



# COMUSYC

Свързване чрез комикси и музика за социална интеграция на младежите в неравностойно положение

## РЕАКТИВАТЕ

Творчески наръчник с инструменти за валидиране на знания, придобити чрез музикална терапия и визуални изкуства

Програма Еразъм+ Стратегически партньорства- Ключова дейност 2- Сектор: Младежи  
ДОГОВОР ЗА БЕЗВЪЗМЕЗДНО ФИНАНСИРАНЕ: 2021-1-BE04-KA220-YOU-000029061



Co-funded by  
the European Union

# Съдържание



01

Какво е COMUSYC?

02

Въведение

03

Сценарии\_

04

Трудности в  
комуникацията със себе  
си и другите

05

Самоувереност

# Съдържание



06

Когнитивни и  
емоционални трудности

07

Травма и насилие и  
последиците от това

08

Методология

09

Заключение

10

Партньори



## Какво е COMUSYC?



Проектът Comusyc има за цел да разработи цялостна и междусекторна стратегия, която да засили межкултурния диалог между младите хора, използвайки творчеството и изкуството като основни инструменти за посредничество и изграждане на мостове. Голям брой доклади и проучвания разкриват как социалната маргинализация продължава да бъде широко разпространено явление в съвременна Европа и по-специално в Средиземноморския регион. Младите хора, които се борят да намерят път в прехода си от учене към работа, са склонни да отслабват връзките си със своите общности, да не се интересуват от икономическата, социалната и политическата реалност на страната и континента, в който живеят, и да загубят всякакво доверие във възможността да станат активни членове на своето общество.

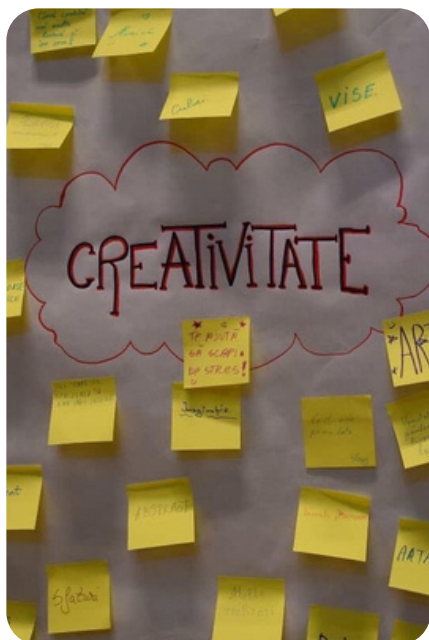
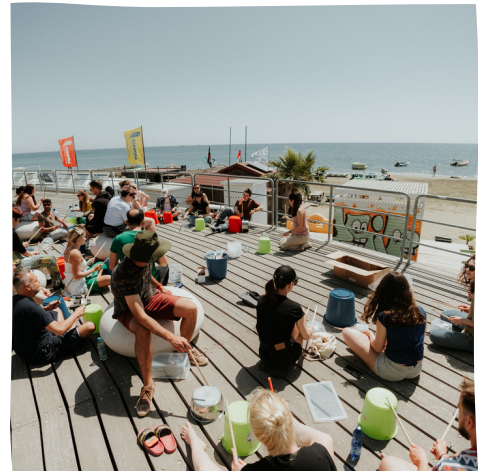




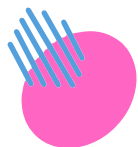
## Какво е COMUSYC?



Comusyc има за цел да участва активно в борбата с риска от социално изключване, като предоставя инструменти и стратегии за поддържане на диалог с маргинализираните младежи, като им помага да изразят страховете си и да оценят техните ключови компетенции и умения. Използването на творчеството позволява на тези млади хора да станат активни членове на демократична Европа, като ги подкрепя в преосмислянето на възможностите им за намиране на нови възможности на пазара на труда.



Партньорството по проект Comusyc имаше за цел да разработи „интегриран“ подход, обединяващ усилията на 7 организации от 5 държави, които имат различни профили и опит, но общ доказан подход в подкрепата на младите хора (и NEETs) за активно гражданско участие и включване. Наличието на подобно многообразие на професионалния фокус и диапазоните на действие, гарантира благоприятен обмен на опит и експертни познания, създавайки консорциум, способен да разработи транснационални методологии за валоризиране на подходите за неформално учене с цел справяне със социалното изключване.



# Въведение

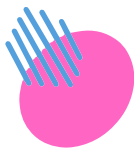


Този набор от инструменти включва проблеми, пред които са изправени младежите, особено тези, които не постигат успех нито в работата, нито в академичния контекст, както и предложения за това как музиката и изкуството могат да им помогнат да преодолеят тези проблеми.

По време на първата фаза на проекта всички партньори на CoMusyc организираха в своите страни така наречените "Actiworkshops", в които участваха маргинализирани младежи, с риск от социално изключване. Семинарите бяха проведени в 5 различни европейски държави с общо 100 младежи.

По време на тези събития, бяха идентифицирани поредица от трудни и разочароващи ежедневни ситуации, с които участниците се сблъскват в живота си. Тези ситуации бяха изразени чрез така наречените "сценарии на активиране". Бяха събрани общо 50 сценария за активиране, но след детайлното им разглеждане стана ясно, че въпреки културните и географски различия много от идентифицираните проблеми се припокриват. Повтарящите се ситуации бяха изключени и окончателно се оформиха общо 24 сценария на активиране. Те бяха организирани в четири различни категории в зависимост от естеството на проблема.





