

# Наръчник за фасилитатори



Life  
Worth  
Living

*Caring for our  
Educators and Principals*

ЖИВОТ, КОЙТО СИ СТРУВА ДА СЕ ЖИВЕЕ: ГРИЖА ЗА НАШИТЕ УЧИТЕЛИ И УЧИ-  
ЛИЩНИ ДИРЕКТОРИ  
2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285



Финансирано от  
Европейския съюз



Партньори на **LIFE**

North Consulting (Исландия), University of Iceland (Исландия), National Management School (България), Djaro (Белгия), КМОР Education and Innovation Hub (Гърция), Centro per lo sviluppo creativo Danilo Dolci (Италия);  
С участието на д-р Анджела Уилямс Горел и д-р Джошуа Форстенцер

октомври 2024 г.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



**djapo**

Jonge denkers. Grote doeners.

**kmop**  
EDUCATION HUB



**NATIONAL  
MANAGEMENT  
SCHOOL**



**UNIVERSITY  
OF ICELAND**



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI**



**NORTH  
CONSULTING**



# Contents

1. Въведение.....	5
2. Философията като изследване .....	7
3. Пространства за рефлексия.....	8
4. Този наръчник стъпка по стъпка ли е? .....	9
5. Сесия 1 ~ Кой сме ние?.....	11
6. Сесия 2 ~ Пред кого сме отговорни? .....	15
7. Сесия 3 ~ Как да действам?.....	17
8. Сесия 4 ~ На какво се надявам? .....	19
9. Сесия 5 ~ Какво да правя, когато се провалям? .....	20
10. Сесия 6 ~ Каква е ролята на страданието?.....	22
11. Сесия 7 ~ Какво заслужава моето време? .....	24
12. Сесия 8 ~ Как се усеща добрият живот? .....	26
13. Сесия 9 ~ Церемония по закриване.....	29
14.Заклучителни думи .....	31
15. Преглед на методологиите.....	32
16. Два дни, два въпроса .....	39



# 1. Въведение

Живот, който си струва да се живее: **LIFE**, 2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285) е проект по програма „Еразъм+“, който има за цел да повиши *благосъстоянието на преподавателите и директорите* чрез засилване на усещането им за смисъл на живота. Курсът **LIFE** (базиран на подхода Life Worth Living (Живот, който си струва да се живее) на Йейлския университет) покани педагози и директори от пет държави (Исландия, Белгия, България, Италия и Гърция) да се включат в преживяването **LIFE** в продължение на девет месеца. Проектът стартира с интензивно обучение за фасилитатори, което подготви екипи от всяка страна да създадат програма по курса **LIFE** за педагози и директори в техните страни. Снабдени с въпросите, техния ред и методите на програмата, фасилитаторите продължиха процеса чрез онлайн срещи и взаимен обмен на опит, докато планираха и избираха конкретните текстове и методики и провеждаха програмата в своята страна. Програмата **LIFE** се състоя от два национални двудневни ритрийта, две национални онлайн сесии и една заключителна международна среща, която събра всички участници от всички държави в една учебна общност **LIFE**.

Програмата **LIFE** е уникално пътешествие, разработено и осъществено от фасилитаторите във всяка една страна по проекта. Като такава, **тя** е възплъщение на разнообразието, в което всеки елемент на програмата е подсилен и обогатен от разнообразието текстове и методи, подбрани от фасилитаторите. Настоящото ръководство се основава на експертните познания и опита на фасилитаторите в хода на проекта и има за цел да предложи ръководство, което да подпомогне продължаващото обучение на нови фасилитатори по **LIFE**. Макар да «стои на раменете» на тези, които са разработили подхода „Life Worth living“ на Йейлския университет, **проектът LIFE** е уникално пътешествие, организирано и структурирано по нов начин, което целенасочено изгражда стабилна и динамична **LIFE** общност.

Уникалното пътешествие LIFE е изградено по следния начин:

- 1.) състои се от седем задълбочени и провокиращи мисълта въпроси, които насочват процеса на обучение. Въпросите се разглеждат чрез наслагване на различни методи и подходи;
- 2.) съчетава интензивно преживяване в групови срещи на живо със самостоятелно ангажиране с различни предоставени от фасилитаторите и платформата LIFE материали и участие в онлайн срещи за дискусии и рефлексия. Откъсването на участниците от техния „ежедневен живот“, заобиколени от природата, им предоставя възможност да се отдадат напълно в пътешествието LIFE;
- 3.) включва ритуали за създаване, укрепване и поддържане на ре-



флективна и подкрепяща общност, ангажирайки участниците по холистичен и трансформативен начин;

- 4.) предоставя организационна подкрепа на фасилитаторите на обучението, докато те разработват LIFE пътуването за своите участници;
- 5.) създадено е на база ясно дефинирана образователна концепция, която използва подход, основан на резултати от ученето. Този подход определя знанията, уменията, ценностите и нагласите, които в комбинация водят до развитие на нови компетентности у участниците.

**Програмата LIFE** е процес за личностно развитие. В него участниците са поканени да станат част от група учители и директори, на които се предоставя възможността да направят пауза, да размишляват по фундаменталните въпроси на живота, да споделят с другите и чуват и техните гледни точки, и да постигнат яснота какво е важно в живота им. **LIFE** е пътешествие, в което участниците търсят своето лично усещане за смисъл и цел в живота чрез саморефлексия в рамките на групата, ангажираност и критично поставяне под въпрос и съмнение на собствените убеждения и отговори. В този личен процес на развитие съществува силен потенциал за междуличностна и професионална трансформация. Тази трансформация се осъществява чрез процеса на събиране на група хора заедно, за да се замислят дълбоко върху смисъла и формата на добрия живот и го изследват заедно като размишляват върху някои от най-фундаменталните въпроси в живота:

Пред кого съм отговорен?

Как да действам?

На какво се надявам?

Какво да правя, когато се провалям?

Каква е ролята на страданието в живота?

Какво заслужава моето време?

Как се усеща добрият живот?

На тези страници са отразени колективният опит, мъдростта и приносът на 16 фасилитатори (от Белгия, България, Гърция, Исландия и Италия), обучени в подхода LWL.

В партньорство те разработиха и вдъхнаха живот на програмата **LIFE!**

Този наръчник представя основните принципи, върху които е изградена програмата **LIFE**. Той е предназначен за организации и лица, които се интересуват да станат фасилитатори на **LIFE**, и предлага методи и идеи на тези, които искат да научат повече.



## 2. Философията като изследване

Програмата LIFE е организирана около няколко философски въпроса, които се разглеждат чрез четене на текстове от различни времеви периоди, традиции, култури, религии и региони на света. Участниците разсъждават върху прочетеното по различни начини и методи, основани на диалог под една или друга форма. Заедно със самите въпроси, централни теми са какво са добрият живот и този, който си струва да се живее, и как учителите и директорите могат да бъдат подкрепени да превърнат търсенето на добрия живот в централна тема в собствения си живот и работа.

Основният начин на изследване е дискусиата или по-скоро диалогът. Тази обикновена английска дума, диалог, идва от древногръцката дума *dialogos* и се състои от две части: *dia*, което означава между, и *logos*, което може да означава разсъждение, обсъждане, разискване. В диалога разсъждаването възниква между участниците чрез дейностите слушане и отговаряне – когато слушат с внимание и говорят, откликвайки на чутото.

Всеки участник несъмнено ще извлече различни послания от текстовете и дискусиите. Докато четат и разсъждават върху предоставените откъси заедно, участниците задълбочават разбирането си за текстовете, въпросите и собствения си живот. Четенето и обсъждането представя конкретно съдържание, но фокусът не е върху съдържанието, а върху постигане на много по-широко разбиране и върху определени умения, като например: уменията да се мисли за големите въпроси в живота, да се помага на другите да мислят критично по тези въпроси и да се мисли на глас в общност, която изследва заедно. Чрез поредичата от срещи и на живо и онлайн събирания, на участниците се дава възможност да се откъснат от натоварения си живот, да направят пауза, да се свържат отново със собственото си мислене и да развият нови и зареждащи отношения с колеги в своята област. Тези срещи предоставят възможността за задълбочено запознаване с мисленето на различни философи, но също така и с разнообразното разбиране на съдържанието от различните хора, което е не по-малко важно.



### 3. Пространства за рефлексия

Отделните модули в програмата **LIFE** не се свеждат само до обсъждане на предизвикателни въпроси и четене на (понякога неясни) текстове. Те са също така и педагогически. Затова по време на сесиите участниците изрично разсъждават върху използваните педагогически методи и как те са им повлияли като учащи. Подобно на думата диалог, думата педагогика е старогръцка дума – *paidagōgos*. Тя е съставена от две други думи: *paidos*, която означава дете, и *agōgos*, която се отнася до някой, който ръководи. Първоначално думата се е отнасяла за роба, който е придружавал детето до училище, но по-късно започва да се отнася за човек, който ръководи процеса на учене. По време на програмата участниците се подкрепят взаимно - или се водят един друг - в процес на учене, преминавайки през своето собствена **LIFE пътешествие**. Силното убеждение зад програмата е, че идеята, че ученето е общностен процес и е най-успешно, когато се осъществява в демократична общност от учащи се.

По време на срещите на живо участниците също така размишляват върху въздействието, което мястото и пространството оказват върху процеса на учене. Така въпроси като тези по-долу са като спътници за размишление и рефлексия по време на процеса:

Имат ли пространствата власт над процеса?

Влияят ли пространствата върху общуването?

Пространствата преподават и насърчават или възпират дейности?

Участниците се вдъхновяват да синхронизират собствените си методи с подхода на програмата **LIFE**, като поставят на преден план критичното самоосъзнаване и плурализма в търсенето на истината. Целта е да се помогне на участниците да развият по-голяма гъвкавост и способност за разговори, търсещи истината за добрия живот като остават едновременно осъзнати за различията помежду си, и заедно с това интегриращи своя собствен опит и експертиза.





## 4. Този наръчник стъпка по стъпка ли е?

Този наръчник описва деветте сесии на програмата **LIFE**. Седем от тях са посветени на един конкретен въпрос, а първата и последната сесии рамкират програмата с целенасочено откриване и закриване на процеса. Всяка сесия има своя собствена рамка и предложения за това как може да се проведе като част от **LIFE**. Означава ли това, че има само един начин за провеждане на програмата **LIFE**? Дали **LIFE** е програма, която се движи по една тясна пътека, по която всеки трябва да следва точно стъпките на тези, които са го разработили? Отговорът на тези въпроси е «Не». И въпреки че наричаме това «наръчник за фасилитатори», той не описва стъпка по стъпка конкретен начин за успешно изпълнение на някаква задача. Различните фасилитатори могат и трябва да намерят свои собствени специфични начини за преминаване през различните сесии на програмата. И все пак всяка сесия има конкретна роля; има основателна причина програмата да е съставена по този начин, а описанията на дейностите са коригирани след различни опити на проби и грешки от различни фасилитатори в много държави. Всеки, който се опитва да извърви пътя на **LIFE**, трябва да намери своя собствен отличителен начин и да създаде своя собствена уникална **LIFE** общност.

Първата сесия е посветена на сближаването и свързването, на изграждането на доверие и на оформянето на пространството, в което участниците се събират. Така първата сесия се фокусира върху въпроса „Кои сме ние?“ Различните пространства, различните участници, различното време може да изискват различни средства, но целта е една и съща: фасилитирането на процес на свързване и сближаване, за да се постави началото на активна и ангажирана общност от учащи. За да поставите началото на програмата, е добре да помислите за ритуал, който да свърже участниците с мястото, на което се намират, с работата, която им предстои, и един с друг.

Втората сесия разглежда въпроса «Пред кого сме отговорни?» Изброените в този наръчник текстове са се доказали като полезни по този въпрос, но различни текстове могат да работят по-добре с различните участници. Описаните методи за разглеждане на въпроса са “Silent conversation” („Мълчалив разговор“) и вариация на “Community of inquiry” („Изследваща общност“), съчетани с внимателно четене на текстовете, при което участниците могат да споделят в малки групи и с цялата общност.

В третата сесия въпросът «Как да действам?» се разглежда чрез медитация и рефлексия. След това рефлексията може да бъде продължена и споделена с други хора по двойки или в групи.

Четвъртата сесия премества вниманието от настоящето и миналото към бъдещето, като задава въпроса «На какво се надявам?». За този въпрос предлагаме отново да се използва версия на “Community of inquiry”, която се провежда онлайн и която е подкрепена и от асинхронно учене (самостоятелно ангажиране с материалите по този въпрос от



програмата, което всеки участник провежда в удобно за него време преди самата онлайн среща ).

В пета и шеста сесия се разглеждат въпроси, които могат да бъдат предизвикателни, а именно провала и страданието. Въпреки че не съществува «правилен» ред, в който да се подхожда към въпросите, които са в основата на програмата **LIFE**, тези два въпроса се разглеждат най-добре, след като вече са създадени безопасна среда и общност, в които участниците са имали време да се опознаят и в общността има уважение и доверие.

Седма сесия разглежда въпроса: «Какво заслужава моето време?» В рамките на **LIFE** това е още една асинхронна и онлайн среща, която подпомага участниците да изследват както смисъла на времето, така и стойността му, да направят преглед на досегашния си живот, да обмислят внимателно как прекарват времето си и дали това им носи смисъл.

Осмата сесия разглежда въпроса «Как се усеща добрият живот?». Тук участниците изследват ролята, която емоциите играят в тяхната представа за добър живот. Тази сесия е подходяща за включване на ритуал и допълнителни практики като музика, танц, писане и изкуство. Това е и възможност да се използва методът «Мълчалив разговор», при който участниците размишляват писмено върху кратък цитат, който е написан на бяла дъска или голям лист хартия. Това им дава различни средства за размисъл и възможност да преживеят пребиваването заедно в пълна тишина.

Последната сесия е заключителна церемония, на която участниците изразяват благодарността си един към друг за времето и умствената и емоционална работа, през която са преминали заедно. Тази сесия е важна, за да се сложи завършек на целия процес. Затова за последната сесия съветваме да се разработят церемония и ритуал, в чиято основа стои уважението.



## 5. Сесия 1 ~ Кои сме ние?

**Цели:** Запознанство с фасилитаторите и общността – да слушаме внимателно другите – да идентифицираме и изразим първоначалните си мисли за това как се създава добрият живот

**Дейности:** Кратки презентации – да се изрази животът с няколко думи - да се разсъждава върху собствения живот - да се споделят мислите с групата

*„Да си преподавател означава да стоиш на свята земя - живота на хората.“*

Томас Грум, „Образование за живот»: Духовна визия за всеки учител и родител

Размишлявайте върху преживяното.  
Размишлявайте върху въпроса/методите и тяхното въздействие.

### *Откриване и създаване на учебна общност*

Основополагащо за пътешествието в програмата **LIFE** е целенасоченото създаване и поддържане на активна и безопасна учебна общност, в която всеки член има право на глас, чувства се уверен и способен да споделя себе си и присъства, без да се осъжда, когато се среща с другия. Създаването на общността може да има много форми, но **LIFE** използва ритуали, за да «рамкира» пространството и да зададе културата на общността. Много фасилитатори използват огъня като инструмент за събиране заедно и са разработили различни ритуали, за да помогнат на участниците да се представят и да се подготвят да присъстват пълноценно за себе си и един за друг.

### *Начало на пътуването*

Вторият етап от установяването на културата на новосформиращата се общност е чрез отправяне на изрична покана за присъединяване към общността, за участие в честен и пряк разговор по набор от въпроси, които всеки си задава всеки ден (най-вече непреднамерено), и за целенасоченост и яснота в отговорите, които всеки формулира по пътя. Много фасилитатори са установили, че откриването на програмата със стихотворение е ефективно начало. Ето два примера за такива подходящи стихотворения. Едното е на американския поет и хуманист



Уолт Уитман (Хуманизмът е философска и етична позиция, която подчертава ценността и активността на човешките същества), а другото - на Джоузеф Конрад, полско-британски писател и един от най-влиятелните романисти в английската литература.

*О, аз! О, живот!*

О, аз! О, живот!... от въпросите на тези повтарящи се,  
За безкрайните влакове на безверието - за градовете, пълни с глупави хора,  
От себе си, вечно укоряващ себе си, (защото кой е по-глупав от мен и кой по-неверен?)  
На очите, които напразно жадуват за светлина - на предметите, които означават - на борбата, която винаги се подновява,  
За лошите резултати на всички - за трудните и мръсни тълпи, които виждам около себе си,  
От празните и безполезни години на останалото - с останалото аз се преплетох,  
Въпросът, о, аз! толкова тъжен, повтарящ се - какво добро има сред тях, о, аз, о, живот?

*Отговор.*

Това, че сте тук - че животът съществува, и идентичността,  
Че мощната игра продължава и вие ще допринесете с един стих.

Уолт Уитман

*Лов на светлина*

„Привилегията на младостта е да живее преди дните си в онази красива непрекъснатост на надеждата, която не познава паузи и интроспекция. Вратата на детството е оставена зад гърба, а пред нея се намира омагьосаната градина с примамливите си пътеки, които се вият под лъчистия блясък на обещанието. Не че това е неоткрита страна. Следите на цялото човечество са там, ясно очертани на пътя. Очарованието се крие в онзи универсален опит, от който човек очаква необичайно или лично усещане - частица от своето. Разпознавайки стъпките на предшествениците, човек се движи напред, развълнуван и развеселен, приемайки както добрия, така и лошия късмет - розите и тръните, както се казва - в богатата, пъстра съдба, която очаква тези, които заслужават или може би просто случайно я срещат.»

В този курс ще си зададем и ще започнем да си отговаряме на най-важния въпрос в живота ни.

Джоузеф Конрад

*Какъв е животът, който си струва да се живее?*



Всеки фасилитатор подготвя обмислено начало, за да може да бъде автентичен и да говори автентично. Някои от точките, които трябва да обмислите по отношение на началните си думи, са:

Никой не е експерт в отговорите на тези въпроси.

Всеки е отговорен за тези въпроси.

Всеки вече живее с отговорите на тези въпроси.

По време на това пътуване се срещате с разнообразието и различията - в текстове и между хората

Различните текстове имат различни твърдения за истината, те НЕ казват едно и също

Изразете надеждата си за участниците в програмата

Изрично поканете участниците да отговорят заедно:

*Какво в живота си струва да искате за себе си, за децата си, семейството си, общността си?*

### *Да присъстваш*

Това пътешествие е успешно само ако участниците в общността са заедно и присъстват (физически, умствено и емоционално) през цялото време. Това е общност, която отразява различията в произхода, опита, разбиранията. След края на програмата хората ще тръгнат в свои собствени посоки, но по време на програмата - всеки е отдаден на преживяването, пътешествието и общността.

**LIFE** предлага пътуването да започне с набор от упражнения и въпроси (като участниците седят в кръг, така че всеки да може да вижда всички), които продължават около 2-3 часа с група от 12-18 души. Ето някои идеи, които да разгледате.

- Често е полезно да поканим участниците да споделят по някакъв начин какво очакват от този процес и от какво може да им се наложи да освободят, за да присъстват пълноценно.
- Използвайте прости и забавни начини за първия кръг на представяне, в който участниците споделят имената си и някои забавни факти за себе си.
- Подгответе обмислени въпроси, които се задълбочават във всеки кръг и улесняват участниците във все по-съкровените споделяния на техния живот, и които завършват с въпрос, който изрично се свързва с пътешествието **LIFE**, като например: Кой е формирал най-силно вашето виждане за това какво е важно в живота и защо?

Пространствата за рефлексия отразяват хората в тях. По време на програмата **LIFE** се използват различни методи за създаване на усещане за «свещено» пространство. Обмислете някои от тези идеи (които могат да бъдат включени в церемонията по закриването):



- Участниците пишат писмо до бъдещото си аз, в което разказват за надеждите си за пътешествието, на което се отправят, за това какво ще дадат и какво ще получат.
- На всяка сесия предлагайте пликове с имената на участниците и лепящи се листчета, където участниците могат да споделят признателността си един към друг.

### **\*\*\* Дебрифинг и рефлексия \*\*\***

Дебрифинг сесиите са предназначени за обмисляне на преживяното по време на сесията и нейното непосредствено въздействие. Рефлексията е съществен аспект на програмата **LIFE** и на процесите на трансформиращо учене, които изискват завършване на учебния опит с размисъл както индивидуално, така и колективно. Някои предложения са:



## 6. Сесия 2 ~ Пред кого сме отговорни?

<b>Цели:</b>	Да се прочетат текстове, които отговарят на въпроса; Участниците да помислят какво биха променили, ако текстовете бяха истина; Да се изслушват мислите и убежденията на другите; Да се споделят собствените мисли и убеждения
<b>Дейности:</b>	Споделено четене на текст ; групово четене на текст – “Community of inquiry”
<b>Текстове:</b>	Сингър, Животът, който можеш да спасиш - Лука 10:25-37 - Тейлър, Етиката на автентичността, 28-29 - Аналекти 1.2, 2.21, 12.11, 13.18; -Мъдростта на Конфуций - Олафур Пал Йонсон, Хроника на живота в един забързан свят - Мъдростта на дувамите

### *“Community of inquiry”*

Както и останалите сесии, и тази започва с внимателно четене на текстовете по двойки, в малки групи или индивидуално. В този случай дейността е организирана като изследваща общност, в която текстовете служат като стимул за създаване на въпроси и последващ разговор. Започнете процеса, като разделите групата на по-малки групи от по трима души. Всяка група от трима души чете внимателно откъси от избраните текстове.

В малките групи участниците трябва да обсъдят текстовете с помощта на тези насоки:

- Какво е основното заключение (в първия текст)
- Какво означава за тях вторият текст?
- Изберете едно изречение, което извежда ключовото послание в друг текст
- Тези мисли се споделят след това с цялата група.

След като чуят мнението на другите групи, всяка група от трима души получава кратко време (около 5 минути), за да формулира един въпрос, който да бъде обсъден допълнително. Когато времето изтече, водещият събира всички въпроси на дъска (бяла дъска, флипчарт, ...), така че всички да могат да ги видят. След това, след кратък мълчалив разми-



съл, участниците се приканват да гласуват за въпроса, който искат да се обсъжда по-нататък. След това най-популярният въпрос се обсъжда в групата до изтичане на времето. Ако въпросът не издържи на дълго обсъждане, водещият може да премине към следващия въпрос.

Този процес е версия на така наречената „Изследваща общност“. Той може да варира, но основните елементи са: (1) Подбуда - нещо, което групата преживява заедно и което ще разпали дискусията. (2) Време за размисъл. (3) Групата изразява това, което би искала да обсъди. (4) Групата избира въпрос за обсъждане. (5) Дискусията се провежда. (6) Заключителни мисли. (7) Размисъл върху дискусията.

Могат да се използват и много други методи, които могат да се наслагват върху този, за да се задълбочи разговорът по въпроса. Докато планирате сесията и времето, помислете за използването на повече от един метод за подход към даден въпрос, който предлага на участниците повече време и гледни точки по него. Например тук може да се използва и методът на мълчаливия разговор. При този метод участниците отговарят писмено само на твърдение, написано на голяма хартия, окачена на стената, или на бяла дъска. Всеки участник разполага с маркер и го използва, за да се съгласи, да не се съгласи или да зададе въпрос по отношение на твърдението. Участниците също така имат възможност да отговорят и реагират на написаното от другите и да задават въпроси на другите. Този метод приканва участниците да се включат в «диалог» чрез писане и дава възможност за продължителна ангажираност по една тема, дори когато едновременно могат да се водят много „разговори“. Допълнително предимство е, че винаги има участници, които предпочитат да мислят тихо и да се включат, когато са готови, без да се налага да говорят. Някои от възможните подбуди (изречения-твърдения за дъската/листа) са:

- „Решенията, които вземаме днес, трябва да доведат до устойчив свят за седем поколения напред.“
- „За кого или за какво действам?“

### **\* \* \* Дебрифинг и рефлексия \* \* \***

След тази сесия е важно да се отдели време за размисъл върху преживяното и въздействието на използваните методи. Помислете дали да поканите участниците да размишляват върху:

Внимателният прочит на текстовете.

Какво беше преживяването в „Изследваща общност“ или „Мълчалив разговор“?

Пред кого сме отговорни?  
Каква е по-голямата история, в която се вписва животът ми?  
Кои са някои от историите, които направляват начина ми на съществуване в света? От кого се ръководя?  
Пред кого отговарям? На кого принадлежа?





## 7. Сесия 3 ~ Как да действам?

<b>Цели:</b>	Участниците да преживеят водена медитация като метод за изследване на въпроса - да разберат как другите са стигнали до своето разбиране за това как да действат и какво е добро действие - да слушат активно другите участници.
<b>Дейности:</b>	Водена медитация - размисъл - споделяне на мисли.
<b>Текстове</b>	Пиркей Авот 1.1-3 - Второзаконие 6:1-25 - Мил, <b>Утилитаризъм</b> , 137 - Марк 1:16-20 - Йоан 12:23-26 - Йоан 15:1-5, 9-15 - Аналитики 2.5-8, 2.12, 7.1, 7.6, 7.9, 7.27, 13.18 - Какво е животът? - Черният Лос, духовен водач - Стоицизмът е ключът - Данило Долчи, <i>Всеки расте само ако мечтае</i>

### Медитация

В програмата **LIFE** медитацията се предлага като ефективен метод, който помага на участниците да изследват собствения си живот; метод, чрез който да се научат да четат живота си като текст. Това помага на участниците да разберат защо чувстват, мислят и вярват в това, което правят, да слушат и разбират по-добре същото за другите и да признаят, че всеки е стигнал до своите идеи и заключения въз основа на своя произход и опит. Освен това този вид изследване помага на участниците да мислят критично за това дали да изберат да продължат да приемат тези убеждения и идеи, или откриват, че други истини им говорят по-силно.

При водената медитация фасилитаторът въвежда участниците в състояние на релаксация, след което с помощта на насочващи въпроси ги моли да помислят за определен момент или конкретни хора от живота си и да «открият» какво ги е довело до определени разбирания. В случая с въпроса «Как трябва да действам?» фасилитаторите помагат на участниците да си спомнят за момент, в който някой е бил добър с тях. Целта е участниците да се свържат силно със съответната ситуация, хора и взаимодействие и след това да се съберат като група, за да размишляват върху кое е това, което го е направило «добро действие». Тук е важно да не забравяте, че колкото е важно бавно да въведете участниците в медитацията, толкова е важно и внимателно да ги изведете от нея. Това може да бъде емоционално преживяване за много участници.

Отново в голямата група фасилитаторите помагат на общността да обмисли това, което е «видяла», и задават въпроси, които да им помогнат да разсъждават и да открият как този момент и човек са формира-



ли разбирането им за «доброто» и какво е «добро действие». Фасилитаторите създават набор от въпроси, които да помогнат на участниците да изследват тези идеи и как те може да са се променили с течение на времето.

#### *Водене на дневник*

Поканете участниците да отделят малко време за себе си, за да запишат мислите и чувствата си в личен дневник. Често е полезно да поканите участниците да отговорят на разглеждания въпрос за себе си в този момент. Напомнете им, че отговорът не е окончателен, той е развиващ се отговор, и въпреки това могат да отговорят на него за този настоящ момент във времето. След като приключат с писането в дневника или времето е приближило края си, предложете на участниците възможност да споделят някои от мислите си в групата. Това е и време за размисъл върху опита и използваните методи.

### **\* \* \* Дебрифинг и рефлексия \* \* \***

Помислете върху възможността да поканите участниците да размишляват върху:

Опитът, който са имали с медитацията.

Прозренията и новите гледни точки, които са чули по време на тази сесия.

- Какво трябва да правя?
- Как мога да живея съзнателно?
- Свободен ли съм да правя каквото ми се иска?
- Длъжен ли съм да следвам правило или заповед?



## 8. Сесия 4 ~ На какво се надявам?

**Цели:** Да се постигне разбиране как всеки е стигнал до своето разбиране за надеждата – да се слушат активно другите участници.

**Дейности:** Дискусия в рамките на „Изследваща общност“.

**Текстове:** Писма до следващото поколение 2, Писмо 5 - Призивът на Авраам: Карл Маркс, *Немска идеология*, 106, 129 -Мартин Лутър Кинг, младши, *Имам една мечта и моето поклонение към ненасилието* - Йордан Йовков, *По жицата* - Данило Долчи, *Често ни питат какво искаме за нашите долини*

### *Изследваща общност*

Както беше описано по-рано, **LIFE** е програма, която съчетава сесии на живо с асинхронни учене и онлайн срещи. Въпросът «На какво се надявам?» използва платформата за обучение **LIFE** и предлага на участниците да четат и размишляват индивидуално или по двойки, преди да се съберат на обща онлайн среща. Както и да е структурирано асинхронното учене, важно е то да даде възможност на участниците да четат, разсъждават и участват в асинхронни разговори в платформата (с достатъчно време), които след това да бъдат последвани от онлайн среща. Опитните фасилитатори в онлайн среда могат да използват всякакви методи по време на онлайн срещата. Едно възможно предложение е да се използва методът «Изследваща общност» (**Community of Inquiry**) онлайн. Препоръчително е фасилитаторите да обмислят възможността да поканят участниците да предложат свои собствени текстове, снимки, песни, така че стимулът изследването да дойде от тях. Онлайн срещата се нуждае от споделено пространство за писане (онлайн бяла дъска, Miro, Padlet, Mural и т.н.). Структурата остава същата: всички гледат/разглеждат/слушат един и същ стимул. След това участниците отиват в отделни онлайн стаи, за да го обсъдят и да предложат 2-4 въпроса, които да се поставят на цялата група за гласуване. Тези въпроси се събират в споделеното пространство за писане. След като приключи представянето на въпросите, разговорът се съсредоточава върху гласувания въпрос.

### **\*\*\* Дебрифинг и рефлексия \*\*\***

Отделете време да обмислите като група преживяването и използвания метод.

Разсъждавайте върху собствения си опит от работата по въпроса:

- На какво трябва да се надяваме?
- Какво има най-голямо значение?
- Какво си струва да се желае?



## 9. Сесия 5 ~ Какво да правя, когато се провалям?

Цели: **Да се преживее метода „Аквариум“** (Fishbowl)- да се разбере как всеки е стигнал до своето разбиране за провала и как да се възстанови от него

Дейности: **„Аквариум“** (Fishbowl)

Текстове: Чьодрон, Започни оттам, където си, 72-75 - Тарсин, Да бъдеш мюсюлманин, 107-8 - Ницше, Човешко, твърде човешко, “Странникът и неговата сянка”, §323-Науката за гейовете, §§274-75- Писания от късните тетрадки 10.108 - Римляни 7- 1 Йоан 1:5-2:2 - Мат Пелетие, Да приемеш провала - Лучи (песен на сицилиански)

### Провалът

Както беше посочено по-рано, следващите два въпроса могат да бъдат доста лични и дори предизвикателни за обсъждане. Поради това се препоръчва те да се разглеждат едва след като общността е добре изградена. Въпреки че участниците могат да се отворят и да споделят много лична информация, важно е да им напомните, че това може да са трудни разговори и че трябва да се грижат за себе си.

Тази сесия може да бъде организирана по метода за дискусии, известен като **Аквариум (Fishbowl)**. Fishbowl е метод за пренасяне на активния разговор в по-малка група, като същевременно всички участници са ангажирани и готови да се включат в него. Ето един от начините за провеждане на дискусия с „Аквариум“:

- Поставете три стола в центъра на кръга, сравнително близо един до друг.
- Помолете трима души доброволно да седнат в тях.
- Столовете в центъра са «аквариумът» и само хората в него могат да говорят. Тези, които са извън аквариума, не могат да говорят, те само наблюдават и слушат активно.
- Фасилитаторът задава въпроси, а участниците в аквариума отговарят на въпросите като провеждат дискусия помежду си.
- Ако някой от участниците извън аквариума иска да говори, трябва да даде знак на някого в кръга, че иска да седне на неговото място.

Водещият на тази сесия е нужно да намери баланса между поддържането на оживена дискусия и даването на време за тишина и размисъл. Подгответе набор от въпроси, които да «подадете» в аквариума и които да помогнат на участниците да мислят за провала. По-долу са дадени някои предложения. Обърнете внимание, че тези въпроси започват с лични спомени и след това се разширяват навън от индивида. Те включват и въпроси за това как да се възстановим от провала.



1. В дома, в който сте израснали, беше ли приемливо да се проваляте или да правите грешки? Защо?
2. Какви мисли или асоциации ви идват наум, когато чуете термина „морален провал“?
3. Как сте подхождали към етичните грешки в живота си и как сте се справяли с тях?
4. Спомняте ли си момент, в който сте видели някой да се провали или да направи грешка, а след това да се възстанови успешно? Какви стъпки е предприел, за да се възстанови?
5. Има ли някакви практики от вашите религиозни, културни или семейни традиции, на които разчитате, за да се справите ефективно с провала? (напр. поднасяне на извинение, предприемане на коригиращи или лечебни действия, изповед, покаяние, или нещо друго?)

#### Дискусия в малка група

След преживяването в „Аквариум“ разделете участниците на малки дискуссионни групи, за да продължите разговора. Малките групи дават възможност за по-интимни разговори, тъй като участниците навлизат по-дълбоко в темите за срама, разкаянието, коригиращите действия и индивидуалния и колективния провал. Въпреки това, в зависимост от начина на функциониране на групата, разбира се, е възможно разговорът да продължи и в голяма група. Това продължение на метода „Аквариум“ е възможност да се включат текстовете в разговора.

### **\* \* \* Дебрифинг и рефлексия \* \* \***

Като група проведете рефлексия върху преживяването и използваните методи.

Разгледайте и тези въпроси като варианти:

Какви прозрения сте чули от други хора?

Какви въпроси ви вълнуват?

Каква практика или дисциплина бихте могли да започнете, за да се възстановявате след провал?

- Как трябва да реагирам на провала?
- Беше ли приемливо да се проваляш в семейството, в което си израснал?
- Беше ли приемливо да се проваляш в училище?



## 10. Сесия 6 ~ Каква е ролята на страданието?

<b>Цели:</b>	Да се преживее споделянето на истории като метод за изследване – да се разбере как всеки е стигнал до своето разбиране за страданието като част от добрия живот
<b>Дейности:</b>	Споделяне на истории и влизане в позиция на свидетел на чуждите истории
<b>Текстове:</b>	Четирите благородни истини: Колелото на закона • Животът на Буда 5.1–39 • Ницше, “Тъй рече Заратустра” 9-11 - WLN8.2, BGE 225 - Ездра 3:10-13 - Пиркей Авот 4:19 - Римляни 8:18-39 - Виман, Моята светла бездна, 146-147, 154-156, 161 - Оскар Уайлд, “Славеят и розата” - Тал Бен-Шахар, “Ролята на страданието” - Хорхе Букай, “Защо страдаме?”

Този въпрос често е най-трудният от емоционална гледна точка за участниците. Един силен начин да започнете сесията за страданието е да поставите участниците на място във вашата страна, което е свързано със страдание. Започнете да разказвате тази история за страданието, преди да преминете към личните въпроси за обсъждане. Тук е важно да се вземе предвид естеството на въпроса и големината на групата. Започването с малки групи помага да се запази чувството на доверие при провеждането на по-лични разговори. Този метод съчетава личното разказване на истории с ясни инструкции за внимателно слушане и влизане в позиция на свидетел на историите на другите. Това означава, че има определено време, в което слушателите да реагират, като споделят какво са чули, какво е резонирало с тях, какво ги е докоснало. Това е практика на слушане, проявяване на състрадание и съпричастност. Това са предложените стимули за разказването на истории, като тук обърнете внимание, че стимулите започват по-общо, преди да преминат на лично ниво. Уверете се, че сте предвидили достатъчно време за разказване на историите във всеки кръг (10-15 минути).

Насоки, които може да използвате:

- Разкажете за момент, в който история по новините за нечие страдание или скръбта на някой друг ви е повлияла. Нека останалите бъдат свидетели на вашата история и преживяване.
- Опишете момент на страдание, който дълбоко е променил начина, по който гледате на света, на себе си или на живота си. Нека останалите бъдат свидетели на вашата история и преживяване.



- Споделете момент на скръб - преживяване, за което сте смятали, че ще ви сломи, но вместо това е породило нещо ново във вас. Нека останалите бъдат свидетели на вашата история и преживяване.

Отново в голямата група разсъждавайте върху въпросите, свързани с текстовете, върху това, което те имат да кажат за страданието и отговора на страданието, както и върху разговорите в по-малките групи.

- Какви прозрения предлагат тези истории за естеството на страданието?
- Размишлявайте върху своята религиозна, културна или семейна среда. Как сте били научени да подходите към страданието и какви вярвания или ценности формират реакцията ви към него днес?
- Имаме ли отговорност да облекчаваме страданието?

Може ли да има положителни резултати от преживяното страдание?

### **\* \* \* Дебрифинг и рефлексия\* \* \***

Като група проведете рефлексия върху преживяването и използваните методи.

Разгледайте и тези въпроси като варианти:

*Какво влияние оказва върху вас събирането на място, където е имало колективно страдание в миналото?*

*Как беше за вас преживяването да споделите историята си в присъствието на хора, които я изслушват и стават нейни „свидетели“?*

- Мога ли да страдам и животът ми да е добър?
- Как трябва да реагирам на страданието?



## 11. Сесия 7 ~ Какво заслужава моето време?

Цели:	Да се разсъждава върху значението на времето и неговата стойност в контекста на въпроса и неговия личен индивидуален отговор на всеки участник
Дейности:	90 години в точки (90 years in dots) - писане на похвала - колело на живота - диалог - групова дискусия - онлайн среща
Текстове:	<b>Поздрави от Сенека до неговия приятел Луцилий</b> /Писмо 1 - The Byrds, <a href="#">Turn Turn Turn</a> – Мацуо Баша, От време на време – Браян Нелсън-Палмър, Преосмисляне на действителната стойност на времето – Дино Будзати, <i>Тартарската пустиня</i>

Това е втората сесия на програмата за асинхронно учене и онлайн срещи. В тази сесия на участниците се предлагат текстове за асинхронно четене за значението и стойността на времето. Разделянето на тези две понятия може да бъде ключово за ангажиране в разговора и за гарантиране, че той ще бъде нещо повече от одит на времето.

Участниците получават и упражнения, които да изпълнят преди онлайн срещата. Всички материали и упражнения се представят на платформата LIFE с достатъчно време за попълване преди онлайн срещата. Ето някои примери:

- 90 години в точки - визуално представяне на собствения живот на участниците в точки
- Водене на дневник за една и съща ежедневна дейност преди и след четенето - отразяване на опита
- Попълване на колелото на живота като реален одит на времето и като желание за това как участниците биха искали да прекарват времето си.

Участниците се събират онлайн за фасилитирана среща, на която споделят опита си от упражненията, както разделени на малки групи в отделни онлайн стаи, така и в голяма група.





### **\*\*\* Дебрифинг и рефлексия \*\*\***

Като група проведете рефлексия върху преживяването от асинхронното учене, онлайн срещата и използваните методи. Разгледайте и тези въпроси като възможности:

*Как прочетените текстове промениха преживяването ви за ежедневните ви дейности?*

*Какви идеи получихте от слушането на други участници?*



## 12. Сесия 8 ~ Как се усеща добрият живот?

<b>Цели:</b>	Да се размишлява върху ролята на чувствата и емоциите в добрия живот – да се преживеят телесни практики
<b>Дейности:</b>	„Мълчалив разговор“ - телесни практики - диалог - групов дискусия - критично четене на текстове
<b>Четения:</b>	Сакс, “Писма до следващото поколение” 2, Писмо 4 - Гази, Послепис: Шастие – Оскар Уайлд, De Profundis: Глас от бездната - Аристотел, Никомахова етика - Камю, Митът за Сизиф - Барт Муярт, Диригентът – Марта Нусбаум, <i>The therapy of desire</i> , стр. 389-390, 398-401 – Майкъл Фишбане, <i>The Exegetical Imagination</i> , 168-172

Това често е последният въпрос. Той завършва пътешествието, което превежда участниците през поредица от въпроси, които стават все по-предизвикателни от емоционална гледна точка, и накрая кулминацията е именно въпрос за визията за добър живот. Тук е важно уточнение, че този въпрос не предполага, че добрият живот се усеща добре, а пита конкретно как се усеща «добрият живот»? Включването на различни телесни практики като музика, танц, творческо писане и изкуство подпомага участниците да се свържат с емоциите си. Заедно с тях ангажирането с текстовете и ангажирането с разнообразни размишления е от съществено значение за подпомагане на участниците да се ангажират критично с въпроса.

### Текстови сесии

#### Четене на текстовете по двойки

Надяваме се, че участниците са прочели предварително зададените от фасилитаторите текстове, но ако не са, те пак могат да се включат пълноценно в сесията, тъй като тя може да започне с четене на текста по двойки. Седейки по двойки, участниците работят върху зададените текстове, като използват следните инструкции

1. Прочетете текста на партньора си на глас
2. Обсъдете какво се казва в текста
3. Обсъдете значението на текста
4. Отговорете на въпроса: Ако този текст е верен, какво би трябвало



да се промени в живота ми, за да съответства на написаното в него? (Този въпрос е директен и конкретен; той изисква от участниците да помислят за живота си и как би трябвало да го живеят по различен начин, ако смятат твърденията в текста за истина.)

### Save the last word for me - Запазете последната дума за мен

Участниците се подготвят за тази сесия, като прочетат всички зададени текстове и подчертаят думи и/или фрази, които са им харесали. Разделете участниците на групи от по 4-5 души. Започвайки с един текст, всеки участник отвежда групата до раздела, който е подчертал. В кръг всеки участник на свой ред коментира от свое име тази дума/изречение. Накрая лицето, което първоначално е избрало този раздел, също коментира избора от него пасаж и чутите коментари от групата, и има „последната дума“. Всеки човек в кръга има възможност да насочи групата към даден раздел от текста и да има последната дума за всеки текст. Този метод разширява мисленето и разбирането на участниците за текста, тъй като те интегрират мислите и разбирането на другите в своите собствени.

### *Творчески и телесни практики*

Въз основа на опита и интересите на фасилитаторите, те създават разнообразни сесии за участниците, които имат за цел да изследват въпроса «Как се усеща добрият живот?». Сесиите могат да включват танци, поезия, изработване на колажи, творческо писане, музика и пение, изработване на амулети - наистина всичко, което фасилитаторите могат да внесат в групата. Това предлага на участниците съвсем различен начин да се ангажират с въпроса, както и, надяваме се, да им даде възможност да избират начина, по който искат да се включат.

### *Мълчалив разговор*

Съберете участниците пред бяла дъска, черна дъска с тебешир или някаква друга повърхност, на която могат да пишат свободно. На дъската напишете твърдение - кратко изречение, в което се казва нещо конкретно, дори и да не е много ясно. Твърдението може да бъде нещо подобно на следното:

„Добрият живот е възможно най-хубав.“

„Само удоволствието е добро само по себе си.“

„Щастието е най-голямото благо.“

### **\* \* \* Дебрифинг и рефлексия \* \* \***

Съберете участниците за съвместен размисъл.  
Разгледайте някои от тези въпроси:

Какво е преживяването да водиш мълчалив разговор?

Как дейността «мълчалив разговор» може да бъде полезна за



участниците в подобен процес?

Какво преживяха по време на сесията с текстовете?

Имахте ли някакви прозрения, моменти на прозрения по време на сесията?



## 13. Сесия 9 ~ Церемония по закриване

Цели: Да се закрие срещата на процеса **LIFE** по такъв начин, че участниците да почувстват, че има завършеност, признателност, благодарност и символичен ритуал.

Дейности: Споделяне в група - обръщение един към друг - ритуал - думи на раздяла

### *Краят на пътешествието LIFE*

Приключването на процеса по **LIFE** по начин, който признава учещата се общност, индивидуалния и общностния принос, както и ритуалното закриване, е съществен компонент за завършеност на преживяването, което участниците са предприели заедно. Участниците са се ангажирали изцяло с преживяването и макар че то ще продължи да им влияе по различни начини, те приключват с този конкретен аспект от него. Важно е да се предложи на всеки участник пространство за завършване на този етап. Това е и времето, в което участниците могат да споделят своите отговори на следните въпроси:

Как изглежда един процъфтяващ живот?

Какво означава за мен да се усещам добре в живота?

Това има ли значение?

Мога ли да бъда тъжен, ядосан, уплашен и животът ми пак да е хубав? Ако да - защо? Ако не – защо?

Какво означава да се справям конструктивно с чувствата си?

### *Създаване на атмосферата и елементите на закриването*

При подготовката за завършването всички участници се приканват да напишат или документират по някакъв начин отговорите си на големия въпрос: Какъв е видът на един процъфтяващ живот? Как изглежда един процъфтяващ живот?

Той може да бъде зададен и като: Какъв е животът, който заслужава моята човечност? Какво е моето виждане за добър живот?

Участниците се събират в пространство, което позволява уединение, интимност и, надяваме се, красота. Помислете за създаване на подходяща атмосфера със свещи, билки, огън, цветя - някакъв начин за създаване на «свещено» пространство. Фасилитаторът открива кръга със свои думи от пътуването и след това обяснява как ще се развият следващите минути. Това закриване е специфично за участниците, тяхното пътешествие и водещите ги фасилитатори. Може да има аспе-



кти на завършването, които отразяват по-ранни дейности (участниците може да са написали писмо до бъдещото си аз в началото на програмата, което фасилитаторите да са запазили за този момент; участниците може да са споделяли своите благодарности в пликове за всеки участник през цялото време и да ги предадат в този момент; и т.н.).

Тук са описани някои от аспектите на закриването, за които програмата **LIFE** установи, че са въздействащи и важни:

- Участниците споделят своята признателност или благодарност за това преживяване.
- Всеки участник чете своята визия за живота, който си заслужава да бъде изживян.
- Думи на раздяла:

Тези думи служат като последно пожелание/благословия/надежда за всеки участник (свързани със смисъла, целта, пътуването). Ритуалното четене на едни и същи думи към всеки участник се оказва силно преживяване за всички. Те се подготвят и пишат от фасилитаторите и са съобразени с участниците. Помислете за използване на структура като «Нека да живееш/да се осмеляваш /да чувстваш...». Повтаряйте тази структура с внимание и осъзнатост.

Думите се изписват на лист хартия, от който всеки се редува да чете. Поставете един стол в центъра на кръга. Един човек сядна на стола, човекът вдясно от него застава пред него, казва името му и след това прочита подготвения текст. Лицето, което е седяло, става и следващото лице в кръга сядна на стола, а този, на когото току-що са прочетени думите сега влиза в ролята на четящ. Това продължава, докато всички прочетат думите и докато към всички се прочетат думите.



## 14.Заклучителни думи

Този наръчник служи като вдъхновение за пътешествието по програмата **LIFE**. В него са отразени мъдрост, разнообразие и богат опит. След като бъде обучен, всеки фасилитатор дава своя принос към този процес. Всеки е свободен да смесва и съчетава методите с въпросите, да създава преживявания, за да задълбочи преживяването, да включва нови методи и да разработва нови ритуали. За допълнителна информация и възможности за обучение на фасилитатори\* се свържете с някой от партньорите на **LIFE**, за да научите повече.

\*Възможностите за обучение с партньорите включват подробни методи, сценарии, структури и шаблони за фасилитатори



## 15. Преглед на методологиите

В този раздел описваме някои от използваните методи съвсем накратко, като се опитваме да предадем основните идеи и практики. Докато четете този раздел, имайте предвид, че това не са точни описания на методи, които трябва да се следват стриктно. Всеки метод е разработен около някаква основна идея, но контекстът - мястото и участниците, както и фасилитаторите или учителите - винаги оказва влияние върху начина, по който се развива процеса.

### Ритуали

Ритуалите служат като свързваща тъкан за общността. Те осигуряват споделено усещане за смисъл, цел, идентичност и приемственост. Те бележат преминаване през различни етапи, задълбочават взаимоотношенията и ни напомнят за принадлежността ни към нещо по-голямо от нас самите. Когато хората се събират, за да предприемат едно пътешествие като това на програмата **LIFE**, е важно от самото начало да се създаде общностно чувство и цел. Един от начините да направим това е да използваме ритуал, който е едновременно (а) споделен - в смисъл, че всеки има равно участие в него, и (б) символичен. Той е още по-силен, ако включва елемент на игривост или творчество. Ритуалите са крайъгълен камък на преживяването **LIFE** и трябва да се обмислят и планират във възможно най-много срещи.

**Паяжина:** Участниците застават в кръг, а водещият изважда топка от прежда. Докато се държи края на преждата, топката се хвърля през кръга към друг човек. Това може да бъде съпроводено с казване на името на човека, с казване на някакъв забавен факт за себе си, с поднасяне на благодарност или дори с поемане на ангажимент за осъзнато присъствие в това пътешествие. След това човекът, който получава топката, държи конеца, докато хвърля топката отново през кръга към друг човек. Това се повтаря, докато всички получат топката. След това последният човек хвърля топката на човека, който е започнал дейността.

Когато човекът, който е започнал заниманието, отново получи топката, между всички участници се е образувала мрежа. В този момент е добре да направите пауза и да помислите как всеки е свързан с всеки. Ако е възможно, на всеки човек от кръга може да се даде лепенка, след което всеки да отиде до стена в стаята и да залепи паяжината на стената. По този начин паяжината се превръща в образ на отношенията между участниците, който може да стане част от пространството, в което се провеждат следващите сесии.

**Място за огън:** Ако мястото предлага възможност за запалване на





огън - навън в огнище или вътре в камината - това може да се превърне в силен начален ритуал. Първо, на всеки човек се дава малък лист хартия и молив или химикалка. След това участниците отделят пет минути, за да запишат едно или две неща, които искат да пуснат през този ден, по време цялото преживяване или дори през целия си живот. След това всички се събират около огъня. Участниците образуват кръг - или полукръг (в зависимост от вятъра) - около огъня и един по един вземат листчето си и го хвърлят в огъня, като гледат как това, което искат да пуснат, изгаря.

Мъниста: В края на срещата съберете участниците в кръг. Подгответе наниз от красиви мъниста. Обяснете, че нанизът от мъниста представлява общността, която се е формирала през времето, прекарано заедно. Сега, когато всеки си тръгва и се връща към живота си, ние се разделяме. Прережете наниза и сложете всички мъниста в купа. Обяснете, че въпреки че се разделяме за момента, всички остават свързани чрез общността, която са създали, разговорите, които са водили, и пътуването, което поемат заедно. След това обиколете кръга и нека всеки участник избере мънисто, което да вземе със себе си.

## Водена медитация

Както беше обяснено във въведението, пространствата също са учители и от тях можем да черпим сила. Централен елемент в програмата **LIFE** е уменията да присъстваме в пространството, в което сме и за работата, която имаме да свършим. Медитацията е начин за генериране на присъствие и фокусиране на ума върху определена задача - например усещане на тялото или припомняне на някакво минало събитие - като същевременно помага да се избегне разсейването от натрапчиви мисли или чувства.

Водещият моли участниците да заемат удобна позиция, да затворят очи и след това води медитацията, като ги превежда през определени умствени дейности.

## Споделяне на лични истории и преживявания

Споделянето на лични истории е важна част от размисъла за себе си, за историята, ценностите, хората и местата, които са важни за нас. Фасилитаторите трябва да имат предвид, че да споделиш история не е същото като да разкажеш история. Една история може да бъде разказана, без да бъде споделена.

За да се осъществи именно споделяне на история с другите, е нужна подготовка, която да насърчи активното слушане. Един от начините



да направите това е да разделите групата на по-малки подгрупи от по трима или четирима души. След това във всяка подгрупа участниците са поканени да споделят история за конкретно събитие – например когато някой е бил мил с тях, когато са били изненадани от помощта на някого, когато са преодолели някаква трудност и т.н. Видът на историята, която участниците са помолени да споделят, ще зависи от въпроса, по който се работи. Ако участниците вече се познават и в групата има взаимно доверие, историите могат да бъдат за страдания или провали:

- (1) Един човек споделя история (5 минути)
- (2) Другите хора в малката група (двама или трима) откликват, като казват какво са чули (2 до 3 минути).
- (3) Лицето, което споделя историята, казва как се чувства, след като е споделило своята история и е изслушало отговорите на другите.

Тези, които слушат, не дават препоръки за това как може да се реши даден проблем или да се поправи някакъв провал. Човекът, който споделя историята си, просто прави това - разказва историята си и бива чул. А тези, които слушат, просто правят това - изслушват историята и уверяват човека, който я разказва, че е бил чул.

### **Дърво на преживяванията**

Седнали в кръг отвън, водещият раздава на участниците цветна хартия и маркери. Фасилитаторът моли участниците да помислят за добра постъпка, която им е била направена от някой друг. След това на участниците се дават около 20 минути, за да нарисуват картинка, която да представи тази постъпка. След това рисунките се окачват една по една на клоните на дърво (което след това се превръща в дърво на добрите постъпки) или могат да бъдат нанизани на конец, който да бъде окачен като експозиция. На участниците се дава възможност да разкажат на групата какво са нарисували и какво означава това за тях. След това фасилитаторът насочва разговора към това какво е добро и какви общи черти има между всички «добри постъпки».

### **Изследваща общност**

Идеята зад изследващата общност, както се използва в контекста на програмата **LIFE**, идва от съвременното течение „Философия за децата“ и е разработена от нейния основател Матю Липман през 80-те години на миналия век. Липман разработва тези идеи, за да оспори ориентираният към учителя модели на преподаване, при които учителят е в центъра на дейността по различни начини: по отношение на организацията, като инициатор на комуникацията, като този, който подбира



достойното знание, и като човека, който оценява както процеса, така и резултатите от ученето.

В изследващата общност фасилитаторът предоставя стимулите, но участниците избират въпросите, които искат да проучат. Участниците допринасят за отговора, като изслушват другите, размишляват върху казаното от всеки и насочват мислите си към изследването, а не към фасилитатора. Целта на изследващата общност е да насърчи участниците да мислят критично, грижовно, творчески, демократично и чрез сътрудничество.

Изследващата общност като педагогически модел е вдъхновена от идеите на Джон Дюи и неговия възглед, че образованието и демокрацията са тясно свързани:

*„Демокрацията трябва да се ражда наново от всяко поколение, а образованието е нейната акушерка.»*

Изследващата общност приема присърце тази демократична идея и се стреми към съвместна образователна среда, която е дълбоко демократична.

## Мълчалив разговор

На стената за писане (голяма бяла дъска или голям лист хартия, окачен на стената) се пише кратко твърдение. Изборът на твърдение трябва по някакъв начин да отразява въпроса, който се разглежда, като може да го направи както пряко, така и косвено. Примери за твърдения, които са предизвикали добри мълчаливи разговори, са:

- Решенията, които вземаме днес, трябва да доведат до устойчив свят след седем поколения.
- Добрият живот е възможно най-хубав.
- Щастието е единственото нещо, което е желано само по себе си.

Изречението трябва да бъде в средата на мястото за писане, така че участниците да могат да «реагират» на него във всички посоки. След това мълчаливият разговор се състои в това, че всеки участник пише на стената, без да изрича думи. Участниците могат да се съгласят или да не се съгласят с изречението, да напишат коментар към една дума, да повдигнат въпрос или да предложат замяна на дума. Те могат да направят това както към дума от твърдението, така и към коментарите, написани от другите участници. Те правят това, като свързват собственото си писане с черта към цялото изречение, към отделна дума или към това, което някой друг вече е написал, и след това пишат нещо.



За да работи добре този подход, трябва да има (а) достатъчно химикалки за всички участници, за предпочитане в различни цветове, (б) мястото за писане трябва да е достатъчно голямо и достъпно за всички (по-ниско, ако някой използва инвалидна количка), (в) помещението със стената за писане трябва да е достатъчно голямо, така че достъпът до стената да е лесен, и (г) светлината трябва да е добра, така че да е лесно да се чете написаното на стената.

Ако мълчаливият разговор потръгва бавно, фасилитаторите могат да започнат, като напишат нещо, а след това може да се наложи да покажат как може да се отговори на това, което някой друг вече е написал, а не само на първоначалното изречение.

## Дискусия в Аквариум

Дискусията в Аквариум е форма на групова дискусия, при която (а) по-голяма група се разделя на две - вътрешна и външна, (б) вътрешната група води диалог по някакъв въпрос, а външната мълчи, но следи дискусията на вътрешната група, и (в) има някакво правило за смяна на членовете на вътрешната и външната група. Тази форма на дискусия е особено полезна за провеждане на диалог в голяма група, например 30 или повече души.

В група от десет или дванадесет души може да се осъществи диалог, в който участват всички, никой не трябва да чака дълго за реда си и т.н. Когато групата стане по-голяма, това става по-трудно и когато групата достигне, да речем, 30 души, диалогът, в който участват всички, може да бъде объркан и труден.

Аквариум 1: (а) Разположете участниците в голям кръг с четири стола в средата. (б) Решете въпроса, който ще се обсъжда. Групата може вече да е взела решение за въпрос чрез предишна дейност, или може да го направи като начална стъпка на дейността, или фасилитаторът може да вземе решение за въпрос. (в) Помолете за доброволци, които да седнат на четирите стола. (г) След като четирите стола са заети, фасилитаторът обяснява правилата:

- (i) само тези, които седят на столовете в средата, могат да говорят,
- (ii) човек в средата може да бъде заменен от някой от външния кръг, който докосва рамото му и заема мястото му,
- (iii) когато сменяте лице, за предпочитане е да замените лицето, което е било най-дълго във вътрешния кръг.

(д) След това фасилитаторът започва диалога. Оттук нататък той може да протече гладко и да се развие органично чрез собствената дискусия на участниците. Но ако той спре или забуксува, фасилитаторът може да се намеси и да даде нов въпрос на четиримата по средата.



Аквариум 2: (а) Разделете групата на две. (б) Разположете столовете така, че групите да образуват вътрешен и външен кръг. (в) Само на вътрешната група е позволено да говори, докато тези от външната група слушат и могат да си водят бележки. (г) След известно време групите разменят местата си и на „новата“ вътрешна група може да се даде същият въпрос за обсъждане, както на „по-старата“ вътрешна група, или да се помоли да продължи оттам, откъдето е тръгнала „по-старата“ група.

## Визуално табло

Колаж: Използвайте стари списания и други «безполезни» материали, както и химикалки, маркери, пастели и др., за да създадете колаж, представящ нещо конкретно. Указанието е не просто да се направи картина, а да се направи картина с цел или послание.

Разпределете материала на голяма маса. Уверете се, че всички участници имат добър достъп до материалите, разполагат с ножица и лепило, могат да седят удобно и имат достатъчно място за мястото, върху която ще бъде създаден колажът. Лека музика на заден план може да е добра.

Дейността приключва, като всеки участник показва своя колаж на групата и обяснява какво показва той, защо е избрал тези елементи и т.н. Дейността може да се превърне в много игрива, тъй като участниците намират забавни картинки или правят странни комбинации. Но бъдете подготвени за това, че някои ще намерят дейността за много трудна и няма да могат да направят много. В този случай напомнете на групата, че началната точка на размисъла и мисленето е недоумението и объркването и че е важно да се даде достатъчно време на този начален етап. Ако се опитаме да «прескочим» недоумението до етап, в който нещата са организирани и ясни, има опасност да пропуснем от поглед важните неща.

Карта на живота: Голям лист хартия във формата на кръг се поставя на пода. В центъра на тази хартия е СЕГА, настоящият момент във времето. Участниците намират своето пространство около листа и рисуват собствените си житейски линии - житейски път - от раждането до момента Сега. Постепенно целият лист хартия се превръща в картина, подобна на слънце, където лъчите, излизащи от центъра, са различните линии на живота. След като участниците са нарисували своите линии на живота, те се приканват да споделят с останалите нарисуваната от тях история.

След това листът може да бъде закачен на стената в помещението, за да се подчертае намерението на курса да изследва смисъла на живота.



## Водене на дневник

Воденето на дневник е мощен начин за осмисляне на собствения опит. По време на встъпителната сесия на участниците се дава тефтер за водене на дневник. Част от сесията може дори да бъде създаването на корица за тефтера или по някакъв начин да се даде възможност на участниците да я «направят своя». Книгата е предназначена за водене на дневник през цялото времетраене на програмата, но е важно в началото да се дадат насоки за водене на дневник, като се отдели специално време за писане в тефтера и се поговори за това какви неща може да се напишат. За някои хора воденето на дневник е много естествено, други имат нужда от помощ. Ето защо е важно да се предвиди време в графика за водене на дневник, дори ако това е индивидуално занимание.



## 16. Два дни, два въпроса

Това е пример за това как може да се започне пътешествието по програмата **LIFE** и как първите два въпроса могат да бъдат разгледани в рамките на двудневен ритрит. Преди откриващата сесия пространството трябва да се подготви за дейностите през деня. Това може да включва подреждане на столовете, подготовка на огнището (ако се използва), поставяне на стената за пликосе, уверяване, че има стена за писане за мълчаливите разговори, и т.н. Помислете за светлината в пространството и за общата атмосфера.

Ден 1			
	Време	Дейност	Методи
	8:15 - 8:45	Йога (по избор)	
Откриваща сесия	9:00-11:00	Запознайте се един с друг	Разказване/споделяне на истории
Почивка	11:00-11:30	Разходка, кафе, дишане	
Откриваща сесия - продължение.	11:30-12:15	Създайте очаквания за пътуването	Стена с пликосе за събиране на благодарности
ОБЯД	12:15-1:30		
Въпрос № 1	13:30-14:30	Пред кого сме отговорни?	Четене на текст по двойки
Почивка	14:30-14:50	Разходка навън	
Въпрос № 1 продължение.	14:50-15:35	Пред кого сме отговорни?	Мълчалив разговор
Въпрос № 1 продължение.	15:35-16:15	Пред кого сме отговорни?	Табло за визия/колаж
Заклучителна сесия	16:15-17:00	Размисъл за деня и пътуването	Водене на дневник / Писане на писмо до себе си

Ден 2			
	Време	Дейност	Методи
	8:15 - 8:45	Йога (по избор)	
	9:00 - 9:30	Събиране на писма, проверка	
Въпрос № 2	9:30-10:30	Как да действам?	Водена медитация
Почивка	10:30-11:00	Разходка, кафе, дишане	
Въпрос № 2 продължение	11:00-12:30	Как да действам?	Четене по двойки/ Изследваща общност
ОБЯД	12:30-13:30		
Въпрос № 2 продължение	13:30-14:30	Как да действам?	Аквариум
Почивка	14:30-14:45		
Заклучителна сесия	14:45-15:30	Финални думи и насоки за следващите стъпки	Размисъл за дейностите / ритуал за закриване





# Life Worth Living

*Caring for our  
Educators and Principals*





