.mariedonath.net/>

<https://www.lichtbende.nl/>

<https://www.luzmicroypunto.com/inicio/>

<http://zoomwooz.com/>

<https://verbashadow.com/>

<https://budrugana.ge/en/>

<http://www.annafabuli.de/>

2. Соберете збир на предмети од вашата околина кои би можеле да се користат за изведба на театар со сенки.
3. Најдете сцена од филм или цртан филм и размислете за опции за да ја рекреирате со театар на сенки.

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.16 Театар на сенки – технички специфики**



## 2.16 Театар на сенки - технички специфики

### Учебни цели

Нурнете во спектарот на технички можности за претставасо сенки и понудете простор овозможете ѝ на групата да доживее некои од нив и да се договори за техничкиот аспект на нивната заедничка изведба.

### Содржина

Технички елементи на театарот на сенки, различни сценски поставки и материјали. Светлината и сенката како клучни техники за изведување. Звукот и говорот како елементи, снимени, во живо или комбинирани. Дискутирајте за други мултимедијални формати (проекција, анимација, видео архиви итн.)

Дизајн и изработка на кукли и комплет, употреба на материјали, фокус на транспарентност, употребливост и издржливост.

клучни зборови: театар на сенки, изработка на кукли, извори на светлина, вербален и невербален театар.

### Почетни прашања

Каде се среќаваме со сенки во секојдневниот живот? Опишете го зборот “сенка” на лице со оштетен вид? Именувајте ги изворите на светлина што мислите дека може да се користат во театарот на сенки? Кои се различните локации на кои сте присуствувале на театарска претстава? Дали сте присуствувале на претстави во различни димензии (од мали до големи)? Можете ли да организирате театарска претстава во вашиот дом?

Наведете ги различните материјали што може да се користат за изработка на кукли? Која е разликата помеѓу 2D и 3D? Која е врската помеѓу театарот на сенки, филмот и анимацијата?



Во што мислите дека најмногу би уживале кога ќе се приклучите на процес на театар на сенки? Дали ви се допаѓа да бидете пред публика? Или повеќе сакате да работите во позадина? Дали сте соло играч или повеќе би сакале да се приклучите кон некоја група? Што би ве мотивирало да останете во процесот на подготовка и настап во живо до самиот крај? Дали се гледате себеси на турнеја со оваа изведба?

### **Учебна активност 1: Дизајн на светлина, сцена и звук во театар на сенки**

Размислете со групата кои се техничките елементи на изведбата, направете го овој процес незаборавен, на пример, креирајте флипчарт со содржина при рака во секое време за групата. 5 минути.

Практична презентација на различни извори на светлина (рачна ламба, проектор, рефлектор, лед светло, новогодишни светилки, графоскоп) со користење на иста кукла. Прикажете ги различните опции за димензии на сенката, во зависност од близината на изворот на светлина до куклата и екранот. Фиксна наспроти мобилна светлина, исто така и други мултимедијални формати (проекција, анимација, видео архиви итн.) - 10 минути

Споделете ги светлата со групата учесници и нека ги истражуваат самите опции. Погрижете се да имате на располагање неколку основни кукли. Пуштете музика за време на овој процес. 10 минути.

Презентирајте слики и видеа од различни опции за сцена - ентериер или екстериер, мали и големи формати, проекции на сенки од предната или од задната страна на екранот. 10 минути.

Отворена дискусија за можностите во вашата доделена позиција во претставата, размислете за пробите и изведбата. Подигнете ја свеста за аспектот на мобилноста на изведбата (не треба да размислувате за спектакл од големи размери ако е наменет за патување во странство). Размислете за фактот дека вашиот простор за изработка треба да биде и простор за вежбање. 10 минути.



Поделете ги учесниците во 2 групи и играјте игра каде што истата реченица (одберете рефрен од популарна песна во моментот) е наразличен начин вклучена во претстава на театар на сенки. Изговорена, напишана, отсвирена или отпеана, нацртана, изведедна... нешто друго? Играта завршува кога ќе ги исцрпите идеите. За да завршиме, нагласете го фактот дека звукот и говорот како елементи можат да бидат во живо, снимени, комбинирани или целосно отсутни. Ако е можно, снимајте ја оваа сесија и вклучете го материјалот во изработката на видеото. 15 минути

Доколку се спроведува онлајн, ќе ви треба пристап до алатката за онлајн состаноци. Како тренер, треба внимателно да го следите напредокот со проверка во секоја од работните групи. Вежбите за истражување: да размислат за користење на предмети од нивните домови или пак подлабоко да истражат за одредени технички елементи во домашни услови, а потоа ќе достават презентација пред групата или ќе прикачат слика или видео од истражувањето на тој елемент.

## **Учебна активност 2: Дизајн и изработка на кукли и сценографија**

Практична презентација на различните модели на кукли и нивните технички барања. Разликувајте ја техниката на куклата од материјалот од кој е направена. Рачни, со глава и телесни марионети. Единечни или повеќе стапчиња се користат за манипулирање со куклата. Фиксирана или има подвижен дел на неа. Дали е тоа систем, со дополнување на други елементи или марионета? - 10 минути

Практично прикажување на различните позадини и сетови на изведбата, во зависност од форматот на сцената, изворот на светлина. Фокусирајте се на нивната заменливост бидејќи речиси никогаш не останувате со една техника во текот на изведбата. И на крајот презентирајте ги различните материјали и како тие се користат во изведбите во сенки - картон, пластика, ткаенина, фолии,



стакло, филтри, кој било просирен светкав или рефлектирачки материјал итн. - 10 минути

Спроведете кратка практична, чекор-по-чекор работилница за изработка на една кукла, од дизајнирање, сечење, поврзување, лепење, изведување и складирање на куклата. Секој учесник се очекува да изработи најмалку 1 кукла од претходно избраната приказна. Започнете едноставно без сложени барања од групата. Основни кукли на едно стапче и понатаму развивајте ги додавајќи подвижни екстремитети, отворајќи дупки за носот и очите, додавајќи боја и други трикови кои ќе и дадат карактер на куклата. - 20 минути

Групата нека се врати кај своите кукли и нека им додаде повеќе елементи, да направи сет или позадина и да вежба како тие би изгледале кога ќе бидат комбинирани и манипулирани од едно или две лица. - 20 минути

Доколку се спроведува онлајн, групната практична работа ќе треба да се префрли на индивидуална работа. Вежбите за истражување, или ќе размислат за користење на предмети од нивните домови или за доделување задачи за преземање дома за подобро да се подготват однапред и да достават презентација пред групата или да прикачат кукли со слика или видео од изработката.

### **Учебна активност 3: Да се биде изведувач во театар на сенки**

Поделете ја групата во парови и замолете ги наизменично да ги презентираат куклите на екранот - едната настапува, втората е публиката, проследено со фидбек за тоа што е добро и што може да се направи поинаку. Потоа ги менуваат своите кукли и го повторуваат процесот. Кога ќе завршите, измешајте ги учесниците и креирајте групи од 3 и повторете го процесот, каде што 2 ќе настапуваат, а еден ќе биде публиката, а подоцна тие се префрлаат. Кога ќе завршите, креирајте групи од 4, 5, 6 и повторете го процесот соодветно. Кога настапуваат повеќе од 3 кукли, учесниците треба да вежбаат влегување и



излегување од сцената со куклата, да останат мирни додека другите кукли зборуваат (активни), да вежбаат одење, зборување, летање, паѓање, трчање, смеење и други значајни движења со марионетите. Текстот може да биде импровизиран или од приказната што ќе ја изведувате. Во подоцнежна фаза од сесијата презентирајте ја работата на театарот на сенки со раце, тело, глава, како и како тие се комбинираат со други техники.

На крајот од работилницата соберете ја групата и потсетете ги на една од минатите вежби со нивните преференци за улоги (дизајнер, танчер, музичар, писател и актер) и доделете ги нивните улоги. Оптимално, би имале најмалку 2 лица по улога. Секоја група ќе треба да истражи 10 различни верзии на нивниот елемент за да се користи во изведбата (10 песни, 10 предмети кои можат да се користат како ударни инструменти, 10 гласови за ликовите, 10 движења на телото, 10 материјали за позадина за сетови, 10 дизајни за куклите и комплетот што недостасуваат, 10 варијации на приказни итн...) Ова може да биде сфатено и како тешка задача, па најверојатно некои од групите нема да успеат да ја исполнат задачата. Но, идејата е на крајот да се заокружи дека има бескрајни можности во светот на театарот на сенки и човек никогаш не може да престане да истражува. - 20 минути.

Доколку се спорведува онлајн, групната практична работа ќе треба да се префрли на индивидуална работа, зголемувајќи го бројот на изработка на кукли по лице. Поканете ги назад на заедничка презентација на резултатите.

### **Очекувања за учесникот**

- Стекнато практично знаење 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.
- Стекнете практични знаења за настап со театар на сенки, во улога на глас над актер, музичар, креатор на мултимедија.

### **Времетраење:**



Учебна активност 1: 60 минути

Учебна активност 2: 60 минути

Учебна активност 3: 40 минути

### **Потребни ресурси за сесии во живо:**

Постојат неколку основни технички специфики за кои треба да бидете информирани пред да одлучите за потребните ресурси и да го олесните процесот на изработка. Тие се поделени во следните категории врз основа на ресурсите и условите што ги имате на располагање. Имајте на ум дека тие мора да останат исти и за време на процесот (создавање на изведбата) како и за резултатот (пробување и изведба). Во зависност од овие категории, ќе ја формирате вашата листа на потребна опрема.

1. Извори на светлина - рачна ламба, графоскоп, филмски проектор, спот светло, стробоскоп итн. Во зависност од изворите на светлина, секогаш треба да размислувате за пристап до електрична енергија како и кабли за полнење на сцената на изведбата.
2. Тип на екран - бела ткаенина, рециклирана постелнина, бел ѕид, бела завеса, филмски екран, бела хартија итн.
3. Внатрешна или надворешна сцена - изведување во ентериер, како што е работилница, отворен простор, ресторан, сала итн., или надворешно, изведување на мобилна сцена, фасади и споменици. Кога сте на отворено, имајте предвид дека ви треба голем процент на темнина, обично уличните светла и светлата на автомобилот ќе бараат дополнителен ангажман од ваша страна за да бидат затемнети или згаснати.
4. Предна или задна проекција - изведувањето пред екранот нуди демистификација, но исто така му овозможува на изведувачот да биде присутен и да се чувствува повклучен поради директното изложување





на публиката. Од друга страна, задната проекција или изведбата зад екранот нуди поголема интимност и му овозможува на изведувачот да се фокусира на клучните работи избегнувајќи трема од сцената.

5. Музика и наратија во живо или снимена - кога се снимени, дејството следи по снимањето. Кога музиката и/или наратијата се изведуваат во живо се случува спротивното, музиката го следи дејството.
6. Употреба на говор во изведбата или пак претстава без текст - ако користите говор, размислете за јазиците што ќе ги користите и додајте го елементот на инклузија во таа одлука. Оваа категорија е една од категориите кои катализираат кога станува збор за означување на претставата како инклузивна.

Примерен список на материјали за изработка:

- Малку подебела хартија или дури и обична хартија, во боја ако е можно. 2 парчиња A4 по лице.
- Маркери, пенкала или моливи за цртање. 1 по лице.
- Пар ножици, скалпел доколку се користат безбедно и внимателно.
- Пластични просирни папки во боја, обични и печатени, имајте вкупно 3-4 парчиња во различни бои бидејќи можеби ги користите за детали. Планирајте за повеќе ако се користат како главни дизајни на куклите.
- Селотејп или хартиена креп лента.
- Пластични сламки или дрвени стапчиња за скара, 4-5 по лице.
- Какви било материјали (шалови на пр.) или работи со дизајн на шаблони. 2-3 парчиња.
- Пластични шишиња што можете да ги исечете и обликувате со загревање со оган и запалка. 1-2 парчиња.
- Игла и конец, тенка жица што се преклопува, фластер за лепење подебели материјали меѓу себе.
- Секој блескав и рефлексен материјал што можете да го најдете, облека или светкава хартија и играчки. 2-3 парчиња.

**Потребни ресурси за онлајн сесија:**



Лаптоп и интернет, пристап to Модул 6.16 како и споделување на списокот на потребни материјали со учесниците.

## Учебни материјали

Нема дополнителни материјали за учење за ова поглавје. Во документот за материјали можете да ги најдете истите врски како подолу. Користете ги за овој модул.

[Ресурси за театар на сенки и куклена игра.](#)

[Примерок за самостојни игри со сенка:](#)

[Научни ресурси за театар на сенки.](#)

## Евалуација на лекцијата

Дали се гледате себеси како правите некоја од овие улоги на подолг рок? Кој беше делот што ве натера да се чувствувате најмногу самоуверени? Како сметате дека се развива оваа изведба во текот на нашиот курс? Кои елементи се инклузивни, а кои не, како можеме да ги измениме за да станат поинклузивни?

## Направете го ова:

1. Поканете ги учесниците да направат автопортрет, да го претворат во кукла и да вклучат некои од нивните карактеристики (на пример дека се 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. За работа во парови, земете случајна книга, отворете случајна страница, изберете случајна реченица и смислете начин како оваа реченица би можела да се одржи во претстава во театар на сенки.



- Учесниците во рамките на нивната група на доделени улоги треба да размислат 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?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.17 Режија, проби, изведби**



## 2.17 Режија, проби, изведби

### Учебни цели

Како да станете изведувач и потенцијален фасилитатор на работилница за театар на сенки.

### Содржина

Преглед на сите составни елементи на една сцена и претстава во целина. Насоки за режија и глума. Фокус на различните техники на изведба - кукли, раце, тело, глас, ткаенини итн.

Клучни зборови: театарска претстава, перформанс, уметници со попречености, инклузивна уметност.

### Почетни прашања

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

### Учебна активност 1: Структура на перформансот (сцени, техники и времетраење)

Презентирајте и потоа отворете дискусија за структурата. Во оваа активност одговарате на прашањето „Што ќе се случи? Кога започнува и завршува една сцена? Кои се техниките што ги користиме во различни сцени? Како се префрлате од една техника во друга? Кое е времето потребно за сите дејства во позадина?

Кога разговарате, користете ги вистинските реквизити, сет и светлина, како да ја „цртате“ претставата пред групата. Следете го текстот (ако вашата група одлучила да има изведба со зборови) и погрижете се сите да имаат копија од



него со простор за белешки. Осигурајте се дека групата следи и дава забелешки.  
- 30 минути

### **Учебна активност 2: Режија**

Во оваа активност ќе одговорите на прашањето „Кој што ќе прави“ бидејќи вашата група е веќе свесна за големата слика, сега е време за деталите. Понудете простор за насочување на иницијативата од страна на групата и погрижете се таа да се усогласи со општата идеја. Запомнете дека подеднакво го цениме процесот и резултатот. Ви предлагаме 2 опции: или почнувате од почеток или почнувате од најпредизвикувачката сцена од техничка перспектива. Причината за ова е што вашата група можеби ќе ја имате помалку фокусирана тогаш кога треба да биде најмногу посветена. Кога се вклучува светлото и кој го прави тоа? По кој редослед се случуваат нештата во сцената (предлагаме музика, светлина па кукли). Каде треба да бидат сите додека го чекаат својот ред за настап? Бидете прецизни дали секоја од сцените има остар почеток и крај (целосен мрак) или изведбата е течна и без прекини. Кога споделувате технички задачи кои вообичаено значат работа во позадина (како во тоа кој ги остава искористените кукли), спомнете го тоа на групата „во овој момент треба да го имаме просторот подготвен за следната сцена“ и нека групата природно се договори за тоа кој ќе ги направи тие делови од работата. Друго што треба да одлучите или со вашата група учесници или колегите тренери е дали ќе се стремите кон релаксиран перформанс или не, бидејќи вашата група учесници и публика се очекува да бидат инклузивни. - 30 минути

### **Учебна активност 3: Проби и премиера**

Одете сцена по сцена, структурирајте ја и потоа вежбајте ја веднаш, барем 2-3 пати. Потоа преминете на следниот. Кога вежбате, секогаш почнувате од крајот на претходната сцена, така што ги вежбате зглобовите меѓу нив, бидејќи ова е доста предизвикувачки поради фактот што промените на реквизитите и сетот се случуваат во овој момент кога започнува сцената. Кога работите стануваат



повеќе или помалку стабилни, можете да продолжите и да ја поттикнете групата да ја повтори целата изведба во континуитет, давајќи им простор за грешки, меѓусебна комуникација и импровизирање на самото место за продолжување напред. Имајте најмалку 2 од овие проби. На крајот, ја поканувате групата да вежба како да има публика во просторијата, така што тие треба да комуницираат тивко и ефективно. Континуирана проба со спроведување мек и конструктивен фидбек. Идејата на фидбекот не е да се направи совршен настап туку да се мотивира групата да настапи пообединето и покомпактно.

Завршна презентација на групата треба да биде, ако е можно, пред врсничка публика. Снимете ја изведбата и интервјуирајте ја публиката. Не заборавајте да ја водите групата преку нивниот поклон и аплауз, бидејќи немањето соодветен аплауз го намалува ефектот на успешната премиера и чувството на сопственост, признание и достигнување. Исто така, би ви предложило да ги претставите поединечно еден по еден. Топла препораката е да имате некој на благодарност за нивната неверојатна работа. Цвеќе, парче чоколадо, сертификат, брендиран предмет даден на аплаузот или пак лична порака во шкафчето за облекување се нешта кои им помагаат да го закотват искуството и да го задржат со себе засекогаш.

Сите овие активности можат да бидат огромни и донекаде исцрпувачки. Тие можат да го достигнат својот интензитет и само за неколку минути да резултираат со остар пад на интересот и мотивацијата. Погрижете се да ја следите динамиката на групата и да одите на кратка пауза или дебриф игра за да ја ослободите напнатоста и да го ресетирате тонот.

### **Очекувања за учесникот**

Да доживее како е да се биде изведувач и да ги самоприфати можностите и должностите што доаѓаат со тоа. Да може да разликува дека работата со уметност е забавна, но и ангажирачка. Да се вмрежува и креативно да импровизира со истомислениците во безбеден простор. Да ја зголеми самовербата и да ја подобри сликата за себе.



## Времетраење

Учебна активност 1: 30 минути

Учебна активност 2: 30 минути

Учебна активност 3: 120 минути

## Потребни ресурси

Во живо: учесниците треба да носат удобна облека, сите кукли и реквизити за изведба, светла на сцената, опрема за звук, камера.

