



# МЕТОДОЛОГИЯ ЗА МЕНТОРСТВО

ЧЕТВЪРТИ РЕЗУЛТАТ

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.



Съфинансирано от  
Европейския съюз

## Информация за проекта

**Акроним:** DG

**Заглавие на проекта:** Дигитални поколения (Digital Generations)

**Финансираща програма:** Еразъм+ KA220-ADU – Стратегически партньорства в областта на образованието за възрастни (Erasmus+ KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education)

**Номер на проекта:** 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

**Уебсайт на проекта:** <https://digitalgenerationsproject.eu/>

## Информация за документа

**Резултат от проекта:** 4

**Заглавие на интелектуалният продукт:** Наръчник с Методология за менторство

**Заглавие на документа:** Методология за менторство

**Вид на документа:** Наръчник

**Автор(и):** DEFOIN

**Ниво на достъпност:** Публична

**Лицензи:**



Mentoring Methodology © 2024 by Digital Generations Project is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

## Съдържание

<b>Информация за проекта</b>	<b>2</b>
<b>Информация за документа</b>	<b>2</b>
<b>Въведение</b>	<b>5</b>
<b>Цел на Методологията за менторство</b>	<b>6</b>
<b>Методология за менторство</b>	<b>8</b>
<b>Оценка на менторството</b>	<b>9</b>
<b>Пътища за менторство</b>	<b>10</b>
<b>1. Основи на менторството – 4 Elements</b>	<b>11</b>
1.1. Концепция на менторството	11
1.2. Менторство Vs. Обучение	12
1.3. Характеристики как да наставлявате/подкрепяте възрастен	13
1.4. Менторски дейности	14
<b>2. Оценяване на знанията на възрастните хора– DEFOIN</b>	<b>18</b>
2.1. Подкрепа на възрастните хора за оценка на знанията им	18
2.2. Фокусиране върху наследството	19
2.3. Споделено наследство: подготовка на идеята	20
2.4. Менторски дейности	21
<b>3. Улесняване на креативността – E-SENIORS</b>	<b>24</b>
3.1. Как да се подготви основата	24
3.2. Техники за фасилитиране на креативността	26
3.3. Мозъчна атака	27
3.4. Менторски дейности	28
<b>4. Как да подпомогнем творческите процеси – DCHS</b>	<b>31</b>

4.1. Отправна точка на подкрепата	31
4.2. Определяне на най-добрия инструмент за креативност	34
4.3. Подкрепа по пътя	36
4.4. Менторски дейности	37
<b>5. Показване на творението – RCNE</b>	<b>42</b>
5.1. Как да изберете най-добрия си канал за представяне	42
5.2. Подкрепете процеса на представяне	43
5.3. Как да разберем обратната връзка	44
5.4. Менторски дейности	46
<b>Терминологичен речник</b>	<b>51</b>
<b>Анекс</b>	<b>53</b>

## Въведение

Нашите възрастни хора притежават невероятно наследство по отношение на знания и култура, опит и традиции, които могат да бъдат много полезни и полезни за по-младите поколения. Но днес тези поколения изглежда общуват по различни канали. Докато възрастните обичат да водят дълги разговори около масата или по телефона, по-младите поколения общуват повече чрез визуално съдържание и онлайн.

Този четвърти резултат от проектът има за цел да намери място за срещата на двете поколения, като същевременно се подкрепят взаимно, за да научат нови начини за комуникация, от една страна, и да израстват с голяма мъдрост и опит, от друга.

## Цел на Методологията за менторство

Методологията за наставничество, разработена в този наръчник, може да бъде следвана от младите хора, за да подкрепят възрастните **да бъдат креативни онлайн**, като използват цифрови инструменти, научени в предишната фаза на проекта.

### Обща цел на четвъртият резултат от проекта:

Да създадете наръчник с методологията за наставничество за това **как да подкрепите възрастен човек да създава артистични дигитални продукти и как да ги споделя онлайн**.

### Конкретните цели на пилотната дейност са:

- Да се обучат младите хора, които ще извършват наставничеството.
- Младите хора да придобият умения за мултиплициране на методологията на менторство и повишаване на устойчивостта на проекта.

В този смисъл, като се вземат предвид както уменията, така и избраните инструменти, настоящата методология за наставничество е фокусирана върху това **как младите хора могат да подкрепят и наставяват възрастните как да: а) ценят своите знания и да ги споделят онлайн по творчески начин; б) предаване на това наследство на език и код, които младите хора ще разбират по-добре, онлайн комуникация**.

### Съвети как да започнете процеса на менторство:

След тестването на методологията за наставничество във всички страни партньори изглежда необходимо да се подчертаят някои ключови аспекти за бъдещите млади наставници, които искат да използват това ръководство:

- Стартиране на дигитализацията на възрастните хора: Менторите трябва да имат предвид, че за много възрастни хора новите технологии са нещо, което никога не са използвали преди. Следователно имайте предвид, че възрастните хора може да се нуждаят от повече време, за да усвоят всички знания и процедури, които трябва да се следват. Като ментор може да се наложи да повторите всяка процедура няколко пъти.
- Адаптивност: Също така е важно да се има предвид, че ситуациите в реалния свят изискват гъвкавост. Менторите трябва да са наясно, че възрастните хора могат да питат за напълно различни неща по време на

сесиите. Важно е да намерите начин да пренасочите сесията към нейната цел.

- Продължителност на сесиите: Препоръчва се да не се провеждат много дълги сесии поради възможната трудност за възрастните да поддържат внимание за дълги периоди от време.
- Съотношение ментор към възрастен: Препоръчително е сесиите да се провеждат в малки групи със съотношение не повече от 1 ментор към 2 старши. Това ще помогне да се осигури по-фокусиран и ефективен процес на наставничество.
- Методология за наставничество: Препоръчва се да не се обхващат повече от две глави на сесия, за да се установи адекватен процес на наставничество. Това обаче трябва да се преценява от наставника във всеки отделен случай.
- Методология на обучението: Не забравяйте, че третият резултат от проекта Digital Generations, Методологията на обучението, също е достъпен на нашия уебсайт на всички езици на консорциума (английски, словенски, гръцки, български, френски и испански). Разгледайте го за повече практически дейности и информация преди процеса на наставничество с възрастни хора.

## Методология за менторство

Методологията за наставничество използва техники на участие, базирани на **теоретични рамки** при методите на **неформалното образование**.

Тази методология за наставничество може да се приложи към различни видове творчество:

- Визуална креативност:
  - Статична (снимки, рисунки, постери, знаци).
  - Динамична (видео, анимации).
- Креативност в писането:
  - Разкази, поезия, истории, рецепти, разказване на истории.
- Креативност в говореното:
  - Подкаст, разказване на истории.

Методологията за менторство е:

- **Ориентирано към целите** (възрастният участник трябва да има ясна творческа цел),
- **Но, фокусиране към процеса**. Има за цел да превърне процеса на създаване на артистично/творческо произведение в учебен маршрут, в който те поемат знанията и ги интериоризират.

Следните процедури за подкрепа трябва да бъдат въведени, когато е необходимо, за да се подкрепят както възрастните, така и младежите в наставничеството:

- Редовни фокус групи.
- Онлайн подкрепа и обаждания.
- Индивидуални и групови срещи.
- Информационни дейности по основните аспекти на проекта и организационните и оперативни аспекти.
- Културно образование за употребата и обичаите на страните.



## Оценка на менторството

За да оценим менторското обучение, предлагаме първо да направим неформална оценка с участниците. След като завършите процеса на наставничество, помолете възрастните хора да споделят своя опит. Можете да направите това по много начини, като просто оставите свободно пространство за споделяне на мисли, чувства и обратна връзка.

Като предложение тук предлагаме една сесия за оценка:

- **Кръг от 3 думи / изречения:** с групата застанете в кръг изправена или седнала (уверете се, че групата се чувства удобно), споменете първия от следните въпроси и оставете цялата група да отговори. След като приключат, споменете следващият въпрос и след това третият. Ако имате малко време или групата е твърде голяма, можете да ги помолите да отговорят на въпросите с една дума. Ако имате време и искате да получите повече отзиви, не ограничавайте техните отговори.
  - Какво харесвам?
  - С какво се гордея?
  - Какво ще ми хареса или ще опитам да направя по различен начин следващият път?

Въпреки това, ако искате да получите по-конкретна обратна връзка от възрастните хора, можете също да използвате **въпросникът, разработен в рамките на проекта** (достъпен в Приложение I). Като предложение, ако е възможно, препоръчваме да прехвърлите този въпросник в GoogleForms или подобен формат и да генерирате QR от него. С помощта на този QR можете да превърнете сесията за оценка в още едно обучение за това как да използвате QR и да отговаряте на въпросници онлайн.