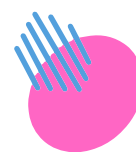
## Сценариите



Четири категории, в които са групирани сценариите за активиране са:

1. **Трудности в общуването със себе си и другите** Това включва трудности при вербалното изразяване, които могат да се проявят в семеен контекст или с приятели и връстници.
2. **Проблеми със самочувствието:** Това включва проблеми, свързани със самооценката и самочувствието, които се проявяват в работен и/или академичен контекст.
3. **Когнитивни и емоционални затруднения:** това включва проблеми като тревожност, страх, управление на гнева, липса на внимание, липса на способности за критично мислене
4. **Проблеми, свързани с травми и злоупотреби, и последиците от това:** включват проблеми като загуба на любим човек, изправяне пред травми от миналото.

## Как да четем наръчника с инструменти



Всяка страница от наръчника съдържа един сценарии.



Символът на лампичката представя начин, по който музиката и изкуството могат да помогнат на тийнейджърите да се справят с проблема, посочен в сценария.

Всички визуални материали в наръчника са създадени чрез MidJourney - изкуствен интелект, който създава изображения с помощта на писмени подсказки. Експериментирахме с различни стилове, като се опитахме да наподобят използваните в комиксите.

# Трудности в комуникацията със себе си и другите



## Проблеми в семейството

Това включва разбити семейства, самотни родители, насилие в семейството и пр. Младите хора реагират по много различни начини при наличието на проблеми в семейството: те могат да пораснат твърде бързо и да поемат ролята на възрастен/партньор; да реагират с тревожност, депресия или липса на емоционална свързаност; могат да станат агресивни, да отпаднат от училище или да използват дисфункционални стратегии за справяне.



## Създаване и споделяне на музикален плейлист

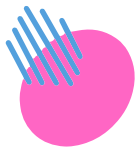


Чрез създаване на плейлист, който отразява преживявания, емоции и/или възгледи за живота, хората могат да участват в самоизследване, както и да изразят себе си пред другите по забавен и ненатрапчив начин. Този инструмент предлага възможност на младежите, които имат затруднения да споделят за трудностите си, да изразяват емоциите си по начини, които не са директни, но позволяват на другите да се свържат с тях.





# Трудности в комуникацията със себе си и другите



## Трудности в приятелствата и социалния живот

Те включват проблеми като: тревожност, чувство на неудовлетвореност и фрустрация, чувство на самота, отхвърляне или натиск от връстници, некомфортни социални ситуации, насилие и злоупотреба .



### *Участие в групово пеене/хор*



Груповото пеене дава възможност на хората да създадат връзки, основани на общ интерес, като същевременно ги кара да се изправят пред страховете си от пеенето и по този начин им позволява да усвоят това умение. Пеенето също така насърчава релаксацията и зарежда с енергия хората чрез използването на дихателни техники, като по този начин им помага да изградят увереност и мотивация.

# Трудности в комуникацията със себе си и другите



## Трудности във вербализирането на емоции и чувства

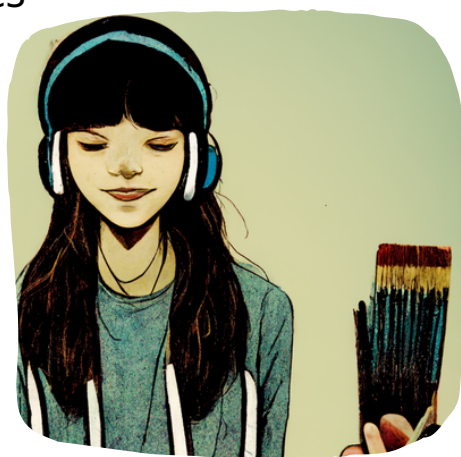


Маргинализираните младежи често не говорят. Те срещат трудности при изразяването си, което води до фрустрация и отчуждение от обществото.



## Невербална комуникация чрез музика и рисуване

Слушането на музика може да помогне на човек да извади на повърхността емоциите си, а рисуването и живописата могат да бъдат средство за изразяване на актуалните емоции, преодолявайки филтрите на мислите, социалните норми, страховете от осъждане и вербалния език. Тази комбинация е начин за визуално изразяване на дълбоки чувства, както и за тяхното идентифициране, интерпретиране и разбиране.



# Самоувереност



## Проблеми в училище (академичен натиск, неподходящо образование)

Младите хора имат притеснения, свързани с ученето, изпитите и натиска от академичен провал. Наред с това, в някои случаи образователната система изостава от потребностите на съвременните младежи. Консерватизмът, закостенялостта и липсата на достатъчно съвременни форми на обучение карат децата и младежите да губят любопитство и интерес към учебния процес още от ранна възраст.

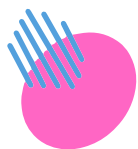


### Създаване на песни



Писането на песни предлага на хората възможност за лично изразяване. Чрез писането на поезия или песни хората могат да направят крачка назад и по-късно да разгледат своите трудности, да анализират силните и слабите си страни и по този начин да предприемат конструктивен подход към намирането на решения.

# Самоувереност



## Проблеми с възприятието на образа на тялото

Това включва:

- Хранителни разстройства: анорексия, булимия, емоционално хранене
- Обсесивно мислене за тялото и външния вид; твърде много инвестиране във фасадата
- Срам от начина, по който изглежда тялото

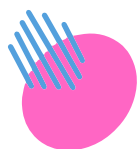


### *Музика и прогресивна мускулна релаксация*



Може да помогне на хората да осъзнаят собственото си тяло и да им помогне да се справят с изкривената представа за себе си. Чрез осъзнаване и наблюдение на тялото по неосъждащ начин, човек може да започне да работи за себеприемането си.