## Адаптација за онлајн активност:

Начинот на кој ќе ја извршите последната премиера ќе го одреди начинот на кој треба да ги доставувате овие сесии онлајн. На пример, ако изведбата никогаш не е наменета да се одржи лично, тогаш можете да ја пренесувате во живо секоја соло изведба на учесниците или да ги едитирате нивните претходно снимени видеа и само да ги прикажете како филм. Но, ако во одреден момент актерите ќе бидат присутни во живо пред публика, тогаш тоа треба да го отслика и методот на проби. Не треба да има промени во средината и условите помеѓу периодот на пробите и премиерата, особено кога се работи со инклузивна група изведувачи. Иако поголемиот дел од упатствата, како што се режија или мизансцен, може да се споделат како документи или видеа, сепак, сегашната интеракција во реално време со другите изведувачи е нешто што не може да се реплицира буквално на кој било начин. Ако условите ја обврзуваат реализацијата на пробите и премиерата онлајн, тогаш водете ги вашите учесници низ процесот на монодрама, користејќи многу реквизити и саморежија.

## Учебни материјали

Нема дополнителни материјали за учење за ова поглавје. Во документот за материјали можете да ги најдете истите врски како подолу. Користете ги за овој





модул.

Театарски игри што може да се користат за тимски дух, загревање и сумирање на наученото:

<https://www.ace-your-audition.com/acting-exercises.html>

<https://teambuilding.com/blog/theater-games>

<https://www.signupgenius.com/groups/drama-games-activities.cfm>

<https://actinginlondon.co.uk/exercises-improve-acting-skills/>

Вежби за режија:

<https://www.weteachdrama.com/post/directing-exercises-to-use-with-young-actors>

Што е релаксиран перформанс:

<https://officiallondontheatre.com/news/what-is-a-relaxed-performance/>

<https://www.sensoryfriendly.net/sensory-relaxed-performances/>

Динамика на групата:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Tuckman%27s\\_stages\\_of\\_group\\_development#:~:text=The%20forming%E2%80%93storming%E2%80%93norming%E2%80%93,plan%20work%2C%20and%20deliver%20results.](https://en.wikipedia.org/wiki/Tuckman%27s_stages_of_group_development#:~:text=The%20forming%E2%80%93storming%E2%80%93norming%E2%80%93,plan%20work%2C%20and%20deliver%20results.)

## Евалуација на лекцијата

Како се чувствувате по ова? Што се сеќавате од настапот што се одржа на сцената? Имаше ли интересни моменти што се случија зад сцената? Дали би сметале дека ова е ваша можна професија? Зошто е тоа така? Како можеше овој процес да ви помогне за време на пандемијата?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.18 Околина за онлајн учење**



## 2.18 Околина за онлајн учење

### Учебни цели

Ние се занимаваме со дигитални компетенции и најдобри практики со онлајн платформи без бариери.

### Почетни прашања

Анализирање на дигитални компетенции. Идентификување на дигитални вештини, дигитално опкружување и дигитален идентитет. Споделување искуства за дигиталните технологии, можности, онлајн простори. Запознавање со сајбер безбедноста и заштитата на податоците.

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

### Учебна активност 1: Идентификувајте го вашето дигитално ниво (60 минути)

#### а. Загревање

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: Изјавете ги вашите емоции преку емоџи за следните изјави. Обучувачот може да ги следи односите со онлајн искуството на учесниците и може да го открие нивното предзнаење за време на нивниот фидбек.

... како си

... врска со вашата онлајн деловна мрежа

... ниво на вашата онлајн комуникација

... вашето искуство со онлајн учење



... врска со онлајн игрите

... искуство со онлајн социјалните медиуми

b. Бидете свесни за вашето дигитално ниво

Времетраење: 50-55 минути

Работилница во живо: Тренерот избира вежба А или Б.

Адаптација за онлајн активност:

- Тренерот избира вежба А или Б.
- Самоучениците избираат вежба А или Б, а потоа ги сумираат своите мисли во писмена форма.

А) Зајакнете ги вашите дигитални компетенции

Опис на активността: Прочитајте ја секоја изјава. На 5-те ставки се одговара на скала од 10 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, мислење за вашите дигитални компетенции. Дискутирајте за тоа во мала група, а потоа сумирајте ги мислите со тренерот во групата.

1. Информативна и податочна писменост: артикулирање на потребите за информации, лоцирање и преземање дигитални податоци, информации и содржина. Судиње за релевантноста на изворот и неговата содржина. За складирање, управување и организирање на дигитални податоци, информации и содржина.
2. Комуникација и соработка: да комуницирате, да комуницирате и да соработувате преку дигитални технологии додека сте свесни за културната и генерациската разновидност. Учествува во општеството преку јавни и приватни дигитални услуги и активно граѓанство. Да управуваат со нечиј дигитален идентитет и углед.



3. Креирање дигитална содржина: За креирање и уредување дигитална содржина. Да се подобрат и интегрираат информациите и содржината во постоечкото тело на знаење, истовремено разбирајќи како треба да се применуваат авторските права и лиценците. Задолжително давање разбирливи инструкции за компјутерски системи.
4. Безбедност: За заштита на уредите, содржината, личните податоци и приватноста во дигитални средини. Да се заштити физичкото и психолошкото здравје и да се биде свесен за дигиталните технологии во контекст на социјална благосостојба и социјална инклузија. Да се биде свесен за влијанието на дигиталните технологии и нивната употреба врз животната средина.
5. Решавање проблеми: Да се идентификуваат потребите и проблемите и да се решат концептуални проблеми и специфични ситуации во дигитални средини. Да се користат дигитални алатки за да се иновираат процеси и производи за да бидете во тек со дигиталната еволуција.

В) Бидете свесни за вашето ниво на дигитални вештини! Линк до тестот:

[Тестирајте ги вашите дигитални вештини.](#)

Опис на активноста: Тестот трае околу 20 минути за да се заврши и, откако ќе го завршите, добивате збирен извештај за нивото на вашите вештини. За да го направите тестот, ќе треба да се регистрирате и да се најавите, а резултатите ќе бидат достапни на вашиот профил.

Оваа алатка „Тестирајте ги вашите дигитални вештини“ може да ве поддржи добро да ги разберете вашите моментални дигитални компетенции (врз основа на воспоставената Европска рамка за дигитални компетенции - DigComp 2.0), што е почетна точка за да идентификувате што можете да направите следно за да ги подобрите.



## Учебна активност 2: Онлајн искуства без бариери (60 минути)

- a. Како да го извлечете максимумот од вашето онлајн опкружување?

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: Тренерот го презентира видеото, а потоа бара од учесниците да разговараат за можното решение без бариери за да го извлече максимумот од онлајн опкружувањето. Тоа е пример за решавање проблеми. [Линк до видеото.](#) ('1.01)

- b. Добри практики со онлајн искуства без бариери

Времетраење: 45 минути, 2-3 минути/лице, (Платформа: Teams, Zoom)

Опис на активноста: Изберете ја вашата омилена достапна вебстраница, блог или алатки за социјални медиуми. Претставете ја, имате 2 минути. Многу страници и алатки се развиени со бариери за пристапност што ги отежнуваат или оневозможуваат некои луѓе да ги користат. Каково е вашето искуство? Тренерот започнува да ја презентира [вебстраницата на ARTcoWORKers](#). Учесниците можат да споделуваат платформи за социјални медиуми без бариери (каде што одржуваат контакт едни со други, веб-страница, форум, споделување на слајдови, Instagram, YouTube).

- c. Квиз

Времетраење: 10 минути

Опис на активноста: Проверете го вашето знаење! Што знаете за безбедноста на Интернет? [Топ 10 правила за безбедност на интернет со КВИЗ.](#)

### Очекувања за учесникот

Да бидат свесни за сопственото ниво на дигитални вештини.

### Времетраење



Учебна активност 1: 60 минути

Учебна активност 2: 60 минути

### Потребни ресурси

Во живо: лаптоп и проектор.

Онлајн: лаптоп, пристап до Moodle курсот.

### Препораки

Справете се со пристапниот дигитален живот и споделете го вашето искуство на полето на вашиот сопствен дигитален свет. Тестирајте ги вашите дигитални вештини и општо знаење.

### Учебни материјали

Учебните материјали се наоѓаат во соодветниот дел за овој модул во документот Учебни материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

- Тестирајте ги вашите дигитални вештини! [Линк](#) до онлајн тест:
- Тестирајте го вашето знаење за безбедноста на Интернет! [Линк](#) до квизот:
- Како да го извлечете максимумот од вашето онлајн опкружување?  
Погледнете го видеото! [Линк](#) до видеото.

### 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?

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**2.19 Дизајнирана инклузија и пристапност во пракса**





## 2.19 Дизајнирана инклузија и пристапност во пракса

### Учебни цели

Следниве цели на учење се изучуваат во овој модул:

- Увид во наставата со хетерогена група за учење.
- Знаење за позитивни и негативни методи на обука.
- Идеи за сопствена настава/работилница во меѓусебно справување.

### Содржина

Развивање на заедничко разбирање за потребите на едни со други. Работа заедно користејќи дигитални алатки. Работејќи заедно во слободна форма каде што нема правилно или погрешно. Споделување на најдобри практики.

### Почетни прашања

- Што ви е потребно за да можете добро да научите?
- Што може да му треба на едно лице за добро да учествува на ниво на очите во работилницата?
- Кога работилницата беше добра работилница за вас?

### Учебна активност 1 (60 минути)

#### a. Загревање

Времетраење: 10 минути

Опис на активноста: Кои правила треба да ги следиме за да можеме добро да соработуваме? Ве молиме размислете 10 минути за тоа што ви е важно за на крајот на работилницата да можете да кажете: Работилницата беше добра и јас можев активно да учествувам.

#### b. Дигитален водич за заедничка работа на ниво на очите

Времетраење: 50 минути



Лице в лице: Тренерот користи Padlet и таму ги внесува коментарите на учесниците.

Онлајн: Сите учесници самите ги внесуваат своите коментари во Падлет.

Линк до padlet: <https://de.padlet.com/> - Повеќе информации за padlet може да најдете во материјалите за обука.

Опис на активноста: Сите учесници на работилницата ги запишуваат своите идеи за правилата во палетата за кои сметаат дека се важни за добра соработка. Овие идеи се собрани без коментар на почетокот.

Штом нема нови идеи, тренерот ги чита различните идеи и ги дискутира со групата. Ако сите во групата ја одобруваат идејата, таа е вклучена во упатството; ако има оправдани и разбирливи отфрлања, идејата се отфрла.

Поставување прашања

## Учебна активност 2 (30 минути)

### а. Загревање

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: Само што работевме со Падлет. Какви бариери имавте кога го користевте?

### б. Пристапност на дигитални алатки за онлајн-состаноци

Времетраење: 25 минути

Опис на активноста: Постојат многу различни алатки за размена преку разговор или видео. Особено за време на корона пандемијата, овие алатки стануваа сè поважни. Кои алатки ги знаете? И дали се достапни? Или какви бариери забележавте во алатките?



Ве молиме во мали групи размислете кои алатки ги знаете и дали се достапни или кои бариери сте ги забележале. По 15 минути, консолидирајте ги забелешките. Во материјалите за учење има преглед на алатки и информации за нивната пристапност.

### Учебна активност 3 (60 минути)

Загревање

Времетраење: 5 минути

Опис на активноста: Активноста за учење дел 1 и 2 се однесуваше на 3 работи:

- Развој на колективното разбирање за потребите на другите
- Заедничка работа со користење на дигитални алатки;
- Работење заедно во слободна форма каде што нема правилно или погрешно.

Оваа активност се однесува на посебна форма на соработка. Постојат различни теории за учење, но со многу хетерогена група учесници, важно е да се одговори на барањата и потребите на секој поединец. Ова не е можно ако пристапот како и целта се фиксирани од почеток, бидејќи секој човек има различно претходно знаење, пристап и разбирање. Кратко видео за илустрација на ова: <https://www.youtube.com/watch?v=Xa59prZC5gA> (4.22)

а. Споделување на најдобрите практики

Времетраење: 60 минути

Опис на активноста: Примената на конструктивизмот во работилницата не е секогаш лесна за обучувачот, бидејќи широк спектар на резултати, не нужно очекувани, може да се појават и за време на имплементацијата и на крајот. Но, важно е: патот е целта!



Во оваа активност за учење заедно ќе работиме како да го имплементираме методот на конструктивизам со помош на дигитални алатки.

За таа цел, поставена е следнава задача:

Во мали групи од 2 до 3 лица разгледуваме,

- какво влијание има Корона врз нивниот приватен и професионален живот,
- што правеле поинаку во тоа време,
- во што велат дека биле ограничени,
- но и она што им е добро.

Оваа активност се однесува на посебна форма на соработка. Постојат различни теории за учење, но со многу хетерогена група учесници, важно е да се одговори на барањата и потребите на секој поединец. Ова не е можно ако пристапот како и целта се фиксирани од почеток, бидејќи секој човек има различно претходно знаење, пристап и разбирање. [Кратко видео](#) за илустрација на ова ('4.22).

Врз основа на оваа прелиминарна работа, тие треба да размислат како сакаат уметнички да ги имплементираат одговорите. Можеби во колаж? Или во претстава? Или во театар на сенки? Или сакаат да направат филм заедно? Сè е можно - секоја група е слободна да избере.

Разгледувањето треба да вклучи и кои дигитални алатки сакаат да ги користат за да ја имплементираат идејата.

Во материјалите за учење има преглед на пристапноста на различни системи за видео конференции (Zoom итн.)

На крајот од активноста поединечните групи презентираат

- Како одговориле на прашањата во однос на содржината?
- Кој метод го користеле за да го вклучат секое лице?
- Со кои дигитални алатки работеле?
- До каков резултат постигнаа во однос на начинот на кој беа презентирани одговорите.



Во овој момент, може да се направи референца назад кон модул 6, во кој е опишано создавањето и реализацијата на театар на сенки. Пристапите од модулот 6 може да се пренесат и на други уметнички форми.

### **Очекувања за учесникот**

Бидете отворени за споделување идеи за вашата сопствена настава/работилница во меѓусебното справување.

### **Времетраење**

Учебна активност 1: 60 минути

Учебна активност 2: 30 минути

Учебна активност 3: 60 минути

### **Евалуација на лекцијата**

Важно е да се нагласи дека дигиталните алатки се само алатки, никогаш вистинската цел на обуката. Поради оваа причина, не постои алатка или платформа која секогаш е погодна за употреба. Наместо тоа, важно е да се знае групата и нејзините потреби (активност за учење 1), а потоа да им се дозволи на групите слобода да работат заедно во контекстот што го дефинирале (активност за учење 2).

### **Учебни материјали**

Учебните материјали се намалуваат во делот за овој модул во документот Учебните материјали, каде се содржани информации за сите активности во курикулумот. Прочитајте ги сите документи со материјали со цел посоодветна фасилитација на курсот.

### **Препораки**

Развивање на заедничко разбирање за потребите на едни со други; работа заедно со користење на дигитални алатки; и да работиме заедно во слободна форма каде што нема правилно или погрешно. Препорачуваме да одвоите



уште малку време за да се запознаете со „домашната работа“ и да ги направите потребните вежби.

### **Евалуација на лекцијата**

Овој модул се стреми кон заедништво, со или без употреба на дигитални алатки. Важно е да се нагласи дека дигиталните алатки се само алатки, никогаш вистинската цел на обуката. Поради оваа причина, не постои алатка или платформа која секогаш е погодна за употреба. Наместо тоа, важно е да се знае групата и нејзините потреби (учебна активност 1), а потоа да им се дозволи на групите слобода да работат заедно во контекстот што го дефинирале (учебна активност 2).

Дали оваа цел е постигната? Еве неколку прашања за тоа:

- Дали е развиено подобро меѓусебно разбирање преку заедничките начела за соработка?
- Дали се чувствувавте перцепирани во групата?
- Дали можевте да придонесете?
- Дали дигиталните алатки беа избрани според вашите барања/потреби?
- Дали можевте да придонесете со вашите ставови и идеи во активността за учење 2?
- Што можеше подобро да се направи во работилницата?

### **Домашна работа**

Домашната задача е групна работа. До следниот состанок, секоја група доаѓа со концепт како би можеле да се претстават одговорите на прашањата. За таа цел веќе треба да се направат некои скици (со PowerPoint, Padlet или слично), за останатите групи да добијат впечаток за проектот.

ARTcoWORKers

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**3. Клучни зборови**



### 3. Клучни зборови

**Асертивност.** Тоа е ефективна комуникациска стратегија во која истовремено се присутни самопотврдувањето и разгледувањето на интересите на другите.

**Достапност.** Достапноста е еднаква ако

- **услугата** е достапна на еднаква основа, доколку е достапна, со соодветна автономија во согласност со состојбата на примачот, за сите, особено за лицата со намалена подвижност, визуелни, слух, ментални и комуникациски оштетувања, на начин на кој таа е достапна, предвидлива, разбирлива и воочлива.
- **зградата** е достапна подеднакво ако е достапна за сите, особено за лицата со намалена подвижност, визуелни, слух, ментални или комуникациски попречувања, доколку може да се влезе во јавно отворениот дел од зградата, доколку може безбедно да се евакуира во итен случај и ако предметите и опремата во зградата можат сите да ги користат за нивната намена,
- **информациите** се достапни на еднаква основа, доколку се предвидливи, разбирливи и воочливи за сите, особено за лицата со оштетена подвижност, вид, слух, ментални и комуникациски функции, и доколку пристапот до нив е без бариери за корисникот (Член XXVI од 1998 година).

**Едноставен јазик.** Познато во Унгарија како „лесна за разбирлива комуникација“, ова е комуникација на информации на народен јазик во едноставна, јасна форма што помага информациите да се разберат. Во практиката на лесно разбирлива комуникација, граматиката се применува според специфични правила, потпомогната со соодветна употреба на слики и илустрации. Целни групи: лица со интелектуална попреченост (вклучувајќи потешкотии во учењето и лица со слаби јазични вештини) и луѓе со проблеми со разбирањето (лица со попреченост, социјално загрозувани лица, лица со деменција, луѓе кои зборуваат даден јазик како странски јазик и др.).





**Инклузија** Со други зборови, социјална инклузија: Во социолошка смисла, концептот на инклузија опишува општество во кое сите луѓе се прифатени и можат да учествуваат на еднаква основа и независно, без разлика на пол, возраст или потекло, религија или образование, попреченост или друг поединец. карактеристики.

Во инклузивно општество, не постои дефиниција за тоа што е „нормално“ кон кое треба да се стремат сите членови на општеството и на кое сите треба да се усогласат. Единствено што е нормално е фактот дека има разлики. Овие разлики се сметаат за збогатување на општеството и не влијаат на основното право на поединците да учествуваат. Задачата на општеството е да создаде структури во сите области на животот кои ќе им овозможат на членовите на тоа општество слободно да се движат во него (извор: People First Association Peer-Act Erasmus+ проект).

**Интернет пристапност.** Тоа значи дека веб-локациите, алатките и технологиите се дизајнирани и развиени така што луѓето со посебни потреби можат да ги користат.