# Пътища за менторство

## 1. Основи на менторството – 4 Elements

- Концепция на менторството
- Менторство Vs. обучение
- Характеристики за това как да наставлявате/подкрепяте възрастен
- Менторски дейности

## 2. Оценяване на знанията на възрастните хора – DEFOIN

- Подкрепа на възрастните хора за оценка на знанията им
- Фокусиране върху наследството
- Споделено наследство: подготовка на идеята.
- Менторски дейности

## 3. Улесняване на креативността – E-SENIORS

- Как да се подготви основата
- Техники за фасилитиране на креативността
- Мозъчна атака
- Менторски дейности

## 4. Как да подпомогнем творческите процеси – DCNS

- Отправна точка на подкрепата
- Определяне на най-добрия инструмент за креативност
- Подкрепа по пътя
- Менторски дейности

## 5. Показване на творението – RCNE

- Как да изберете най-добрия си канал за представяне
- Подкрепете процеса на представяне
- Как да разберем обратната връзка
- Менторски дейности

# Пътища за менторство

## 1. Основи на менторството – 4 Elements

### Резултати

Участниците ще:

- Научат основната концепция на менторството.
- Разберат разликите между менторство и обучение.
- Характеристики за това как да наставлявате/подкрепяте възрастен човек.

### Времетраене

40-60 минутни сесии с 1 или 2 дейности.

### Материал за менторството

Наставничеството е трансформиращ процес, който надхвърля обикновеното споделяне на знания, проправяйки пътя за лично и професионално развитие, насърчавайки взаимоотношения, изградени на доверие, взаимно уважение и отворена комуникация. В това ръководство ние навлизаме в същината на наставничеството, неговите нюанси и ключа за насърчаване на успешна менторска връзка, особено когато става дума за подпомагане на възрастни при създаването и споделянето на артистични дигитални продукти и послания.

Ето защо наставничеството има значение: то не само дава възможност на наставлявания, в този случай на възрастния, като му предоставя нови умения и повишава увереността им, но също така обогатява наставника. Предлага възможност на менторите да подобрят своето търпение, съпричастност и комуникационни умения. Сега нека се впуснем в това възнаграждаващо пътуване.

### 1.1. Концепция на менторството

Наставничеството е процес, при който по-опитен или знаещ човек (менторът) напътства и подкрепя по-малко опитен или по-малко информиран човек (наставлявания). Тези насоки надхвърлят просто споделянето на знания, като се фокусират върху личното и професионалното развитие, създавайки среда, в която наставляваният се чувства подкрепен, предизвикан и насърчен.

**Мислете за това като за пътуване, при което наставникът и наставляваният са спътници, а наставникът действа като навигатор.**

Менторските взаимоотношения са изградени върху доверие, взаимно уважение и комуникация и могат да бъдат или неформални (органични и по-малко структурирани), или формални (възложени и по-структурирани). Ролята на наставника включва изслушване, предлагане на съвети, предоставяне на обратна връзка и подпомагане на наставявания да развие нови умения или да усъвършенства съществуващите.

## 1.2. Менторство Vs. Обучение

Открихме ключ за да направим разликата между ролята на обучител и менторската роля. Тук трябва да можете да смените шапката си или както обикновено се използва - да носите нечии обувки.

Основната цел на наставника е да придружава процеса на обучение, да бъде подкрепящ орган, без да пречи или обуславя процеса на обучаемия.

Въпреки че наставничеството и обучението може да изглеждат подобни, те служат на различни цели и се прилагат в различен контекст. Обучението обикновено е структурирана програма, предназначена да предостави на обучаемия необходимите умения за изпълнение на конкретни задачи или функции. Често се фокусира върху постигането на конкретен резултат и обикновено се провежда в рамките на определен период от време.

Наставничеството, от друга страна, е по-фокусирано върху взаимоотношенията. Това е непрекъснат процес, при който менторът предлага насоки и подкрепа на наставявания, за да улесни собствения си личен и професионален растеж. За разлика от обучението, наставничеството не е непременно насочено към конкретни, краткосрочни цели, а вместо това се фокусира върху дългосрочното развитие.

3-те А на менторството са фундаментални за всяка форма на менторство. Менторът трябва **да бъде на разположение, аналитичен и активен слушател**, а целта е да подкрепи наставявания в какъвто и път да избере, като насърчава възрастните да се овластят.

Връзката на обучение обикновено е йерархична, като учителят предава знания на обучавания. За разлика от това, менторската връзка е по-реципрочна, като и менторът, и наставяваният се учат един от друг. Разбирането на тези разлики помага за прилагането на правилния подход в различни сценарии.

### 1.3. Характеристики за това как да наставлявате/подкрепяте възрастен

Представете си, че учите баба си как да използва смартфон. Изисква търпение, тъй като ѝ отнема време, за да разбере, съпричастност, когато се бори с това, уважение към нейната мъдрост, овластяване чрез насърчаване на всяка малка победа, отворена комуникация, за да разберете нейните нужди, и гъвкавост при адаптиране на вашия метод на преподаване според нейното разбиране. Същите принципи се прилагат, когато наставлявате старши в създаването на дигитални артистични продукти.

Наставничеството на възрастни хора, особено в контекста на създаване на артистични дигитални продукти, изисква уникален подход. Ето някои ключови характеристики, които трябва да имате предвид:

- a. **Търпение и съпричастност:** Възрастните хора може да не са толкова технологични, колкото по-младите поколения. Следователно наставникът трябва да има търпението да ги напътства в изучаването на нови технологии. Също така е важно да бъдете съпричастни към всички борби или разочарования, които могат да срещнат по време на учебния процес.
- b. **Уважение и ценност за житейския опит:** Възрастните хора имат богат житейски опит, който трябва да бъде уважаван и ценен. Тези преживявания могат да бъдат използвани за създаване на смислено цифрово съдържание, което не само отразява техните индивидуални истории, но също така може да резонира с другите.
- c. **Овластяване:** Наставникът трябва да се съсредоточи върху овластяването на по-възрастните, като се увери, че се чувстват уверени и способни да използват дигитални инструменти, за да създават и споделят своите артистични проекти. Това може да включва обучението им как да използват различен софтуер или платформи, насочване през процеса на дигитално създаване и гарантиране, че се чувстват комфортно с включените стъпки.
- d. **Отворена комуникация:** Поддържането на отворени линии за комуникация е жизненоважно. Възрастните хора трябва да се чувстват комфортно да изразяват своите идеи, мисли и чувства. Наставникът трябва да бъде добър слушател, предлагащ конструктивна обратна връзка и насърчение.

- e. **Гъвкавост:** възрастните хора може да имат различни стилове на учене, способности и предпочитания. Наставникът трябва да бъде гъвкав, като адаптира своите стратегии за наставничество, за да отговарят на индивидуалните нужди на старшия.
- f. **Упоритост:** Важна характеристика, която наставникът трябва да притежава, е постоянството. Понякога може да отнеме повече време на старшия да разбере определени аспекти на дигиталния свят, но наставникът трябва да упорства и да продължи да ги напътства с оптимистичен и издръжлив дух.
- g. **Позитивна подкрепа:** Наставникът трябва да практикува положително подсилване, като последователно признава напредъка на старшия, независимо колко малък е. Това ще помогне за повишаване на тяхната увереност и мотивация да научат повече.

Не забравяйте, че целта на наставничеството на възрастни хора не е просто да ги научите на нови умения. Става въпрос и за подкрепа на тяхното себеизразяване, за подпомагане на свързването им с другите и за оставяне на цифрово наследство. Като разберете тези основи на наставничеството, вие ще бъдете добре подготвени да напътствате възрастните хора, докато се впускат в своето пътуване на цифрово артистично творчество.

## 1.4. Менторски дейности

### Дейност 1: Съпричастност: Разбиране на трудностите

**Цел:** Развийте цялостно разбиране на потенциалните предизвикателства, пред които възрастният може да се изправи, когато се ангажира с цифрови инструменти и технологии, насърчавайки съпричастност и стратегирайки подкрепящи отговори.

**Продължителност:** 30 минути до 1 час.

**Инструменти/Оборудване:** Писалка и хартия или цифров дневник, цифрово устройство (смартфон, таблет или компютър) и интернет връзка.

**Инструкции:** Изберете конкретен дигитален инструмент или софтуер, който възрастните хора вероятно ще използват при създаването на своите артистични продукти. За тази дейност нека използваме безплатния и удобен за потребителя софтуер за редактиране на снимки Pixlr E.

- Докато изпълнявате всяка стъпка, отбелязвайте елементи, които потенциално биха могли да бъдат предизвикателство за някой, който не е

запознат с цифровите устройства. Това може да бъде разбиране на интерфейса, измисляне на функционалностите на различни инструменти или дори запазване и експортиране на проекта.

- Помислете за физическите предизвикателства като влошено зрение или намалена сръчност, които могат да затруднят използването на цифрови устройства за възрастните хора. Помислете как тези предизвикателства могат да повлияят на използването на Pixlr E (<https://pixlr.com/e/#editor>).
- За всяко идентифицирано предизвикателство обмислете подкрепящи отговори или решения, които бихте могли да предложите като ментор. Това могат да бъдат опростени инструкции, увеличаване на интерфейса за по-добра видимост, забавяне на темпото или предлагане на демонстрации стъпка по стъпка.
- Опитайте се да подходите към Pixlr E като потребител за първи път, който не е запознат с технологиите. Оставете настрана предишните си знания и опит. Изпълнявайте задачи като достъп до уебсайта, отваряне на нов проект, използване на основни инструменти за редактиране (като изрязване, регулиране на яркостта и т.н.), запазване на проекта и накрая експортиране на редактираното изображение.

**Резултат от обучението:** Като наставник ще придобиете практическо разбиране за потенциалните предизвикателства, с които може да се сблъска възрастният, когато използва цифрови инструменти за редактиране на снимки. Тази дейност също така ще насърчи развитието на емпатия и стратегии за предлагане на ефективна подкрепа.

### **Дейност 2: Основни техники за управление на стреса**

**Цел:** Да придобие и практикува техники за заземяване за управление на стреса, които менторът може да използва лично и да преподава на възрастните.

**Продължителност:** 30 минути.

**Инструменти/Оборудване:** Тихо пространство, удобно облекло, достъп до дигитално устройство за водени упражнения, по избор: постелка за йога.

**Инструкции:** Изследвайте техники за заземяване, които помагат за справяне със стреса и безпокойството. За това упражнение се съсредоточете върху „кутия за дишане“. Това са прости, но ефективни техники, които са лесни за запомняне и могат да се прилагат навсякъде и по всяко време.

Кутия за дишане:

- Намерете удобно тихо пространство, където можете да се съсредоточите.
- Затворете си очите. Вдишайте бавно през носа, докато броите до четири наум.
- Задръжте дъха си, докато броите бавно до четири.
- Започнете бавно да издишвате за 4 секунди.
- Повторете този процес за няколко минути. Забележете как тялото и умът ви реагират.

**Резултат от обучението:** Като наставник ще се научите как да управлявате собствения си стрес ефективно и ще бъдете оборудвани с техники за намаляване на стреса, които могат да бъдат споделени с възрастния, като по този начин насърчавате по-спокойна и продуктивна учебна среда. Ще можете да предоставите практическа помощ на възрастния при управлението на потенциално разочарование или безпокойство, когато е изправен пред предизвикателства.

### **Дейност 3: Витрина за цифрово изкуство**

**Цел:** Да изложи възрастните хора на широк спектър от дигитално изкуство, насърчавайки творческото вдъхновение и придобивайки представа за техните артистични предпочитания.

**Продължителност:** 30 минути.

**Инструменти/Оборудване:** Компютър или таблет с интернет връзка, проектор или голям екран за по-добра видимост (по избор).

#### **Инструкции:**

1. Подгответе подбрана колекция от различни форми на цифрово изкуство. Включете цифрово рисуване, 3D моделиране, цифрово разказване на истории, цифрова фотография и кратка цифрова анимация. Използвайте безплатни платформи като Behance и DeviantArt, за да намерите голямо разнообразие от стилове и медии. Посетете <https://www.behance.net/> и <https://www.deviantart.com/>
2. Организирайте колекцията в презентация с помощта на инструменти като Google Slides или PowerPoint. Уверете се, че всеки слайд включва



произведението на изкуството, името на художника и използвания носител.

3. Споделете тази презентация със старшия, като обсъждате всяко произведение на изкуството. Задайте на старшия конкретни въпроси за всяко парче, като например:
  - a. "Какво мислите за цветовете/формата/формата в това парче?"
  - b. "Каква история или чувство мислите, че е искал да предаде художникът?"
  - c. "Това произведение на изкуството напомня ли ви за нещо от вашето минало или нещо, което сте видели или преживели?"
4. Обърнете внимание на отговорите на старшия. Потърсете модели в произведенията на изкуството, към които са привлечени, темите, с които се свързват, и елементите на изкуството, върху които се фокусират.

**Резултат от обучението:** Тази дейност ще ви помогне да придобиете ценна представа за артистичните предпочитания на възрастния, проправяйки пътя за персонализирано наставничество. Освен това ще стимулира креативността на възрастните хора и може да послужи като вдъхновение за бъдещите им проекти за цифрово изкуство.

## 2. Оценяване на знанията на възрастните хора – DEFOIN

### Резултати

Участниците ще:

- Подкрепете възрастните хора да оценят знанията си.
- Фокусирайте се върху наследството. Подкрепете ги да размишляват върху това, което по-младите поколения трябва да знаят или би било полезно.
- Споделено наследство: подготовка на идеята.

### Времетраене

40-60 минутни сесии с 1 или 2 дейности

### Материал за менторството

#### 2.1. Подкрепа на възрастните хора за оценка на знанията им

Пенсионирането е един от най-важните моменти в живота на човек. Въпреки това има няколко начина за справяне с тази жизненоважна точка. Докато за много възрастни хора спирането на работа не засяга активното им участие в обществото, този път чрез, например, доброволчески дейности, повишена физическа активност (разходки, пътувания и т.н.) и социална активност (посещение на организирани дейности като танци или игри на маса) или по-голяма ангажираност със семейството и приятелите, за други пенсионирането означава драматична промяна в рутината и участието им в обществото.

Като наставник трябва да вземете предвид профила на възрастния, когото наставлявате, и да не забравяте, че независимо от профила, с който работите („активен“ или „не толкова активен“ старши), всички те имат нещо полезно за споделяне и учат на бъдещите поколения дали са имали активен професионален живот или не. За съжаление, в много случаи възрастните хора са склонни да мислят, че вече не могат да предложат нищо на новите поколения и че техните знания и/или умения са остарели и вече не са от полза. Това беше допълнително насърчено от появата на интернет и различни онлайн платформи, които предлагат много различен начин на гледане на света от начина, по който те са го преживели. Като наставник, първата ви роля е да предизвикате и

преформулирате този начин на мислене, като изместите фокуса от това, което възрастните смятат, че не могат да направят, към това, което могат да предложат.

За да направите това, помогнете им да обмислят знанията, които притежават, уменията, които може да имат, и нещата, които могат да правят, които ги отличават от останалите, особено от по-младото поколение. Съсредоточете се върху миналото и по-специално върху тяхното минало. За да започнете този размисъл, можете да ги помолите да говорят за предишната си професия, детството и юношеството си, своите хобита или неща, в които винаги са били добри и т.н. В каквито и дейности да са участвали, те ще извадят полезни умения и знания. Тъй като процесът на наставничество се състои от придружаване на процеса на обучение, вашата задача е да помогнете на възрастния да осъзнае какви умения и знания притежава, които са били много полезни през целия му живот и които несъмнено ще продължат да бъдат полезни и в бъдеще поколения.

За да постигнете това, можете да се намесите в разговора, като задавате въпроси като „Можете ли да ми кажете повече за това как постигнахте това?“ за да подчертаете процеса и уменията, или "Какво ви доведе до това прозрение?" да подчертаят знанията си. Положителното сравнение на техните умения и знания с настоящето също може да помогне да се изостави тази негативна представа за техните умения и знания. В този случай, като млад човек, както и като ментор, си струва да посочите, когато е възможно, как тези умения и/или знания все още имат място в днешния живот. По този начин коментари като „това може да е полезно за...“ или „Ще се опитам да го направя по този начин, който казвате...“ могат да им помогнат да почувстват, че начините им на действие все още служат на цел, която несъмнено ще бъде положително за тяхната самооценка и техните способности.

## **2.2. Фокусиране върху наследството**

След като предишната стъпка е направена и след като възрастният е приел напълно и е ясно, че всичките му/нейни опит, знания и умения са били полезни и, освен това, все още са полезни, е време да помислим кои от тях той/тя смята, че трябва да бъде по-известна сред по-младото поколение.

В този момент вашата роля като наставник е да помогнете на по-възрастните да разсъждават върху това, което по-младото поколение трябва да знае или би намерило за полезно. Напомнете му/й, че той/тя е „гласът на опита“ и следователно, въпреки че може да не се чувства в състояние да каже какво е важно или най-подходящо в тези „модерни“ времена, всичко, което могат да предложат, е полезно и валидно за бъдещите поколения.

Отправна точка за започване на размисъл върху това, което може да бъде интересно за преподаване на младите хора, може да бъде, първо, да им помогнете да обмислят нуждите, които младите хора имат в момента (ситуация със заетостта, миграция, обучение, психично здраве и т.н.). Второ, тогава възрастният може да обмисли как неговият/нейният опит и знания могат да им помогнат. Освен това, не се колебайте да изследвате теми, които може да не изглеждат веднага „полezni“, но са важни за възрастния човек. Често стойността на едно наследство не е само в умения или знания, а в перспективи и преживян опит.

От друга страна, можете също да насочите вниманието си към културното наследство, за което младите хора трябва да знаят, но не знаят. Задавайте въпроси като: "Коя е една традиция, за която се страхувате, че може да бъде изгубена? Как може да бъде запазена?". Можете да насърчите възрастния да разсъждава върху културните практики или традициите, които той/тя е правил като дете/тийнейджър, които днес се губят. Поканете го/я да помисли върху значението на културата, нейното наследство и как той/тя може да продължи да допринася за продължаването на традициите, като ги споделя с по-млади хора.

### **2.3. Споделено наследство: подготовка на идеята**

Въпреки това, в този момент може да се случи така, че възрастният да мисли, че в днешно време „всичко е в интернет“ и че няма какво ново да допринесе. В този случай им напомнете, че интернет е само инструмент и че знанията и съдържанието, показани в него, принадлежат на хората, които решават да ги споделят със света, хора като него/нея. Преди всичко в този момент от наставничеството е важно да цените всичко, което възрастният споделя, независимо дали става въпрос за сложно умение или информация, която вече знаете. Важното е възрастният да чувства, че неговото/нейното наследство е полезно и следователно има стойност да продължи да го предава на другите, разбирайки, че уникалните, персонализирани приноси често намират най-голям отзвук в дигиталния свят.

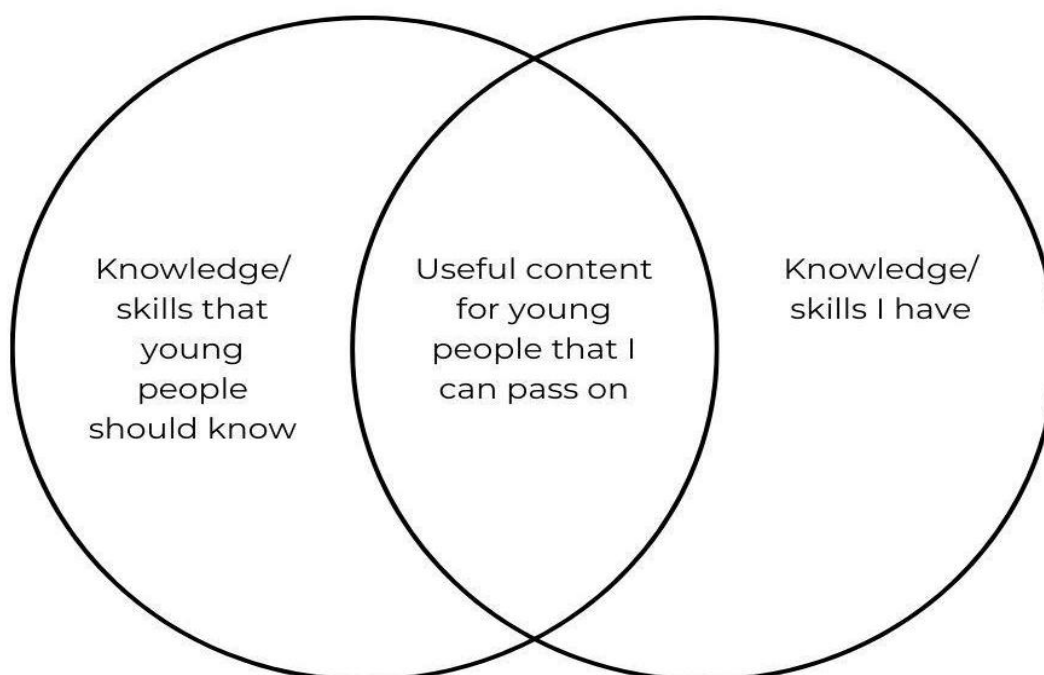
От всички идеи, които са възникнали, помогнете му/й да избере съдържанието, върху което най-много се вълнува да работи и/или да го споделя с другите. Не забравяйте, че наставничеството се основава на придружаване по време на учебния процес, така че се опитайте възможно най-добре да подкрепите старшия във всички негови решения и винаги ценете идеята и съдържанието, което искат да споделят. От своя страна можете да предложите своите отзиви и коментари относно идеята и нейното съдържание.

И накрая, надяваме се, че чрез този процес на преоценка на техните знания и умения и търсене на вдъхновение възрастните хора ще имат груба представа(и) за съдържанието, което искат да споделят с младите хора. По-долу са изброени две дейности, които могат да се извършат, за да се помогне на възрастния човек да развие идеята за това, което той/тя иска да сподели. По-късните глави на това ръководство ще обяснят как, като ментор, можете да помогнете на тази идея да стигне до публикуване.

## 2.4. Менторски дейности

### Дейност 1: Кръгове на компетентност

За да помогнете на възрастния човек да реши какво съдържание, което той/тя иска да сподели, което е полезно за младите хора, можете първо да му/й помогнете да визуализира какво може да предложи и какво е необходимо. Със следните „кръгове на компетентност“ можете да обедините тези идеи в един документ/табла.



След като бъдат завършени, възрастните ще имат представа какво могат да правят (основен кръг). Тези „кръгове на компетентност“ могат да имат толкова елементи, колкото считате за наставник, който ще помогне на старшия да избере

съдържание за споделяне. По този начин можете да добавите множество кръгове: „културни елементи, които се губят“, „съвети“ и т.н. Тази дейност може да се извършва индивидуално или в групи.

### **Дейност 2: През времето**

Както беше обсъдено по-рано в главата, възрастните хора понякога са склонни да смятат, че техните знания и умения са остарели в този нов „модерен свят“. Целта на тази дейност е да обърне това мислене. За да направите това, ще трябва да нарисувате нещо подобно на шаблона по-долу:

**PAST**

**PRESENT**

**FUTURE**



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

За да започнете дейността, помолете възрастния да обмисли уменията и знанията, които притежава (също за традиции, културни елементи и т.н.), които са били полезни за него/нея в миналото, и ги избройте в колоната „минало“ . След като това стане, преминете към колоната „настояще“ и този път с ваша помощ, ако е необходимо, помолете го/я да помисли как тези умения и знания са полезни в настоящето. И накрая, помолете го/я да помисли върху графата „бъдеще“ и как тези умения и знания могат да бъдат полезни за бъдещите поколения. В тази последна стъпка му/й помогнете, ако е необходимо. Пример е показан по-долу:

## PAST

Cooking: I know  
how to prepare  
traditional recipes



## PRESENT

Young people will  
need to know  
recipes when they  
become  
emancipated.



## FUTURE

Young people will  
be able to  
continue to pass  
on traditional  
cuisine



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

### 3. Улесняване на креативността – E-SENIORS

#### Резултати

Участниците ще:

- Подгответе почвата. Създайте безопасна среда и направете няколко упражнения за опознаване.
- Техники за улесняване на творчеството.
- Мозъчна атака: как бихте искали да представите вашата идея/история/продукт по креативен начин.

#### Времетраене

40-60 минутни сесии с 1 или 2 дейности

#### Материал за менторството

##### 3.1. Как да се постави основата

Поради различни причини установяването на комуникация между поколенията може да бъде труден и необичаен процес. Започването на разговор, за да се осигури безпроблемна комуникация с възрастния човек и поставянето му в правилните условия за стимулиране на неговата креативност, изисква добри комуникационни умения, но не по-малко важно е *да се подготви почвата*, за да накара възрастния човек да се чувства уверен и комфортен в тази нова среда.

Подготовката на почвата за творчески процес между поколенията включва създаване на среда, която насърчава сътрудничеството, разбирателството и обмена на идеи между индивиди от различни поколения. Ето някои от аспектите, които трябва да се вземат предвид:

- **Дефиниране на цели**

Определете ясно целите и задачите. Какво се надявате да постигнете чрез това сътрудничество? Наличието на ясни цели ще ръководи процеса.

- **Създайте безопасна среда на взаимно уважение**

Не забравяйте, че общуването е свързано само със слушане и говорене. Уверете се, че сте дали на старшия достатъчно време да говори. Насърчете го/я да продължи своята история или гледна точка, като използвате фрази като „разкажете ми за това, какво се случи след това?“ Практикувайте активно слушане,



така че те да знаят, че сте възприемчива публика, кимайте, отдавайте цялото си внимание с търпение на текущия разговор. Това ще даде на възрастния гражданин увереност достатъчно удобно, за да продължи и да освободи ума си, което е най-добрият начин да бъдете креативни.

- **Опознаване**

Има начини да започнете дейност, сесия, да направите момента по-приятен, да създадете връзки и отворени умове. Те се наричат дейности „Разчупване на леда“. Речникът на Кеймбридж определя ледоразбивача като „игра или дейност, която се използва за запознаване на хората един с друг, така че да се чувстват по-спокойни заедно“. Много е полезно да отделите малко време, за да настроите тази дейност. Можете да подготвите игра, която всички да играят заедно (вижте Дейност 1) или да я организирате като диалог, ако има малко участници, например.

Насърчете участниците да споделят истории от своя живот, работа и опит. Разказването на истории може да преодолее различията между поколенията и да предостави ценни прозрения. Това също може да помогне на участниците да се свържат на лично ниво. Някои примери за начало на разговори за възрастни граждани:

- Разговор за тяхното детство (Опишете най-добрия си приятел от детството);
- Говорете за настоящето (Как се чувствате днес?);
- Говорете за събития от живота (Кажете ми как сте предложили);
- Gather Their Wisdom (Кой е най-трудният житейски урок, който сте научили?);
- Попитайте за техните препоръки (Къде да отиде на следващата си ваканция?);
- Говорете за тяхното семейство (Какво си спомняте за баба си?).

- **Осигурете удобна среда за провокиране на креативност**

Проектирайте пространства, които улесняват творчеството, като удобни места за сядане, гъвкави работни пространства и визуални помощни средства. Включете елементи, които насърчават мозъчната атака и генерирането на идеи.

- **Осигурете стректера и гъвкавост**

Въпреки че е важно да има структура за процеса, също така позволява гъвкавост и спонтанност. Оставете място за естествено развитие на дискусиите и за възникване на неочаквани идеи.

- **Поощрявайте постиженията**

Признавайте и празнувайте постиженията на процеса между поколенията. Вербализирайте ясно уменията и покажете какъв е напредъкът, постигнат през сесиите, за да подкрепите мотивацията на участниците.

- **Обратна връзка и продължаващо усъвършенстване:**

Съберете обратна връзка от участниците за техния опит. Използвайте тази обратна връзка, за да подобрите бъдещи дейности и да направите необходимите корекции.

### 3.2. Техники за фасилитиране на креативността

Популярното мнение е склонно да казва, че креативността е личностна характеристика. Някои хора са естествено креативни, а други не. Тези предубедени идеи са далеч от истината и може дори да попречат на нашата креативност. За щастие, в действителност понякога сме креативни, без да го осъзнаваме. В тези случаи това умение се изразява по начин, който не се вписва в стереотипите и остава незабелязано. Тази креативност може да се приложи (както е обяснено в методологията за наставничество) във визуална, писмена или устна форма.

Следователно е истинско предизвикателство да се стимулира креативността, да се гарантира, че тя се появява и да се рационализира към действителен процес на създаване. На първо място, трябва да поставим рамка, т.е. физическа и морална среда, която е достатъчно адаптирана, за да позволи това да се случи (както е обяснено в предишния раздел). Второ, има много налични техники за улесняване на творчеството и подпомагане на неговото реализиране.

Ето няколко препоръки, които могат да бъдат приложени на практика в този контекст или/и могат да бъдат дадени на възрастни граждани като част от дейността, която извършват, или като част от курсовите сесии:

- *Записвайте техните идеи:* Незабавно отбелязвайте всеки тип идея в бележник или на телефона, когато стигне до тях.

- *Не класифицирайте идеите по важност:* Врагът на креативността се опитва да прецени всичко бързо и да го класифицира. Дори една идея да не е свързана с момента или темата, добре е да я вземете на борда.
- *Оставете ума си да работи свободно:* Култивирайте моменти на деконцентрация, когато е възможно (когато не е нужно да слушате, например).
- *Търсете всяка възможност да се усмихнете:* Смехът е знак за добро настроение и благополучие. Успокоява ума ви и засилва креативността ви.

Независимо дали в краткосрочен или дългосрочен план, също е добра идея да насърчавате възрастните хора да участват в редица дейности извън текущата, което също ще стимулира тяхната креативност. Например, насърчете ги да организират парти, да започнат занаятчийска дейност, да бъдат информирани за последните новини, да отидат на кино, да видят изложба и т.н.

### 3.3. Мозъчна атака

Мозъчната атака е техника за творческо мислене за създаване на нови идеи и решаване на проблеми, провеждана в група или самостоятелно. Мозъчната атака насърчава свободното мислене и позволява всички идеи да бъдат изразени без осъждане, насърчавайки отворена и иновативна среда. Използвайте мозъчна атака, за да излезете с нови идеи за това как старши участник може да изрази своите знания, умения, мисъл и т.н. творчески чрез цифрови средства.

Ето общо ръководство, което да ви помогне да мислите творчески:

- **Записвайте всички идеи**

След като всички участници бъдат поставени в правилния контекст и започнат да се появяват някои идеи, опитайте се да обхванете всяка предложена идея, добра и лоша. Дори някои лоши идеи на пръв поглед могат да провокират някои допълнителни размишления и в крайна сметка да се превърнат в някои безценни.

- **Направете така, че всеки глас да бъде чул**

За да се проведе ефективна мозъчна атака, всички участници трябва да се чувстват комфортно, чути и еднакво третирани. Това може да стане, като се гарантира, че дейността е организирана по-скоро като разговор, а не като презентация. Безопасната и отворена среда ще помогне на възрастните хора да се чувстват спокойни да споделят своите мнения и идеи.

- **Първо е количеството**

Колкото повече идеи получавате, толкова по-добре е. Лошите ще бъдат елиминирани по-късно (качество), мозъчната атака трябва да приветства възможно най-много идеи.

- **Недопускайте критики**

Още веднъж, няма лоши идеи в мозъчна атака. Не трябва да има преценка и по време на мозъчната атака. Спокойният подход без критика ще насърчи креативността и ще накара всеки да се чувства комфортно и щастлив да допринесе с идеите си.

- **Използвайте креативни техники**

Използвайте различни техники за мозъчна атака за да генерирате идеи:

- *Мисловна карта:* Създайте визуално представяне на вашите идеи, напр. стикери, рисунки, онлайн мисловни карти, писмени списъци и др., за да провокирате креативността.
- *Асоциация на думи:* Запишете свързани думи и проучете различни асоциации, за да предизвикате нови идеи.
- *Смяна на ролите:* Представете си, че сте публиката и обмисляйте идеи от тяхната гледна точка.
- *Разказване на истории:* Създайте визуална последователност, която очертава как искате да представите идеята си. Това може да ви помогне да визуализирате потока и да идентифицирате потенциални пропуски. Вплетете идеята си в разказ. Историите имат начин да завладеят публиката и да направят информацията запомняща се.

След като новите идеи бъдат обмислени, ключът сега е да изберете най-подходящата и да създадете ясен план за действие със срокове, инструменти и стъпки, за да оживите една идея.

### **3.4. Менторски дейности**

**Дейност 1: Примери за дейности за разчупване на леда, които да правите с възрастни хора**

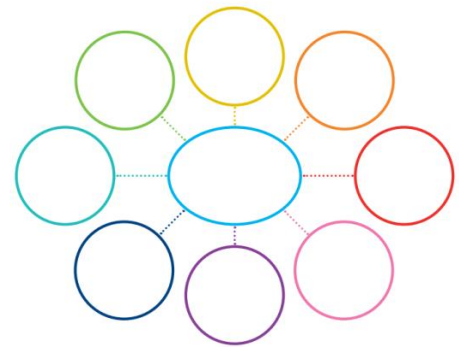
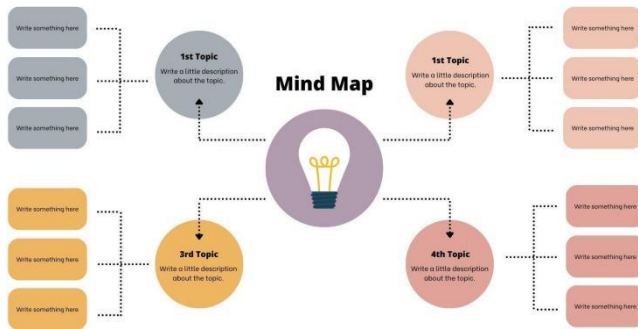
Както беше обяснено по-горе, ледоразбивачът е „игра или дейност, която се използва за запознаване на хората един с друг, така че да се чувстват по-спокойни заедно“. Има много примери за игри, които да настроите за вашата дейност, които можете да намерите например в интернет. Можете също да измислите свой собствен, който може да е по-подходящ за вашата група! Ето два примера [Източник: <https://www.springhousevillage.net/icebreaker-questions-for-seniors/>] за ледоразбивачи, които да ви помогнат да визуализирате това:

**Две истини и една лъжа:** Това е бърз и лесен вариант, което го прави чудесен за големи групи. В тази игра всеки пише три факта за себе си на лист хартия: две верни твърдения и една лъжа. Оттам нататък всеки чете собствените си твърдения, докато всички останали се опитват да познаят кое е лъжата. Най-малкото ще научите две нови неща за всеки човек, който играе.

**Човешко бинго:** Тази игра отнема малко повече време, но е чудесна за запознаване с нови хора. Ще дадете на всеки участник лист хартия със серия от въпроси върху него. Например: Имате ли домашен любимец? Пътувал ли си някога до Англия? Въпросите трябва да бъдат разположени в квадрати като бинго карта. Оттам гостите трябва да циркулират и да намерят някой, който може да отговори с „да“ на въпрос и да подпише името си в този квадрат. Играйте, докато всеки получи „бинго“.

### **Дейност 2: Инструмент за картографиране на ума, който да се използва с възрастни хора**

Дейностите по картографиране на ума са чудесен инструмент за визуализиране и укрепване на творческия процес. Такива дейности могат да се използват както онлайн, така и офлайн, чрез дигитални инструменти, като PowerPoint, Canva или по-адаптирани и лесни за използване Migo, или стикери, платна, рисунки и т.н. Ето няколко примера за мисловни карти, които можете да създадете по време на сесиите за създаване на план за действие за творчески процес или мозъчна атака.



Source: [https://www.canva.com/design/DAFrh5Budfy/HlcYt\\_Eo5IPJqBieWaLBOQ/edit](https://www.canva.com/design/DAFrh5Budfy/HlcYt_Eo5IPJqBieWaLBOQ/edit) (1)

Source: <https://www.twinkl.fr/teaching-wiki/mind-map> (2)

## 4. Как да подпомогнем творческите процеси – DCNS

### Резултати

Участниците ще!

- Отправна точка на подкрепата: конкретизирайте, изберете съдържание и структурирайте следващите си стъпки.
- Определете най-добрия инструмент за създаване.
- Подкрепа по пътя: Как да се справим с разочарованието.

### Времетраене

40-60 минутни сесии с 1 или 2 дейности

### Материал за менторството

#### 4.1. Отправна точка на подкрепата

В този раздел, за разлика от предишния, който имаше за цел да ангажира участниците в творческа дейност като цяло, методологията за наставничество се фокусира върху подпомагането на участниците **да започнат свой собствен творчески процес**, мислено ги насърчава да изберат съдържанието, структурата и следващите стъпки, които да споделят нещо креативно онлайн.

#### МОЗЪЧНА АТАКА И ИЗБОР НА СЪДЪРЖАНИЕ

- Започнете с обсъждане на интересите, хобитата или историите на участниците, които искат да споделят.
- Водете ги през сесия за мозъчна атака, за да генерирате идеи за техния творчески проект. Вижте също предишния модул (раздел 3.3. Мозъчна атака) и този модул Дейност 1 за повече информация как да извършите процес на мозъчна атака.
- Насърчете участниците да изберат конкретна тема или съдържание, към което са страстни.
- Предоставете подкани и въпроси, за да им помогнете да стеснят идеите си и да изберат фокус за своя проект.

Не забравяйте, че търпението и активното слушане са от съществено значение през целия този процес. Позволете на участниците да споделят със собствено

темпо и предложете нежни насоки, когато е необходимо. Целта е да се създаде подкрепяща и насърчаваща среда, в която техните творчески идеи да процъфтяват.

## **СТРУКТУРИРАНЕ НА ПРОЕКТА**

### **1. Научете участниците за значението на структурирането на техните творчески проекти за яснота:**

- **Започнете с основите:** Започнете с обяснение защо структурата е важна в дигиталното творчество. Опишете как един добре организиран проект улеснява зрителите да разберат и да се наслаждават на тяхното съдържание. Използвайте прости и относими примери, за да илюстрирате тази точка.
- **Показване на примери:** Споделете примери за добре структурирано дигитално съдържание, с което могат да се свържат, като например организирани фотоалбуми, уроци за изработка стъпка по стъпка или разказване на истории с ясно начало, среда и край.
- **Подчертайте разясненията:** Подчертайте, че структурираният проект помага за ясното и ефективно предаване на тяхното послание. Изяснете, че структурата не означава сложност; това означава организиране на тяхното съдържание по начин, който има смисъл за тяхната аудитория.

### **2. Запознайте ги с основните техники за разказване на истории, като структура начало-среда-край:**

- **Обяснете разказването на истории:** Въведете концепцията за разказване на истории и неговото значение за цифровото творчество. Обяснете, че една история често има начало (въведение), среда (основно съдържание) и край (заключение). Използвайте пример, за да илюстрирате за какво става въпрос.
- **Използвайте познати истории:** Свържете разказването на истории с познати истории или преживявания, като например как могат да разкажат история за семейно събиране или незабравима ваканция. Това им помага да се свържат с идеята за структуриране на тяхното съдържание.
- **Обсъдете напредъка:** Обсъдете как историите напредват от поставянето на сцената (началото), развитието на сюжета (средата) и достигането до



разрешение или заключение. Използвайте визуални средства, ако е възможно.

### 3. Помогнете им да очертаят основните компоненти на техния проект, като въведение, основно съдържание и заключение:

- **Разбийте го на части:** Насочете участниците да разделят проекта си на три основни части:
  - **Въведение:** Научете ги как да започнат своя проект с увлекателно въведение, което предоставя контекст или подготвя сцената за това, което предстои.
  - **Основно съдържание:** Обсъдете как основната част от техния проект трябва да съдържа основната информация или творчеството, което искат да споделят.
  - **Заключение:** Обяснете важността на приключването на техния проект със заключение, което обобщава тяхното послание или цел на проекта.
- **Шаблони:** Осигурете шаблони или прости очертания, които те могат да следват. Например, ако създават цифров фотоалбум, предложете формат като „Въведение (Снимка на корицата) – Основно съдържание (Фотогалерия) – Заключение (Заклучителни мисли).“

### 4. Обсъдете начини за ангажиране на публиката и поддържане на интереса ѝ през целия проект:

- **Ангажираност на публиката:** Обяснете, че поддържането на интереса на аудиторията е от ключово значение за цифровото творчество. Предложете техники като:
  - **Визуално разнообразие:** Насърчавайте използването на различни видове съдържание, като изображения, кратки видеоклипове и текст, за да поддържате визуален интерес.
  - **Интерактивност:** Ако е приложимо, покажете им как да включат интерактивни елементи, като връзки или бутони, върху които може да се кликне, за да ангажират зрителите.

- **Наративни кукички:** Научете концепцията за наративни кукички – начини да завладеете аудиторията от самото начало, като например да започнете със завладяващо изображение или въпрос.
- **Обратна връзка и итерация:** Подчертайте важността на търсенето на обратна връзка от приятели или семейство. Обяснете, че те могат да използват тази обратна връзка, за да усъвършенстват и подобрят своите проекти, като ги направят по-ангажиращи.
- **Насърчавайте креативността:** Напомнете им, че креативността не се състои само в следване на правила, но и в креативно мислене, за да ангажират аудиторията си по уникални начини.

Не забравяйте да вървите с удобно за участниците темпо и да предлагате подкрепа, докато структурират своите дигитални проекти.

## 4.2. Определяне на най-добрият инструмент за креативност

Този раздел трябва да насочва участниците при избора на най-подходящия дигитален инструмент за техния творчески проект.

### ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЦИФРОВИТЕ ИНСТРУМЕНТИ

**1. Запознайте участниците с разнообразие от дигитални инструменти, налични за различни видове творчески проекти (напр. редактиране на видео, подкастинг, графичен дизайн):**

- **Започнете със запознаване:** Започнете, като попитате участниците за всякакви дигитални инструменти или приложения, които може да са използвали в миналото, дори ако са за прости задачи като правене на снимки или изпращане на съобщения. Това създава отправна точка за тяхното изследване на дигиталните инструменти.
- **Категоризирайте инструменти:** Групирайте цифровите инструменти в категории въз основа на техните творчески цели, като редактиране на снимки, създаване на видео, графичен дизайн, приложения за разказване на истории или платформи за споделяне на рецепти.

**2. Обсъдете функциите и предимствата на всеки инструмент:**

- **Визуални помощни средства:** Използвайте визуални елементи като екранни снимки или кратки видео демонстрации, за да покажете

потребителския интерфейс и основните функции на всеки инструмент. Това може да улесни участниците да разберат потенциала на инструмента.

- **Примери от реалния живот:** Споделете примери от реалния живот на творчески проекти, направени с помощта на тези инструменти. Например, покажете им как други са създали фотоалбуми, видеоклипове за готвене или уроци по занаяти, използвайки конкретни приложения.

### **3. Помогнете на участниците да разберат техническите изисквания и нивата на умения, необходими за всеки инструмент:**

- **Простота срещу сложност:** Обяснете, че някои инструменти са лесни за използване и изискват минимален технически опит, докато други може да имат по-стръмна крива на обучение. Обсъдете значението на избора на инструменти, които отговарят на тяхното ниво на комфорт.
- **Хардуерни решения:** Ако е необходимо, дайте насоки относно хардуерните изисквания, като наличието на смартфон, таблет или компютър със специфични спецификации, за да използвате ефективно определени инструменти. Също така е важно да сте наясно и да посочите основните разлики между Android и iOS. Като наставник трябва да сте подготвени да работите и с двете системи.

## **ИЗБОР НА ИНСТРУМЕНТИ**

### **1. Накарайте участниците да опишат своите проекти и творчески цели:**

- **Общ преглед на проекта:** Помолете участниците да опишат проекта си с прости думи. Насърчете ги да споделят творческите си цели, като създаване на дигитален тефтер с рецепти, споделяне на семейни истории или демонстриране на техните занаяти.
- **Аудитория и цел:** Обсъдете коя е тяхната целева аудитория и какво целят да постигнат с проекта си. Разбирането на целта може да помогне при избора на инструмент.

### **2. Въз основа на описанието на техния проект, насочете ги при избора на най-подходящия дигитален инструмент:**

- **Инструменти за креативността:** Свържете описанието на проекта и целите им с категориите цифрови инструменти, които представихте по-рано. Например, ако искат да създадат цифрова книга с рецепти, предложете инструменти за създаване на документи или приложения за рецепти.

- **Демонстрирайте и опитайте:** Ако е възможно, осигурете демонстрация на живо как работи конкретен инструмент и ги насочете към проста задача с помощта на този инструмент. Насърчете ги да го изпробват сами или с ваша помощ.

### **3. Осигурете ресурси или ръководства за ефективно използване на избрания инструмент:**

- **Уроци и наръчници:** Споделете уроци за дигитален инструмент, ръководства за потребителя или ръководства стъпка по стъпка, които участниците могат да използват, когато започнат да използват инструмента. Тези ресурси трябва да са на прост език без жаргон.
- **Онлайн общности:** Споменете онлайн общности или форуми, където могат да потърсят помощ или да се свържат с други, които използват същия инструмент. Уверете ги, че не са сами в учебния процес.

### **4. Обърнете внимание на всички въпроси или притеснения, които участниците може да имат относно използването на инструмента:**

- **Отворени въпроси и отговори:** Насърчете участниците да задават въпроси или да изразят всякакви опасения, които може да имат относно използването на инструмента. Бъдете търпеливи в отговор на техните съмнения и ги уверете, че ученето е постепенен процес.
- **Практика:** Предложете практически сесии, където те могат да експериментират с избрания инструмент под ваше ръководство. Този практически опит може да повиши тяхната увереност.

Не забравяйте, че целта е да дадете възможност на участниците да вземат информирани решения относно дигиталните инструменти, като същевременно отчитат специфичните нужди на техния проект и нивото на комфорт с технологията.

#### **4.3. Подкрепа по пътя**

##### **СПРАВЯНЕ С РАЗОЧАРОВАНИЯТА**

1. **Нормализиране на предизвикателствата:** Започнете, като признаете, че творческата работа често идва с предизвикателства и моменти на разочарование. Уведомете участниците, че това е нормална част от процеса.

2. **Вдъхновяващи истории:** Споделете кратки истории на известни творци, които са се сблъскали с трудности, но са постигнали успех чрез постоянство. Това може да вдъхнови участниците да останат мотивирани.
3. **Стратегии за неудовлетвореност:** Научете участниците на прости стратегии за справяне с неудовлетвореността, като правене на кратки почивки, търсене на вдъхновение от другите и разделяне на творческите им задачи на по-малки, управляеми стъпки.
4. **Учене от грешки:** Подчертайте стойността на ученето от грешки и неуспехи. Насърчете участниците да гледат на тези преживявания като на възможности за растеж и подобрене.

### **СПОДЕЛЯНЕ И ПОДКРЕПА**

1. **Сесия за партньорско споделяне:** Организирайте сесия, в която участниците могат открито да обсъждат своя творчески напредък и предизвикателства. Създайте гостоприемно и неосъждащо пространство за споделяне.
2. **Съвети от връстници:** Насърчете участниците да дават предложения и съвети на връстниците си въз основа на собствения си опит. Тази партньорска подкрепа може да бъде безценна за преодоляване на пречките.
3. **Насърчаване от общността:** Насърчаване на чувство за общност и взаимна подкрепа между участниците. Подчертайте предимствата на сътрудничеството, ученето един от друг и празнуването на успехите на другия.

### **4.4. Менторски дейности**

#### **Дейност 1: "Как да направите процес на мозъчна атака, за да изберете конкретното съдържание за създаване"**

**Цел:** Да извършите процес на мозъчна атака, за да изберете конкретното съдържание, което да създадете. Вижте също *Модул 3, раздел 3.3. Мозъчна атака* за по-обща информация.

#### **Стъпки:**

- **Създайте комфортна среда:**

Започнете, като създадете удобна и спокойна атмосфера за мозъчната атака. Уверете се, че участниците се чувстват спокойни и насърчавайте отворена и неосъждаща среда, където могат свободно да споделят своите мисли.

- **Представяне и споделяне:**

Започнете, като помолите всеки участник да се представи и да сподели малко за своите интереси, хобита или лични истории. Това помага за опознаването на всеки участник и поставя началото на мозъчна атака по теми, свързани с техния опит.

- **Упражнение за загряване:**

Помислете да започнете с упражнение за загряване, за да стимулирате креативността. Например, помолете участниците да споделят любим спомен или лична история, свързана с определена тема. Това може да им помогне да се докоснат до спомените си и да започнат да мислят творчески.

- **Насочвана мозъчна атака:**

Представете концепцията за мозъчна атака и обяснете, че това е процес на генериране на идеи без осъждане. Уведомете участниците, че всички идеи са ценни и добре дошли.

Предоставете подкани и въпроси, за да започнете сесията за мозъчна атака. Например:

- "Кои са някои запомнящи се преживявания от живота ви?"
- "Има ли някакви хобита или дейности, към които сте страстен?"
- "Има ли определено място, човек или събитие, което има значение за вас?"

Насърчете участниците да споделят първоначалните си мисли, дори ако изглеждат несвързани или недовършени.

- **Стесняване на избора на идеи:**

Докато идеите текат, помогнете на участниците да стеснят фокуса си. Задавайте допълнителни въпроси, за да проучите всяка идея по-нататък и да ги насочите да изберат тази, която им допада най-много.

Помислете за обсъждане на потенциалната аудитория за техния творчески проект. За кого създават и какво послание или история искат да предадат на тази публика?

- **Насърчавайте страстта и личната връзка:**

Подчертайте важността на избора на тема или съдържание, към което те наистина са страстни. Креативността често процъфтява, когато има лична връзка с темата.

- ***Записвайте идеите:***

По време на сесията за мозъчна атака записвайте идеите и темите, към които участниците изразяват интерес. Това може да се направи на бяла дъска, мисловна карта, флипчарт или цифрово, в зависимост от вашата настройка.

- ***Помислете и обобщете:***

В края на сесията отделете малко време за размисъл върху генерираните идеи. Обобщете ключовите теми и теми, обсъдени по време на мозъчната атака. Можете да използвате дъска, за да пишете и запомняте вашите идеи.

- ***Насърчете хората да продължат у дома:***

Насърчете участниците да обмислят допълнително избраната от тях тема и да дойдат подготвени за следващата сесия с по-конкретни идеи и подробности за техния творчески проект.

- ***Последващи действия:***

В следващите наставнически сесии прегледайте и прецизирайте избраната тема. Помогнете на участниците да разработят ясна визия за своя проект и ги насочете в структурирането на творческия им процес.

## **Дейност 2: "Споделете любимата си рецепта"**

**Цел:** Създайте дигитален пост във Facebook (или друг канал), където участниците споделят любимата си рецепта с приятели и семейство.

**Стъпки:**

1. **Изберете рецепта:** Участниците трябва да изберат рецепта, която харесват и искат да споделят с другите.
2. **Подгответе съставките и инструментите:** Съберете всички съставки и инструменти за готвене, необходими за приготвянето на рецептата.
3. **Документирайте процеса:** Направете снимки или кратко видео на процеса на готвене, като заснемете ключови стъпки и съставки.

4. **Създайте надпис:** Напишете завладяващ надпис, описващ защо тази рецепта е любима, всякакви лични анекдоти, свързани с нея, или защо са решили да я споделят.
5. **Публикувайте във Facebook:** Използвайте придобитите знания, за да създадете публикация във Facebook. Добавете снимките или видеоклипа, съставките и стъпките на рецептата в надписа или коментарите и всички подходящи хаштагове.
6. **Ангажирайте се с коментари:** Насърчете участниците да отговарят на коментари и да се ангажират с аудиторията си. Те могат да отговарят на въпроси, да благодарят на хората за техните отзиви или да споделят истории, свързани с рецептата.

### **Дейност 3: "Създайте общ цифров албум"**

**Цел:** Участниците ще съставят дигитален албум във Facebook, който подчертава различни аспекти от техния живот, интереси и творчески начинания.

#### **Стъпки:**

1. **Изберете теми:** Накарайте участниците да изберат няколко теми или области на интерес, които биха искали да представят в своя цифров албум. Те могат да включват тяхната градина, хобита, занаяти, продукти, които създават, ваканционни спомени и др.
2. **Съберете визуално съдържание:** Насърчете участниците да събират снимки или изображения, свързани с всяка избрана тема. Те могат да правят нови снимки или да използват съществуващи, като гарантират, че отговарят на техните интереси.
3. **Напишете надписи:** За всяка снимка или изображение участниците трябва да напишат кратки надписи или описания, които предоставят контекст или споделят своите мисли и опит, свързани с темата.
4. **Организирайте албума:** Създайте нов албум във Facebook за тази цел. Участниците могат да добавят снимките и надписите към албума, като ги групират по тема или тема.
5. **Добавете личен щрих:** Поканете участниците да напишат лично въведение към албума, като обяснят защо са избрали тези теми и какво харесват в тях.



6. **Настройки за поверителност:** Регулирайте настройките за поверителност на албума според предпочитанията на участниците, като се уверите, че е споделен с желаната аудитория (приятели, семейство или персонализиран списък).
7. **Ангажирайте се с коментари:** Насърчете участниците да взаимодействат с коментари и да се ангажират със зрители, които оценяват техните споделени интереси или преживявания. Те могат да отговорят на коментари и да споделят допълнителни истории или прозрения.

## 5. Показване на творението – RCNE

### Резултати

- Изберете най-добрия канал за представяне.
- Подкрепете процеса на представяне.
- Как да подкрепим възприемането на обратната връзка, как да отговорим на евентуална обратна връзка от публиката, положителна или отрицателна.

### Времетраене

40-60 минутни сесии с 1 или 2 дейности

### Материал за менторството

#### 5.1. Как да изберете най-добрия си канал за представяне

В тази част методологията се фокусира върху подпомагането на участниците да изберат канали за представяне на създаденото съдържание. В много случаи възрастните хора не са склонни да споделят неща в интернет, особено когато това е лична информация или част от живота им. За да се премахне този страх, е необходимо да им се обяснят подробностите за процеса на публикуване, както и да се обърне внимание на всички съмнения и страхове, които може да имат.

За тази цел е необходимо да се съсредоточим върху следните теми:

#### ОБСЪЖДАНЕ НА ИНТЕРЕСИТЕ И ЖЕЛАНИЯТА НА УЧАСТНИЦИТЕ

Опитайте се да започнете дискусия с участниците, като улесните разговора и систематизирате получените отговори. Задавайте въпроси, които ще помогнат за изясняване на идеите и желанията на участниците, като например:

- Как си представят представянето на създаденото съдържание?
- Колко време биха отделили за представяне на съдържанието си?
- Склонни ли са да изпробват различни канали, за да покажат съдържанието?

#### ИЗБОР НА АУДИТОРИЯТА, КЪМ КОЯТО Е НАСОЧЕНО СЪДЪРЖАНИЕТО

Помолете участниците да обяснят как си представят представянето на своята творческа идея. Започнете да обсъждате потенциалната аудитория за презентациите. Обяснете им характеристиките на отделните групи потребители и

най-подходящите начини да адресирате съобщенията си към тях. Помогнете на участниците да се насочат към най-подходящата аудитория за създаването на тяхното съдържание.

Обсъдете с участниците дали искат да споделят само съдържание, което са създали, или искат да станат влиятелни на избраната от тях аудитория. Обяснете им какво означава да си инфлуенсър и обсъдете заедно дали това е подходящо за тях.

### **ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ДОСТЪПНОСТТА НА СПОДЕЛЕНОТО СЪДЪРЖАНИЕ**

Обяснете на участниците значението на достъпа до съдържанието, което споделят. Дайте примери, за да изясните по-ясно темата. Обсъдете заедно техните виждания по този въпрос и техните очаквания. Обяснете им възможностите за промяна на достъпността на съдържанието, след като то вече е официално споделено през различните канали.

Можете също така да обясните опциите за публикуване, които някои платформи или социални мрежи имат, за да публикуват съдържание „за всички“ или само „за приятели или близки приятели“. Посочете характеристиките на използването на тези режими на публикуване, както и техните предимства и недостатъци.

### **ОБСЪЖДАЙТЕ ГОТОВНОСТТА ЗА ОБРАТНА ВРЪЗКА**

Обяснете процеса на получаване на обратна връзка на участниците. Дайте примери за положителна и отрицателна обратна връзка. Покажете им възможности да използват обратна връзка, за да подобрят създаването на съдържание или да включат допълнителни канали за разпространение.

Не забравяйте, че може би в някои случаи ще трябва да обясните и речника, свързан с обратната връзка: харесвания, коментари, известия и т.н.

## **5.2. Подкрепете процеса на представяне**

Моделите между поколенията отдавна отговарят на много нужди на възрастните хора. Обратното наставничество е подход между поколенията, който ангажира млади възрастни в предоставянето на необходимата подкрепа и знания на възрастните хора. Въпреки че обратното наставничество преобръща типичния педагогически модел, така че по-младите възрастни стават наставници, а по-възрастните наставлявани, и по-младите, и по-възрастните имат полза. Обратното наставничество насърчава взаимната подкрепа чрез споделяне на знания, тъй като възрастните хора споделят своя житейски опит, докато придобиват нови

технологични умения за дигитална грамотност от по-младите възрастни, и насърчава взаимната подкрепа чрез положителна обратна връзка.

Има няколко начина, по които менторът може да подкрепи наставявания:

- Да действаш като положителен модел за подражание и даването на добър пример на наставяван.
- Развитие на отношения на доверие и предоставяне на емоционална подкрепа.
- Подпомагане на наставявания да развие комуникативни умения.
- Подпомагане на наставявания при учене и развитие.
- Внимателно слушане и задаване на въпроси, за да помогне на наставявания да придобие представа за собственото си мислене.
- Осигуряване на практическа подкрепа.
- Насочване през процеса на представяне в избраните канали.
- Предлагане на помощ въз основа на това, което индивидът иска, а не това, което смятате, че е най-добро за него/нея.
- Признаване на старшия като експерт в собствената им ситуация.
- Съобщенията трябва да са ясни; просто; лесно за разбиране; възможно най-кратко. Отделете време, за да опознаете аудиторията си и коригирайте посланието си съответно.
- Предложете избор, когато е възможно/Оставете участниците да вземат решенията.
- Признайте възрастния като експерт в собствения си живот.

Наставникът трябва да предостави информация за полезни ресурси, които възрастните могат да използват в процеса на представяне, като например: YouTube, уебсайтове и др.

### **5.3. Как да разберем обратната връзка**

По-конкретно, конструктивната обратна връзка — или типът обратна връзка, която предоставя полезни предложения и наблюдения в подкрепа на личния напредък — може да бъде безценна, за да ви помогне да разберете

представянето си и да се ангажирате да развивате уменията си по-нататък. Въпреки това обаче отговорът на конструктивна обратна връзка с уважение може да бъде неудобен за мнозина, включително възрастните хора, тъй като това често включва определено ниво на уязвимост.

С това обратната връзка не само може да ви помогне да разберете индивидуалното си представяне, но може да ви даде жизненоважна представа за това какво правите добре и как можете да развиете допълнително уменията си, за да успеете в ролята си.

Има много начини, по които можете да отговорите на обратната връзка и точният път, който трябва да изберете, ще зависи до голяма степен от вашата конкретна ситуация. Въпреки това обаче има няколко основни принципа, които трябва да следвате, когато отговаряте на конструктивна обратна връзка, която може да ви помогне да израстнете лично. На свой ред, като ментор, можете да практикувате и предавате тези принципи на наставляваните възрастни хора, така че те да могат да оценят правилно обратната връзка.

- **Слушай/Чети**

Когато някой ви дава обратна връзка, важно е да слушате/четете внимателно какво казва. Докато слушате/четете, опитайте се да отбележите основните компоненти в рамките на тяхната конкретна обратна връзка. Разбирането на намерението зад тяхната обратна връзка и какви конкретни препоръки правят за растеж ще ви помогне да формирате своя отговор по-ефективно.

- **Изчакай преди да реагираш**

Оттук можете вътрешно да практикувате техники за внимание и самоутвърждаване. Може да ви отнеме минута, преди да обработите и реагирате.

- **Поискайте повече информация**

Независимо от информацията, която искате да изясните, получаването на повече данни за обратната връзка може да ви помогне наистина да разберете гледната точка на другия човек и да разберете как можете да израснете, като научите такава информация.

- **Решете дали сте съгласни или не с казаното**

Ако не сте съгласни с това как човекът вижда нещата, това е добре. Не е нужно да се променяте, ако вярвате, че наистина работи за вас и създава въздействие, ефективност и резултати за вас. Но помислете дали има някакви валидни точки в

обратната връзка. