



SHeldon

ВЪВЕДЕНИЕ

"Благодаря ти, че се съ согласи да поговориш с мен!

Целта на този разговор е да проуча / науча / разбере какви трудности срещат учениците в училище и какво прави живота им по-добър; как се справят с тези трудности и какви са техните мисли и чувства за всичко това. Бих искала също да науча какви са мислите и мечтите им за бъдещето. Тази информация е важна и нужна, за да можем да правим учебната среда по-добра за учениците.

Преди да започнем искам да обърна внимание на две неща: 1. нашият разговор ще бъде поверителен, което означава, че никой няма да знае какво си споделил с мен; 2. по време на този разговор не си задължен и не е необходимо да говориш за неща, за които не искаш да говориш;

Съгласен ли си да ми помогнеш?

Благодаря ти! Имаш ли някакви въпроси на този етап?

Разговорът ни ще продължи около 45 минути и по време на него ще правя звукозапис. Записът е единствено с цел да не пропусна нещо важно от казаното от теб и няма да бъде предоставян на други хора. Имаш ли нещо против да записвам нашия разговор?

Сега, преди да те попитам за трудностите, които срещаш и за това, което прави нещата по-добри за теб, бих искал да те опозная малко повече. Съгласен ли си да ти задам няколко въпроса за теб самия, за нещата, които те правят щастлив и те интересуват, за да мога да те опозная? Ти, разбира се, също можеш да ме питаш за нещата за мен, които те интересуват.“ *

** Предходните изречения представляват въведение, което да помогне на интервюиращия да представи въпросите от Група 1 (позитивни въпроси за идентичността). Без това въведение интервюиращият може да не разбере напълно целта на въпросите и въпреки че са положителни да ги счита за прекомерно лични и като акт на вмешателство, което пък ще го направи недоверчив към самото интервюто.*

1. ПОЗИТИВНА ИДЕНТИЧНОСТ

Разкажи ми за най-щастливия ден или събитие в живота си. Какво се случи? Кога? Как се почувства в този момент?

Ще ми посочиш ли 3 неща, които те карат да се чувстваш щастлив?

Кои са нещата, които обичаш да правиш?

От какво се интересуваш?

Кои са нещата, в които си добър?

Каж ми 3 неща, които харесваш в себе си?

Кои 3 неща родителите ти харесват в теб?



Ако имаш брат / сестра, посочи ми три неща, които твоят брат / сестра харесва в теб?
А кои 3 неща харесват в теб приятелите ти?
Каж ми 3 неща, които твоите учители харесват в теб?
Кои са нещата, които те карат да се гордееш със себе си?
Кои от способностите си харесваш най-много?

Кой е любимият ти герой (от анимация, книга, научното поле, филм и т.н.) или любимото ти животно/домашен любимец?
Защо го харесваш? Какво ти харесва в него? Какви качества притежава този герой?
Какво щеше да хареса в теб този герой, ако имахте шанса да се запознаете?

2. ЗАТРУДНЕНИЯ В УЧИЛИЩЕ

Какво ти харесва най-много в училище?
Какво не ти харесва в училище?

Какви трудности срещаш в училище?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се чувстваш тъжен в училище?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш стресиран и напрегнат в училище?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш виновен в училище?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш тревожен в училище?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се ядосаш в училище?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш безнадеждно / безпомощен в училище?
Кои са нещата, които намиращ за безсмислени в училище?

Кои неща биха затруднили ученето в клас?
Кои неща биха затруднили редовното ти посещаване на училище?
Какво правиш, когато се чувстваш зле в училище? Как си помагаш в тези моменти?
Кой и как ти помага в училище?
Какво казват твоите родители, когато споделяш с тях за трудностите си в училище?
Какво правят твоите родители, когато споделяш с тях за трудностите си в училище?

Ако можеше да прекарваш времето си в училище, както ти искаш, какво би правил?
Ако можеше да избираш, какво би предпочел- да учиш онлайн у дома или да посещаваш училище?
Какво те кара да мислиш така?
Представи си, че посещаваш най-доброто училище в страната- с какво то ще е по-добро от сегашното?

3. СИЛНИ СТРАНИ В УЧИЛИЩЕ

Разкажи ми за най-добрия ден или случка, които си имал в училище. Какво се случи? Кога? Как се почувства в този момент?
Кое ти харесва и те кара да посещаваш училище?
Кои са нещата, които обичаш да правиш в училище?
Кои са нещата, в които си добър в училище?
Какви полезни знания получи в училище?
Какви полезни умения разви в училище?
Как училището може да ти помогне да подобриш уменията си?