**Креативност.** 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.

**Културен идентитет.** Културниот идентитет е дел од идентитетот на една личност, или нивната самосмисла и самоперцепција, и е поврзан со националноста, етничката припадност, религијата, социјалната класа, генерацијата, сексуалната ориентација, локацијата или кој било вид социјална група која има своја посебна културата. На овој начин, културниот идентитет е карактеристичен и за поединецот, но исто така и за културно идентичната група членови кои споделуваат ист културен идентитет или воспитување. Културниот идентитет може да се изрази преку одредени стилови на облека или други естетски маркери.

**Лична асистенција.** Главната цел на пристапноста е да им овозможи на луѓето да живеат самостојно, но во некои случаи е потребна лична помош. Една можна



помош е личната асистенција, која е од суштинско значење за поддршка на независен живот. Друга форма на лична асистенција во институциите е комплементарна на пристапноста. Кога пристапноста не дозволува целосна независност или кога лицето со попреченост не е секогаш во можност да живее целосно независно, личната асистенција е од круцијално значење.

**Мајндфулнес.** Тоа е практика да станете потполно свесни за сегашниот момент без да живеете во минатото или да проектирате нешто во иднината. Вклучува зголемена свест за сетилните дразби (забележување на вашето дишење, чувство на чувствата на вашето тело итн.) и да се биде „во сегашноста“. Значи тоа значи: Без брзање! Без мултитаскинг! Не чувствувајте вознемиреност поради минатото! Не гледајте во иднината! Ајде да користиме свесност наместо самокритика.

**Нетикет.** 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.

**Попреченост.** Попреченоста се дефинира како привремено или трајно попречување, вродено или стекнато, сензорно, комуникациско, физичко, интелектуално или психосоцијално или каква било акумулација на нив, што, во интеракција со еколошки, социјални и други значајни бариери, го ограничува или спречува ефективното и еднакво учество во општеството (Член LXII од 2013 година, § (1).

Здравјето е состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест (дефиниција на СЗО за здравје). Со други зборови, инвалидноста не го исклучува здравјето, значи таа не е болест, таа е само состојба.

## Лица со попречености



Лице со попреченост е секое лице кое има долгогодишно физичко, ментално, интелектуално или сензорно оштетување кое, заедно со голем број други бариери, може да го ограничи целосното, ефективно и еднакво учество на тоа лице во општеството (Закон од 2007 година, Конвенција за Правата на лицата со попреченост и неговиот факултативен протокол (КПРД Конвенција)). Лице кое има трајно сензорно, комуникациско, физичко, интелектуално или психосоцијално попречување или каква било акумулација на такви оштетувања, кои, во интеракција со еколошки, социјални или други значајни бариери, го ограничуваат или спречуваат ефективно и еднакво учество во општеството (Закон XXVI од 1998 година за правата на лицата со попреченост и обезбедување на нивните еднакви можности).

## Видови на попреченост

Физиолошка попреченост, со различен степен на сериозност. Причините може да вклучуваат: пост-мозочна повреда, парализа, ортопедски деформитети, дефицит на екстремитетите, развојни нарушувања, хронични заболувања.

- **Оштетување на видот**

Намалена визуелна острина, промени во видното поле, простор или вид на боја, стеснување на видот. Оштетување на видот во читање, ориентација, акции. Во потешки случаи, целосно или делумно (перцепција на светлина) слепило.

- **Губење на слух**

Намалување на чувствителноста на звуци, мерено во децибели. Ако е најмалку 30 децибели во двете уши, зборуваме за губење на слухот, ако е најмалку 90 децибели, зборуваме за глувост.

- **Глуво слепило** - И видот и слухот се оштетени, а штетата на едниот не може да се надомести со другиот.



- **Попречување на говорот** - Оштетување на говорот и поврзани грешки при читање и пишување. Во зависност од тежината, може да се разликува говорно нарушување или говорно оштетување. Неможноста да се зборува е немоност.
- **Интелектуална попреченост** - Интелектуалната способност е под просечното ниво. Од медицинска гледна точка, коефициентот на интелигенција под 70 поени се смета за дефицит на интелигенција. Постојат три нивоа на интелектуална попреченост: блага, умерена и тешка.
- **Аутизам** - Невроразвојно нарушување кое може да влијае на социјалните односи и комуникациските вештини, а понекогаш се манифестира во различни модели на однесувањето и интересите. Има исклучително широк опсег на презентации.
- **Повеќекратна попреченост** - Комбинација од неколку попречености. Кога овие попречености се независни еден од друг, тие се нарекуваат кумулативни попречености. Ако едното е последица на другото, правиме разлика помеѓу примарна и секундарна попреченост.
- **Дигитална средина** - Контекст, или „место“, што е овозможено од технологијата и дигиталните уреди, честопати пренесени 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.
- **Дигитален идентитет** - Тоа 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.

- **Дигитални вештини** - Овие 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.

**Пристапност.** Правете разлика помеѓу пристапност и достапност. Пристапност - изградената средина е достапна доколку е удобна, безбедна и независна за сите луѓе, вклучително и поединци или групи луѓе со здравствени оштетувања на кои им е потребна посебна опрема или технички решенија (Член LXXVIII од 1997 година од Законот за развој и заштита на изградената средина).

**Самозастапување.** Кога имаме целна група чија самодоверба е многу ниска, постои потреба од автентична правна и поддршка за личен развој. Исто така, има потреба од силни невладини организации кои можат да помогнат во заштитата на интересите.

**Самосочуство.** Тоа е способност да го забележиме сопственото страдање и да бидеме трогнати од тоа, што нè тера да сакаме активно да направиме нешто за да си го олесниме сопственото страдање. Со самосочувството, свесно прифаќаме дека моментот е болен и се прифаќаме себеси со љубезност и грижа како одговор, сеќавајќи се дека несовршеноста е дел од заедничкото човечко искуство.

**Слика за себе.** Таа се заснова на нашите перцепции за реалноста, се гради во текот на целиот живот и продолжува да се менува како и ние. Личниот поглед, или менталната слика, што ио имаме за себе, ги вклучува карактеристиките на јас. 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.

**Социјална инклузија.** Социјално вклучување процес на подобрување на условите за учество на поединци и групи во општеството (од Светска банка). Социјалното вклучување има за цел да ги поттикне сиромашните и маргинализираните луѓе да ги искористат предностите од растечките глобални можности. Обезбедува луѓето да имаат глас во одлуките кои влијаат на нивните животи и да уживаат еднаков пристап до пазарите, услугите и политичките, социјалните и физичките простори.

**Талент.** 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)

**Универзално дизајнирање.** Под „универзален дизајн“ подразбираме дизајнирање производи, околина, програми и услуги на таков начин што тие се што е можно подостапни за сите луѓе: без потреба од адаптација или посебен дизајн. Универзалниот дизајн не треба да ја исклучува употребата на помошни уреди и технологии за групи луѓе со попреченост таму каде што е оправдано (Закон ХСИ од 2007 година).

**ARTcoWORKers**

**Тренинг курс**



македонски  
јазик



**4. Наставна програма на ARTcoWORKers  
тренинг курсот**



## 4. Наставна програма на ARTcoWORKers тренинг курсот

Реден број	Опис на активност	Цели и очекувани резултати	Работилница во живо	Работилница онлајн
<b>0. Модул: Вовед (Vitalped)</b>				
0.	Вовед	Придружен вовед во структурата на курсот и неговите цели.	Вовед во структурата на курсот и неговите цели и задачи. Справување со искуства од областа на креативниот сектор. Давање до знаење на учесниците какви очекувања се разгледуваат од курсот.	Гледање на воведно видео.. Учесниците ги споделуваат своите искуства во областа на креативниот сектор (преку Зум и сл.). Потоа одговараат на прашањето „Кои се вашите цели и очекувања од овој курс?“ и одговорите се испраќаат кај тренерот.
<b>1. Модул: Развивање на самоспознавање (Vitalped)</b>				
1.1	Самопретставување	Справување со лично искуство во професионалниот живот на теми за пристапност и вмрежување со лица со попречености во однос на креативниот сектор.	Дефинирање на сликата за себе. Запознавање како можат да се подобрат способностите на креативната личност, тестирање и развивање на креативното размислување и самопочитта.	Секоја задача се фокусира на пристапот на уметничкото работење. Разговарајте за ефектите врз креативниот живот за време на пандемијата. Учесниците ги поставуваат мислењата во дневникот за учење или/и ги испраќаат до тренерот (со фотографија, онлајн уредување...).
1.2	Развивање на креативноста	Споделување на индивидуални стравови.	Запознавање како да се прилагодите на проектот ARTcoWORKers.	
1.3	Градење самодоверба			
<b>2. Модул: Самостојно живеење, ОН Конвенција за правата на лицата со попречености и врничко советување (VSBI, KHuF and People First)</b>				





2.4	ОН Конвенција за правата на лицата со попречености	Знаење за ОН Конвенција за правата на лицата со попречености, социјалните модели на попреченост и движењето за независно живеење.	Предавање за развојот на движењето за независно живеење и социјалната инклузија. Размислување за минатите искуства и за новите искуства испорачани низ курсот.	Резиме и кратко предавање, проследено со дискусија (која е целната група, која е задачата на инвалидите на темата и која е задачата на работоспособното општество, како да се разбираме билатерално...)
2.5	Самостојно живеење и социјална вклученост			
2.6	Увид во уметничка Работилница			
<b>3. Модул: Здружување и активно граѓанство (Shadows and Clouds, Vitalped)</b>				
3.7	Глобализација, активен граѓанин	Учество во граѓанското општество, заедница,	Дискусија за културен и национален идентитет.	Врз основа на видеото на тема активно граѓанство, часот се дискутираат можностите за активно граѓанство во денешно време и за време на пандемијата во општеството на различностите.
3.8	Идентитети и интеркултурализам	карактеризирано со меѓусебно почитување и ненасилство.	Откривање на ставовите кон различноста и мултикултурализмот. Развивање на интеркултурен идентитет, емпатија, односи со културно различни други. Утврдување стереотипи и предрасуди.	Секоја задача се приближува кон темата уметност, театар и импровизација.
3.9	Свесност за другите			
<b>4. Модул: Комуникација (Vitalped, VSBI)</b>				
4.10	Управување со конфликти	Развивање на компетентност за интеркултурна комуникација, градење емпатија, идентификување на наметлива комуникација.	Управување со меѓукултурни конфликти. Играње добри и лоши примери на комуникација со лицата со посебни потреби. Дискутирање и оценување како може да се манифестира самоувереноста.	Целта на задачите е формирање став и развивање на вештините на самоувереност. Учесниците ги одредуваат улогите и задачите во една претстава со сенки.
4.11	Комуникација погодна за попреченост			
4.12	Асертивна комуникација			
<b>5. Модул: Инклузија (VSBI, People First)</b>				
5.13	Ефекти на исклучување и	Расчистување на концепти, раскажување приказни,	Користете кружни прашања за правото, секојдневните искуства	Предавање за барањата за пристапност во ЕУ и во одделни



5.14	раскажување приказни. Пристапност, најдобри практики	споделување на најдобрите практики, користење на начин на размислување.	на работа и ширум светот, уметничките терапии. Дискусија за најдобри примери од областа на уметноста.	земји. Познавајќи го законот. Презентација на базата на податоци на Здружението People First за Печ без бариери која е единствена во Унгарија.
<b>6. Модул: Театар на сенки (Shadows and Clouds)</b>				
6.15 6.16 6.17	Историја на театарот на сенки и уметнички специфики Технички спецификации Режија, вежбање и изведување	Стекнување теоретски и практични знаења за театарот на сенки.	Идентификување на клучните елементи на претставата за театар на сенки. Можност за дизајнирање и изработка на кукли и сетови за театар на сенки. Снимање на изведбата и интервјуирање на публиката.	Стекнување знаења за технички елементи, изведување. Завршна онлајн презентација на подготвената изведба. Снимање на реакциите на публиката во живо.
<b>7. Модул: Комбинирано учење, онлајн учење (KHuF, Vitalped)</b>				
7.18 7.19	Онлајн средина за учење Дизајн на вклучување и пристапност во пракса	Запознавање со барањата на онлајн платформата за информации, размена и учење.	Идентификување на дигитални вештини, дигитално опкружување, дигитален идентитет, споделување на онлајн платформи без бариери (на пр. алатки и содржини за е-учење, онлајн советување, упатства).	Добивање знаење за веб-пристапност. Креативно користење на дигитални технологии. Развивање на дигитални и дизајнерски вештини. Споделување онлајн платформи без бариери (на пр. Moodle, Laya, Zoom, Teams).
Пристап на учење: дневник за учење, анализирање, самооценување, дискусија, игри со улоги, читање, советување со врсници, менторство, инвентар, презентација, кружно прашање, предавање, линкови, домашна задача, резиме, евалуација, материјали за учење. Развивање/увежбување „листа на работни задачи“.				