# Самоувереност



Несигурност, страх от провал, ниска самооценка, "Аз съм безполезен"

Ниската самооценка при тийнейджърите не е необичайна и може да доведе до проблеми с връстниците, с вземането на решения, може да доведе до депресия и тревожност. Може да се прояви и като трудности/проблеми при създаването на приятелства, изолация, ниска мотивация, по-ранна сексуална активност, пиене на алкохол и/или приемане на наркотици, за да се почувства по-добре, нереалистично възприемане на тялото, висока самокритичност, подценяване и пр.



## *Групова музикотерапия и/или театър*



Предлага на хората възможността да си сътрудничат в дейности, ориентирани към успеха. Тук младежите могат да открият чувство за цел и стойност, тъй като дейностите изискват всички участници да допринасят по различен начин за постигането на общата цел. При театъра, младите хора изпълняват различни роли, които са жизненоважни за успеха на групата като цяло.

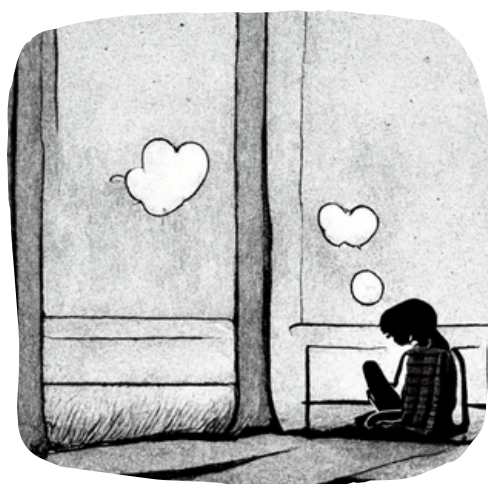


# Самоувереност



## Трудности в развитието на собствената личност (несигурност, „Кой съм аз?“)

В периода на тийнейджърството, младите хора определят своята личност. Те развиват своята личност, те са в търсене на себе си. В последните години обаче несигурността и объркването на младите хора, трудността и невъзможността да достигнат до отговора на въпроса „Кой съм аз?“, са по-ясно изразени.



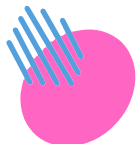
*Създайте DJ-ски плейлист с музика, която да споделите в група.*



Музикалните предпочитания или музикалната идентичност на човека обикновено имат пряка връзка с личността. Чрез влизането в ролята на DJ и създаването на плейлист, който да споделят с другите, хората могат да изследват различни аспекти на своята идентичност, да ги изразят пред връстниците си и по този начин да формират връзки с другите.

Когато участват в групови обсъждания на песни и музикални избори, младежите могат също така да развият по-кохерентно усещане за личността. Те могат да се свържат с музиката и нейните културни и обществени препратки, както и с лирическото послание, като същевременно го насочват навън.

# Самоувереност



## Общественият натиск

Светът, в който живеят младите хора днес, поставя пред тях постоянни изисквания и натиск: натиск да се впишат, да изглеждат добре и да бъдат готини, да бъдат сексуално активни, да разбират и управляват бъдещето си, да бъдат успешни и да не правят грешки, да постигнат бърз материален успех и т.н. Ефектът от това е: стрес, тревожност, депресия, свръхкритичност, конкурентоспособност, нереалистична самооценка, по-дълга криза на идентичността, самонараняване и др.

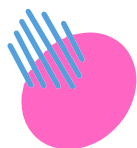


### Музика и образи



Музиката може да помогне при справянето със стреса и тревожността, свързани с обществения натиск. Като визуализират своята идеална роля или място в обществото, хората трябва да възприемат и подход, базиран на решения. Докато формират тези образи, младите хора се изправят пред своя идеал и въпроса как да стигнат до него.

# Самоувереност



## Безработица и финансова нестабилност

Тези проблеми предизвикват депресия, тревожност, пониско самочувствие, самота и тъга, липса на мотивация, бездействие, влошено психично здраве, чувство на неудовлетвореност, раздразнение и понижена енергия.



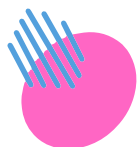
*Участие в писане на песни в стил подобен на блус*



Чрез създаването на текстове в стил "проблем/решение", участниците могат да изразят своите страхове и конфликти, като същевременно анализират своите силни и слаби страни. По този начин те могат да се научат да се справят с бремето на финансовата нестабилност чрез решаване на проблеми и брейнсторминг.

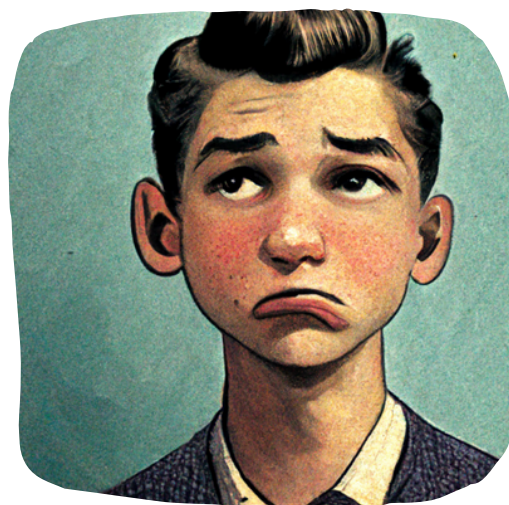


# Самоувереност



## Липса на инициативност/ скука и еднообразие

Липсата на инициативност се проявява в изолiranост, в трудността да се посрещат ежедневните предизвикателства, както и в неспособността да се вземат самостоятелни решения. Скуката и монотонността причиняват липса на илюзия в ежедневието и респективно водят до фрустрация.

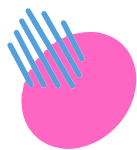


## Изследване на артистичните способности чрез усвояване на нови умения



Чрез изследване на творческите си способности и чрез усвояването на нови умения (изкуство, музика, поезия и т.н.), хората могат да намерят нови начини да изразят себе си и да прекарват времето си в динамични преживявания. Изкуството като отдушник предоставя на хората възможността да се забавляват по здравословен начин.

# Самоувереност



## Натискът на 24-часовите социални мрежи

Въпреки че Tik Tok, Instagram и другите социални медии могат да помогнат на младите хора да се свързват помежду си, те могат да се превърнат и в токсични пространства, които поддържат изкривени образи на съвършенство, кибертормоз и други вредни послания и взаимодействия.



## Да се оставиш на изкуството, за да освободиш напрежението



Експресивните изкуства (изкуство, музика, танц/движение, драма и творческо писане) могат много успешно да подобрят саморегулацията. Кинетично-сензорните качества на изкуството, музиката и движението, които включват ритъм, движение, допир и звук, имат потенциала да опосредстват по-ниските мозъчни функции, като например сърдечния ритъм и дишането, чрез специфични подходи.

Комбинирането на експресивните изкуства по спонтанен или безцелен начин е също интересна стратегия, която може да допринесе за изграждането на позитивна самооценка, самоуважение и увереност. Като примери може да се посочат: писане или рисуване на всичко, което хрумва на човека, докато слуша инструментална музика, или създаване на смислен или весел плейлист и оставяне на тялото да се движи заедно с него. Важно е тези техники да се прилагат в безопасна и тиха среда.

# Когнитивни и емоционални трудности



## Изоляция и самота

Хората, които нямат силни семейни връзки за подкрепа, не членуват в спортен клуб или друга организация, често се чувстват самотни. Това може да доведе до тъга, депресия, тревожност, намалена енергия, понижена мотивация, неспособност за регулиране на емоциите, лош сън и последиците от това, мисли за самоубийство и пр.

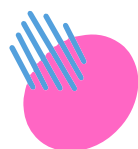


## Присъединяване към музикална общност



Присъединяването към музикална общност, която се занимава с творчески дейности (напр. група, хор, уъркшопи, групови занимания, барабанни кръгове и пр.), изисква от хората да преодолеят страховете, които водят до самота и по този начин им позволява да укрепят социалните връзки и увереността си в безопасна среда. Участвайки в такива формати, човек има възможност също така да участва в различни форми на общуване и по този начин да облекчава чувството за самота.

# Когнитивни и емоционални трудности



Прегаряне, стрес, безпокойство, претовареност

Младите хора могат да се чувстват прегорели или на ръба на прегарянето. Това води до проблеми като:

- Чувство за изчерпване на енергията или изтощение.
- Повишена умствена дистанция от работата или чувство на негативизъм или цинизъм свързани с работата.
- Намалена професионална ефективност
- Понижена самооценка/самоувереност
- Липса на усещане за постижение
- Липса на мотивация



*Танцуване*



Движението и музиката могат да помогнат за освобождаване от стреса като предизвикват различни емоции, спомени и образи. Слушайки музикално произведение и танцувайки на него, човек може да избяга от чувството за стрес и по този начин да прочисти съзнанието си за кратък момент, за да се справи по-ефективно с първопричините за стреса.

# Когнитивни и емоционални трудности



## Тревожност и страх от публично говорене

Страхът от публично говорене има отрицателно въздействие както върху академичните постижения на младите хора, така и върху тяхното професионално развитие и възможности за работа. Тревожността от публично говорене е много често срещана форма на социална фобия. Хората, които се страхуват да говорят публично, могат да ограничат избора си на кариера, тъй като ще отхвърлят определени професии, които понякога изискват публично говорене, което води до значително лично страдание, разочарование и депресия.

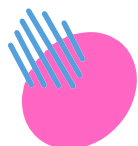


## Участие във вокални уроци



Да откриеш собствения си глас, не само помага за изграждането на самочувствие, но може да подобри артикулацията и произношението. Освен това, дихателните техники, които се използват във вокалните уроци, могат да послужат и като важен инструмент за справяне със стреса и тревожността, свързани с публичното говорене.

# Когнитивни и емоционални трудности



## Депресия

Младите хора, особено ако не са заобиколени от подкрепящо семейство или не участват в клуб или организация, често се сблъскват с тревожност и депресия. В тези случаи малките проблеми могат да изглеждат непобедими.



## Участие в групово свирене на барабани /перкусии



Всяка форма на групово музикално участие е от полза, тъй като позволява взаимодействие с други хора в социални дейности. По този начин младежите имат възможност да се борят със самозолация и антисоциалната дейност, които обикновено се свързват с депресията. Ударните упражнения предлагат възможност и за леки физически упражнения, като по този начин енергизират участниците и повишават настроението им и същевременно предлагат възможност за невербална комуникация и изразяване.

# Когнитивни и емоционални трудности



## Дефицит на вниманието, разсейване, отчуждение

На някои хора им е трудно да се съсредоточат върху работата си (независимо дали става дума за учене или за работа). Това води до проблеми като:

- Чувство на неспокойство, възбуда или нервност, когато се опитват да се фокусират върху дадена задача
- Сложните задачи могат да изглеждат трудни или невъзможни
- Затруднения при четене на дълги текстове или гледане на дълги видеоклипове
- Оставяне на задачите частично свършени




### *Музика, движение и работа в екип за фокусиране*



Свиренето на ударни музикални инструменти, включително такива за тяло, е начин на музициране, който предполага много движение. Това обикновено изисква умът да се съсредоточи върху настоящия момент, като блокира разсейващите фактори. Тази дейност може да бъде още по-ефективна, ако е включена в дейност с обща цел, която изисква работа в екип, като например музикална игра, обща композиция или импровизация и др.

# Когнитивни и емоционални трудности



 Липса на умения за критично мислене, трудности при представянето на валидни аргументи

Младите хора, които завършват с пропуски в тези умения, са по-неподготвени да мислят критично, когато започнат работа. Ограниченото развитие на уменията за когнитивна обработка на информация води до по-малко ефективни лидери и неефективна работа в екип, независимо от сферата на работа.



*Креативност за разработване на аргументи*



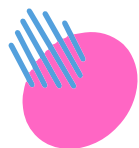
Критичното мислене и изработването на валидни аргументи имат много общо с креативността. Импровизацията с всеки инструмент и с всеки вид изразително изкуство, съчетано с музика, позволява да се изследват други начини на общуване и да се установяват различни и нови невронни връзки.

Друга интересна дейност е композиране или създаване на собствена версия на песен,

особено чрез промяна на текста. Всички тези дейности могат да се извършват индивидуално или колективно, като имат еднакво полезен ефект: помагат творчеството да се разгърне, да се свържат думите, музиката и емоциите и по този начин да се комбинира използването на различните полукълба на мозъка.



# Когнитивни и емоционални трудности



## Проблеми с гнева и агресивно поведение

Младите хора могат да влизат в спорове с колеги, съдружници или приятели, да проявяват агресивност, физическо или вербално насилие над другите.



## Сътрудничество за контролиране на гнева




Изпълнението на музика в групи е начин за работа върху сътрудничеството, уменията за слушане и управлението на емоциите. За тази цел особено се препоръчват перкусиите чрез използване на звуци от тялото или ударните инструменти в рамките на съвместни музикални игри, съвместни композиции или групови импровизации.

По-конкретно, звукоизвличането е отлична техника, която позволява да се общува с движения и жестове, а също и да се превключва между роли, които изискват повече лидерство, и други, които изискват слушане и следване на инструкции.

# Травма и насилие и последиците от това



 Злоупотреба с вещества (наркотици и алкохол, консумирани от млади хора сами или с приятели)



Консумацията на алкохол и наркотици може да причини:

- Намалена мотивация за дейности, които преди са били интересни
- Лесна раздразнителност
- Престъпни дейности поведения
- Когато употребата на вещества е започнала рано - трудности в преживяването на удоволствие от живота



*Търсене на различна гледна точка чрез драматизация*

Музикалната драматизация е начин за изразяване на общ проблем, който включва движения, жестове, звуци, музикални инструменти, пеене и др. Тя позволява да се преработят преживяванията и чувствата по начин, който индивидът смята за по-достъпен и подходящ, взаимодействайки и сътрудничейки си с други хора в подобна ситуация, за да се намери алтернативна гледна точка или общо решение на проблема.



# Травма и насилие и последниците от това



## Тормоз и насилие

Втормозът причинява проблеми като неуспех в училище, липса на емоционални връзки с връстниците, самота и тъга. Още по-сериозен проблем е кибертормозът, който се случва онлайн и от който сякаш няма спасение: атакуват ви навсякъде, дори в собствения ви дом. Последниците могат да бъдат много различни и да се изразяват на физическо, емоционално или психическо ниво.



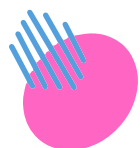
## Ролеви игри и композиране за емпатия и съвместно творчество



Ролевата игра с музикални инструменти също е смесен начин за изразяване на общ проблем, който позволява на хората да общуват помежду си и да обработват преживяванията и чувствата си, без да използват думи. То също така улеснява поставянето на себе си на мястото на някой друг. Композирането на музика в групи е начин за създаване на общност.

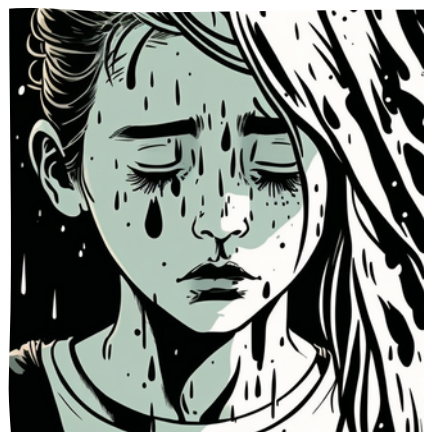
Това включва свирене на инструмент и/или пеене и предполага сътрудничество, работа в екип, взаимно допълване и следователно помага за повишаване на увереността и еднаквото оценяване на приноса на всеки човек. Като цяло, всяка съвместна музикална дейност ще помогне за придобиване на увереност и ще подобри сплотеността между участниците.

# Травма и насилие и последниците от това



## Скръб, справяне със загуба (смърт на близък човек или раздяла)

Младите хора често се сблъскват с първа раздяла или загуба на баба, дядо или друг член на семейството. Те се чувстват тъжни, когато се сблъскат със загуба, независимо дали става въпрос за раздяла или смърт.



## Изкуството да чувстваш и да искаш да чувстваш



Два важни и свързани проблема могат да бъдат отработени чрез музиката и други изкуства, индивидуално или в групи: изразяване на чувствата, които човек изпитва в даден момент, и след това изследване на това как би искал да се чувства всъщност. Може да се избере най-смыслеият и достъпен начин на изразяване: от създаване на различни плейлисти или използване на виртуална

програма като гаражна банда, до импровизиране със същите или различни музикални инструменти, или рисуване, танцуване и т.н. След това е важен опитът да се вербализира това, което се е появило, за да започнете да създавате мостове между едната и другата точка, а когато дейността се провежда в група - между чувствата на всеки човек.

# Травма и насилие и последиците от това



## Справяне с минали травматични преживявания

Преживяната в миналото травма има сериозни последици:

- Трудности в регулирането на емоциите и усещане за емоционална вцепененост
- Младежът може да се чувства тревожен и напрегнат, раздразнителен и ядосан или изтръпнал и откъснат, без да може да контролира или разбира променливите си настроения.
- Постоянно усещане, че е заседнал в миналото и не може да продължи напред



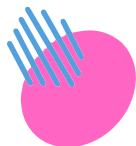
### *Изграждане на навик за изразяване чрез изкуство*



Свиренето на избран от вас инструмент може да ви помогне да се справите с минали събития и дълбоки емоции. Това може да се прави напълно свободно или като се мисли за конкретен предмет/лице. Особено на пиано или синтезатор, участникът може да се предизвика да свири само на бели или черни клавиши, за да ограничи възможностите, да избегне прекаленото мислене и да позволи на по-дълбоките емоции да бъдат изразени, без да се притеснява как ще звучи музиката.

Това може да се прави редовно, например всяка сутрин или вечер, за да се превърне в здравословен навик в ежедневието. Може да се прави и с други хора, като импровизиран диалог. Изследването на други начини на изразяване, като например рисуване, танцуване или драматизация с музика, също е силно препоръчително.

# Травма и насилие и последиците от това



## Безсъние

Някои тийнейджъри страдат от безсъние, което оказва голямо влияние върху общото качество на живота им.



*Намаляване на темпото малко по-малко, за по-добър сън*



Слушането на релаксираща музика може да помогне за успокояване на сърдечния ритъм. За тази цел може да се създаде личен плейлист. Прилагането на дихателни техники, като например квадратно дишане, също може да допринесе.

На някои хора им е трудно да стоят спокойни и в тишина и в този случай слушането на музика може да се съчетае с разтягане, танци или пеене.

Във всеки случай е важно постепенно да се преминава от по-висока към по-ниска сила и темпо на музиката, като това се следва от движението и темпото на дишане. Може да се създаде лична рутинна програма за релаксация, за да се превърне тя в здравословен навик, който да се интегрира в ежедневието. Важно е също така да се опитва увеличаване на времето, отделяно за тази рутина всеки ден или седмица.

# Травма и насилие и последниците от това

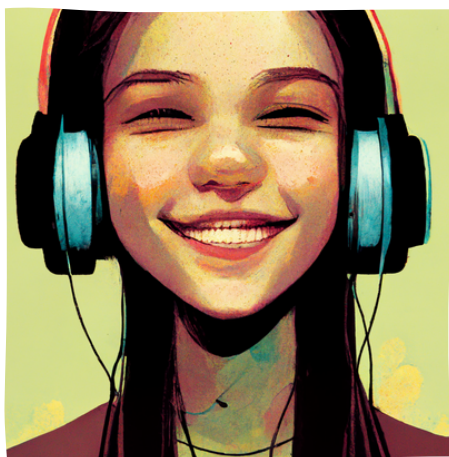


## Физическа болка

По различни причини (заболявания, злополуки и др.) тийнейджърите понякога изпитват физическа болка.



*Активно изпълнение и слушане, за да се повиши усещането за справяне с болката*



Слушането на радостна музика с положителна емоционална връзка и, ако е възможно, участието в нея като музикално изпълнение чрез пеене или свирене на инструмент е начин за освобождаване на допамин, което помага за освобождаване на напрежението, за намаляване на стреса и за повишаване на чувството за контрол и справяне с болката. Иказано по друг начин, слушането на

релаксираща музика, като се следват определени инструменти или гласове, като се оставят въображението и мислите да идват и да си отиват, е начин за намаляване на тревожността и стреса.

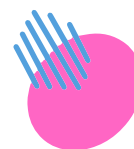
Всички тези дейности могат да допринесат за съсредоточаване върху положителни усещания и повишаване на вътрешното благополучие. Слушането на музика на живо може да засили още повече тези положителни ефекти.

# Методология



Този раздел от нашия инструментариум има за цел да представи накратко методологията, използвана от партньорските организации на CoMusyc по време на семинарите Actiworkshop. Използвахме методология за менторство между връстници, която ще бъде описана на следващите страници. Допълнителна информация за Методологията за менторство между връстници и практическите дейности, реализирани по време на Actiworkshops, можете да намерите в документа "IO1.2 Tutoring & Peer-Mentoring Methodology through Music Therapy and Visual Arts", който може да намерите на уебсайта на проекта.

## Какво е менторство?



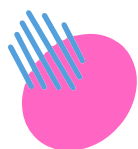
Менторството се определя като отношения на сътрудничество по желание между по-опитен човек - ментор - и по-малко опитен човек - наставляван. Първият предлага помощ и насоки на втория за постигане на целите му, като създава взаимноизгодно състояние за всички участващи страни.

Казано по друг начин, менторството е структурирана и изпълнена с доверие връзка, която обединява хората със други загрижени лица, които предлагат насоки, подкрепа и насърчение, за развиване на компетентността и характера на наставлявания човек.





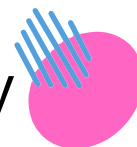
# Методология



## Какво е менторство между връстници?

Менторството между равни включва междуличностни отношения между двама младежи на сравнително сходна възраст. То се фокусира върху изграждането на силна и надеждна връзка между основните му компоненти - наставник и наставляван, и позволява на по-възрастния младеж да насърчава един или повече аспекти от развитието на по-младия човек.

## Методология за менторство между връстници



На следващите страници представяме методологията за менторство между връстници, основана на модела "B.E.S.T.", с някои съвети и практически насоки, произтичащи от семинарите Actiworkshop, проведени във всяка партньорска държава в контекста на проекта CoMusyc.



# Методология



## Моделът V.E.S.T.

Четирите етапа на жизнения цикъл на V.E.S.T. се предшества от ранния етап на подбор на ментори и наставявани. Процесът на менторство от връстници изисква максимална разлика във възрастта на менторите и наставяваните от три години. От съществено значение е обаче да се гарантира, че разликата във възрастта е достатъчно голяма, за да може работата да бъде предизвикателство за наставявания и достатъчно лесна за ментора, за да го подкрепя.

За всеки CoMusyc ActiWorkshop бяха избрани 20 маргинализирани младежи на възраст 18-30 години и 1 наставник на връстници на възраст 25-35 години.

## 1. Създаване



Първият етап от жизнения цикъл на менторството се отнася до изграждането на връзката между ментора и наставявания. На този етап менторът и наставяваният(ите) се срещат за първи път и започва процесът на изграждане на доверие между тях.

Когато менторите се представя на наставявания(ите), те трябва да:

- Да бъдат уверени и усмихнати.
- Да разкажат на наставяваните лица за себе си, за своята област на компетентност и за своята роля.
- Да задават въпроси на своите наставявани и да ги оставят те също да се представят.
- Да бъдат търпеливи, неосъждащи и открити.
- Да бъдат позитивни

# Методология



## Насоки за изграждане на доверие

Доверието се изгражда трудно, затова предлагаме няколко съвета за менторите, които да им помогнат в изграждането на доверие с наставляваните, създавайки необходимата обща основа за ефективно сътрудничество и менторство.

- **Бъдете последователни:** Менторът трябва да бъде последователен, като гарантира, че действията и думите му съвпадат и че спазва поетите ангажменти.
- **Да се вслушва:** Менторът трябва активно да се вслушва в интересите и притесненията на своя наставляван. Наставляваните трябва да чувстват, че менторът ги подкрепя независимо от всичко.
- **Да бъде приятел:** Менторът трябва да бъде приятел на своя наставляван, а не друга авторитетна фигура.
- **Бъдете автентични:** Менторът трябва да бъде автентичен и да не играе роля в общуването с наставляваното(ите) лице(а).
- **Взаимно уважение:** Менторът не трябва да принуждава наставлявания(ите) да правят неща, които не искат. Те трябва винаги да имат предвид, че са различни личности.
- **Забавлявайте се:** Менторът трябва да се наслаждава на целия процес. Забавлението заедно с наставлявания(ите), значително ще помогне за създаването на по-силна връзка и ще помогне за справянето с по-сложни неща на по-късен етап.

# Методология



## 2. Укрепване

Вторият етап се състои в укрепване на менторските взаимоотношения чрез проучване и определяне на целите на процедурата за менторство, обясняване на програмата и процеса на наставяваните.

На този етап ролята на упражненията и дейностите за разчупване на леда са от съществено значение за създаване на групова динамика. Това позволява на наставяваните да се чувстват по-комфортно един с друг.

## 3. Поддържане



На този етап от менторството, доверието между ментора и наставяваното лице е установено, което позволява разговорите да бъдат по-приятни, лични и открити. Сега е време и двете страни да работят за постигане на целите.

Менторът трябва да даде възможност на своите наставявани да изразят своите мисли и възгледи и да кажат какво биха искали да направят.



## 4. Преход

Менторството между връстници е непрекъснат и продължителен процес, така че всеки трябва да помни, че е възможно да настъпи преход в отношенията между ментор и наставяван: менторът може да се превърне в наставяван и обратното. Без значение кога (и дали) ще се случи този преход във взаимоотношенията, менторът трябва да позволи това да се случи. Това означава взаимоотношенията да завършат по добър начин, да се отпразнува времето, което е прекарано заедно и постигнатите резултати!

# Методология



## Насоки за комуникация



За поддържане на ефективна комуникация с наставлявания(ите), менторът може да:

- Да задава отворени въпроси.
- Да слуша активно като:
  - перифразира казаното от наставлявания и се уверява, че той го е разбрал;
  - поддържа визуален контакт и използва подходящи мимики и жестове;
  - изслушва внимателно наставляваното лице.
- Да използвайте правилно езика на тялото.
- Да използва Аз- изказвания вместо "ти".

## Насоки за обратна връзка



Обратната връзка е съществена част от процеса на менторство между връстници. Обратната връзка може да се дефинира като наблюдение или мнение, предадено от едно лице на друго; тя може да бъде както положителна, така и отрицателна; когато се прави по подходящ начин, и двата вида могат да бъдат конструктивни и ценни.

Ето няколко съвета за даване на обратна връзка, които менторите могат да следват:

- Бъдете честни и уважителни.
- Правете наблюдения, а не оценки.
- Бъдете емпатични

# Методология



## Насоки за справяне с трудни ситуации и проблеми

По време на менторството между връстници могат да възникнат трудни ситуации, като например спомени за минали преживявания на наставлявания, свързани с насилие, злоупотреба и тормоз, проблеми с психичното здраве или травматични преживявания, свързани с пубертета, сексуалността и взаимоотношенията.

Откритият и честен разговор за различните проблеми между ментора и наставлявания(ите) може да бъде много добра начална стъпка към облекчаване на проблемите. В този случай менторът влиза в ролята на надежден приятел, като насърчава наставлявания да се чувства комфортно да споделя за тези проблеми.

По време на обсъждането на тези проблеми менторът трябва:

- Да запази спокойствие
- Да не осъжда
- Да изрази подкрепата си, като използва уменията си за активно слушане, потвърждава чувствата им и е съпричастен към техните трудности.

# Методология



## Насоки за идентифициране на проблеми

Както беше посочено по-горе, по време на процеса на менторство между връстници могат да възникнат трудни ситуации, свързани с миналото на наставявания. По-долу представяме списък, включващ някои от предупредителните сигнали, които менторът трябва да може да разпознава, за да може да определи дали наставяваният има проблем, който трябва да бъде докладван и обсъден.

### Общи предупредителни знаци

- Загуба на интерес към обикновени неща от ежедневието.
- Прекарване на много време в самота.
- Спи много или много малко.
- Рискови поведения.

### Злоупотреба, насилие и тормоз

- Физическа защита; изнервяне или нервност.
- Внезапна поява на компулсивно или саморазрушително поведение

### Предизвикателства в областта на психичното здраве

- Затвореност
- Продължителна тъга; изразяване на безнадеждност
- Силна несигурност
- Нездравословни механизми за справяне – сексуална активност, употреба на наркотици, самонараняване и др.

# Заклучение



В настоящият наръчник с инструменти представихме поредица от стратегии за използване на музиката и изкуствата, за справяне с най-често срещаните проблеми и трудни и разочароващи ситуации, с които младежите на възраст 18-30 години се сблъскват в ежедневието си. Тези стратегии са предназначени да бъдат ресурси за индивидите, които да се прилагат самостоятелно, както и във формални и неформални условия под ръководството на професионалист.

Наръчникът с инструменти възнамерява да допринесе за постигането на общата цел на проект CoMusyc, която е да се подобрят постиженията по отношение на основните и преносими компетентности в перспектива на учене през целия живот.



Материалите, които представяме, са резултат от конкретни семинари, проведени в пет различни държави с цел укрепване на межкултурния и транснационалния диалог между младите хора, в които творчеството и изкуството се използват като инструменти за прокарване на мостове с общата цел да се намали социалната маргинализация на младите хора, която за съжаление продължава да бъде широко разпространено явление в съвременна Европа.





# Заклучение



Дейностите, които се провеждаха в рамките на Actiworkshops, се основаваха на изкуството и бяха разработени от артистична гледна точка, използвайки изкуствата (музика, танц, визуални изкуства, драма, поезия...) като основни инструменти. Тези дейности бяха съобразени с много конкретни цели, като в основата им беше залегнало стимулирането на творчеството, осигуряването на компетентности като комуникативни умения, инициативност, културно съзнание и изразяване, както и социални и граждански компетентности. Семинарите се проведоха в неформална обстановка в централите на всеки от партньорите по проекта. Стратегиите, които ще откриете в този наръчник с инструменти, се основават на възприятията на участниците, събрани чрез оценките след семинарите, в които споделиха как музиката и изкуствата са им помогнали.



Важно е да се подчертае, че въпреки културните различия и географските местоположения, много от проблемите, с които се сблъскват младите хора в момента, идентифицирани чрез сценариите за активирание, са едни и същи. Това ни дава основание да смятаме, че този наръчник с инструменти може да бъде полезен за голям брой младежи, които са в социално уязвимо положение, в най-различни културни контексти и нашата цел е да го оценим допълнително в следващия етап на нашия проект, за да формализираме методологията CoMusyc.



# Заклучение



Въз основа на предложените стратегии може да се подчертае, че музиката и изкуствата са много гъвкави средства, които позволяват да се работи в различни функционални области и да се решават широк кръг от проблеми. Като обобщение на резултатите от семинарите на Actiworkshop и подкрепящата литература, можем да заявим, че изкуствата могат да предоставят следното на маргинализираните младежи:

- Възпитават творчество, изразяване и артистични таланти
- Насърчаване на участващ и по-прагматичен стил на учене
- Предоставяне на възможности за учене чрез преживяване и запаметяване
- Изграждане на самочувствие, идентичност и балансирано развитие
- Изследване на културния и социалния дискурс
- Насърчаване на умственото стимулиране и уменията за решаване на проблеми
- Насърчаване на хармонията и социалната интеграция

Надяваме се, и това е нашето искрено намерение, че този наръчник с инструменти ще допринесе за по-доброто разбиране на начините за използване на музиката и изкуствата за подкрепа на маргинализирани лица и ще им помогне да намерят нови възможности, да развият нови умения и да изследват вътрешния си потенциал за по-добра интеграция в настоящото общество и цялостно по-добро благосъстояние.



# Партньори



MONOMYTHS



# Научете повече за CoMusyc



<https://www.comusyc.eu>



Comusyc



@comusyc