Към какво проявяваш интерес и какво те вълнува, когато си в училище?
Какво те кара да се чувстваш щастлив, когато си в училище?
Какво те кара да чувстваш, че можеш да действаш самостоятелно в училище?
Какво те кара да се чувстваш обичан и обгрижен в училище?
Какво те кара да се чувстваш оценен в училище?
Какво те кара да чувстваш, че в ученето има смисъл?

Какво ценят в теб учителите ти?
Какво ценят в теб съучениците ти?
Какво харесваш най-много в себе си, когато си на училище?
Какво харесваш най-много в твоя учител (твоите учители)?
Какво харесваш най-много в твоите съученици?
Какво най-много харесваш в твоето училище?

Какво те кара да се чувстваш горд в училище?
Как би насърчил друг човек да продължи да учи и да посещава училище?
Посочи ми 3 неща, които би предложил на някого, който смята, че посещаването на училище и ученето са безполезни? Как ще му докажеш, че ученето и посещаването на училище са полезни и важни за живота му по-нататък.

4. ТРУДНОСТИ ПО ВРЕМЕ НА ЧАСОВЕТЕ

Кои са неща, които ти харесват в часовете?
Има ли други неща, които ти харесват часовете и в преподаването на уроците?

Кое намиращ за трудно в уроците?
Ако тази трудност беше животното или герой (от анимация, книга, научното поле, филм и т.н.), кой мислиш, че щеше бъде? Какво те кара да мислиш така?

Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш тъжен по време на часовете?
Кои са нещата, които могат да те стресират или напрегнат по време на часовете?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш виновен по време на часовете?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш разтревожен по време на часовете?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се ядосаш по време на часовете?
Кои са нещата, които могат да те накарат да се почувстваш безнадеждно или безпомощен по време на часовете?

Кои са нещата, които ти пречат да учиш в час?
Кои са нещата, които ти пречат да участваш активно в часовете?

Какво казват учители ти, когато имаш трудности по време на часовете?
Какво правят учители ти, когато имаш трудности по време на часовете?

Кой и как ти помага по време на часовете?
Какво ти дава енергия да се справиш с трудностите по време на часовете?

5. СИЛНИ СТРАНИ ПО ВРЕМЕ НА ЧАСОВЕТЕ

Разкажи ми за най-интересния и вълнуващ урок, на който си присъствал. Каква беше темата? Кога

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



беше? Как протече? Как се почувства ти тогава?
Какви нещата, които обичаш да правиш по време на час?
Кои са нещата, в които си добър по време на час?

Какви полезни знания можеш да получиш в часа?
Какви полезни умения можеш да развиеш по време на часовете?
Как посещаването на часовете може да ти помогне да подобриш уменията си?

Какво може да те развълнува или да предизвика интереса ти в час?
Какво те прави щастлив по време на час?
Какво ти помага да си по-самостоятелен по време на час?
Какво те кара да се чувстваш обичан и ценен по време на час?
Какво те кара да се чувстваш уважаван по време на час?

Какво мислиш, че учителите ценят в теб по време на час?
Какво мислиш, че съучениците ти ценят в теб по време на час?
Какво ти харесва най-много по време на уроците?
Какво ти харесва най-много в твоя учител (и) по време на уроците?
Какво ти харесва най-много в съучениците ти по време на уроците?

Какво те кара да се гордееш със себе си по време на уроците?

Какви са нещата, които правят уроците интересни?
Какви са нещата, които правят уроците значими?
Какви са нещата, които правят уроците забавни?

Ако беше позволено да правиш това, което искаш по време на час, какво щеше да бъде то?
Ако имаше възможност да учиш самостоятелно (у дома) и да не участваш в учебните занимания, би ли се възползвал? Какво те кара да мислиш така? Защо предпочиташ това?

6. МИСЛИ > ЧУВСТВА > ДЕЙСТВИЯ И ДРУГИ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ТРУДНОСТИТЕ В УЧИЛИЩЕ И ПО ВРЕМЕ НА ЧАСОВЕТЕ

Какво си **мислиш**, когато трудностите дойдат?
Какво **чувстваш**, когато мислиш по този начин?
Какво **правиш**, когато че чувстваш така?

Какво мислиш за **себе си**, когато това се случва?
Как се чувстваш, когато тези мисли се появят?
Какво правиш тогава?

Какво смяташ, че твоите **учители мислят** за теб, когато се случва това?
Как се чувстваш, когато тези мисли възникнат?
Какво правиш тогава?

Какво смяташ, че твоите **съученици мислят** за теб, когато се случва това?
Как се чувстваш, когато тези мисли възникнат?
Какво правиш тогава?



Какво смяташ, че **най-добрият ти приятел** мисли за теб, когато се случва това?

Как се чувстваш, когато тези мисли възникнат?

Какво правиш тогава?

Какво правят твоите **учители**, когато се случва това?

Как се чувстваш тогава?

Какви са последствията за вашите взаимоотношения?

Какво правят твоите **съученици**, когато се случва това?

Как се чувстваш тогава?

Какви са последствията за вашите взаимоотношения?

Какво прави твоя **най-добър приятел**, когато се случва това?

Как се чувстваш тогава?

Какви са последствията за вашите взаимоотношения?

Кои са важните неща в живота, които трудностите могат да ти отнемат / да откраднат от теб?

Когато това се случи, за какво страдаш най-много?

Какво ти помага да устоиш, когато това се случва?

Какво би ти помогнало, когато това се случва?

Какво би казал на най-добрия си приятел, ако той беше в тази ситуация?

Какво би посъветвал да направи най-добрият ти приятел, ако той беше в тази ситуация?

7. БЛЯСКАВИ МОМЕНТИ¹

Каж ми един случай, в който си предотвратил трудностите или си се справил с тях успешно? Какво се случи? Кога беше това?

Какво направи, за да си помогнеш? Как го направи? Как успя да го постигнеш?

Как се почувства, когато се справи?

Какво мислеше за себе си, когато успя?

Какви са нещата, които те накараха да се гордееш със себе си?

Какво направиха другите, за да ти помогнат?

Ако твоят любим герой беше там, за да те подкрепи, как би помогнал той / тя?

Какво вашият любим герой би ви казал? Какви биха били техните думи на подкрепа?

8. МИСЛИ > ЧУВСТВА > ДЕЙСТВИЯ В „БЛЯСКАВИТЕ“ МОМЕНТИ

Какви мисли ти помогнаха или ти помагат да се справиш с трудностите? Каж ми всяка полезна мисъл, която ти минава на ум в този момент.

Как всяка от тези полезни мисли те кара да се чувстваш?

Как всяка от тези полезни мисли те кара да се държиш?

¹ Това са т. нар. „Sparkling Moments“ (или Unique Outcomes – уникални резултати на бълг. език), въведени като понятие в наративната терапия от Майкъл Уайт (Michael White). „Бляскавите“ моменти, както ги преведохме ние, могат да бъдат обяснени най-просто като моментите, в които доминацията на проблема над живота на човека изчезва. Това са моментите, в които нещо се пропуква и мъглата, която проблемът хвърля върху човека, започва да се разсейва; проблемът престава да го „държи“ със същия интензитет и сила и човекът започва да се чувства по-малко подтиснат и в безизходица пред последствията от него. Припомнянията на такива „бляскави“ моменти води до усиляване на устойчивостта и силата на човека и променя начина, по който той се справя с проблема.



Имал ли си някога полезни и безполезни мисли в една и съща ситуация? Каж ми една безполезна мисъл.

Как тази безполезна мисъл те кара да се чувстваш?

Как тази безполезна мисъл те кара да се държиш?

Кое е различното в полезните и безполезните мисли? Какво е тяхното въздействие?

9. ЗНАЧЕНИЕ НА „БЛЯСКАВИЯ“ МОМЕНТ

Какво това казва за теб това, че си успявал да се справиш успешно с трудностите в миналото?

Кои са онези твои способности и силни страни, на които разчиташ в живота си?

Какво би казал за човек, който се е справил с трудностите като теб?

Какво биха казали другите за способностите, които имаш? Какъв тип човек си?

10. НАЙ-ДОБРОТО НАСТОЯЩЕ

Каж ми какво би било най-доброто ти възможно настояще. Представи си, че всичките ти мечти се сбъдват само за една секунда и животът ти е точно такъв, какъвто си искал да бъде. Какво е различното от живота ти сега?

Кое е различно у дома в твоето най-добро възможно настояще?

Кое е различно в училище в твоето най-добро възможно настояще?

Какво е различно във взаимоотношенията ти с родителите ти или между родителите ти в най-доброто възможно настояще?

Какво е различно във взаимоотношенията ти с учителите ти в най-доброто възможно настояще?

Какво е различно във взаимоотношенията ти със съучениците ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **способностите** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **уменията** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **чувствата и настроението** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **начина ти на мислене** в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **поведението** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **компетентността** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило по отношение на **автономността** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило във **взаимоотношенията и приятелствата** ти в най-доброто възможно настояще?

Какви неща **притежаваш** в твоето най-добро възможно настояще?

Какво се е променило в **начина ти на хранене** в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **съня** ти в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в начина ти на **почивка** и релаксация в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило в **любовния ти живот** в най-доброто възможно настояще?

Какво се е променило по отношение на **здравето** ти в най-доброто възможно настояще?

Как са се променили **навиците** ти в най-доброто възможно настояще?

11. ЛОКУС НА КОНТРОЛ

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



Писмено упражнение (хартия, компютър, таблет):

Начало на историята:

На (попълвате настоящата дата) **в** **часа** (попълвате точното време на настоящия момент) **г-н** (попълвате името на детето) **участва в разговор, по време на който разказа за себе си и отговори на много въпроси, свързани с живота му. По това време той все още беше изправен пред много предизвикателства и много неща, с които предстоеше да се справи.**

ТУК ОСТАВЕТЕ ПРАЗНО ПРОСТРАНСТВО.

Край на историята:

Така че най-накрая всички желания на г-н (попълвате името на детето) **се изпълниха и той вече можеше да живее щастливо и спокойно.**

Моля те в празното поле да напишеш твоят отговор на въпроса: **КАКВО СЕ СЛУЧИ МЕЖДУВРЕМЕННО?**, като започнеш от деня, в който предизвикателствата още не са били преодоляни, и завършиш с деня, в който вече ще можеш да се насладиш пълноценно на живота.



12. БЪДЕЩИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Каж ми повече за твоето най-добро възможно бъдеще.

Какво **правиш** в твоето най-добро възможно бъдеще?

Опиши какво **правиш в училище** в твоето най-добро възможно бъдеще? Какво е различно?

Опиши какво **правиш въкъщи** в твоето най-добро възможно бъдеще? Какво е различно?

Опиши ми какви са **отношенията** ти с твоите **съученици** / приятели? Какво е различно?

Опиши ми какви са отношенията ти с твоите **родители**? Какво е различно?

Опиши какви са отношенията ти с твоите **учители**? Какво е различно?

Каж ми кои твои силни страни биха ти били от полза в постигането на всички добри неща, които искаш?

Какво искаш да промениш за 1 година?

Какво искаш да си постигнал 5 години по-късно?

Какво искаш да си постигнал 10 години по-късно? Разкажи ми за работата / обучението, ежедневието, семейството, дома, приятелите, заплатата, които ще имаш.

Опиши ми как си постигнал всички тези хубави неща?

Искаш ли да продължаваш да постигаш такива резултати?

Какво можеш да направиш, за да получиш нещата, които искаш?

Как другите могат да ти помогнат (учители, родители, съученици) да получиш това, което желаш?

Ако твоят любим герой е там с теб, за да ти помогне, по какъв начин би ти помогнал? Как ще ти каже? Какви ще бъдат неговите думи на подкрепа?

13. СЪВЕТ ЗА ТЕБ И ЗА ДРУГИТЕ

Освен с теб, аз разговарям и с други деца за живота им в училище и за трудностите, които срещат.

Какво послание би искал да им отпратиш? Кой съвет смяташ, че би бил подходящ за тях и би им помогнал да се справят с трудностите, които и ти преодоляваш (си преодолял)?

Съгласен ли си да им предам съвета и посланието ти? Искаш ли да използвам твоето име, когато им споделям твоите идеи или искаш да не го споменавам?

14. ОЦЕНКА НА ИНТЕРВЮТО

Хареса ли ти разговорът? Как се чувстваш в момента?

Кое ти беше най-интересно и полезно? Как ти помогна?

Коя част беше най-малко полезна? Какво я направи такава?

За кои неща искаше да поговорим, но аз не попитах за тях?

Можем ли да се срещнем отново, в случай че искам да изясня някои неща?

БЛАГОДАРЯ ТИ МНОГО ЗА ПОМОЩТА!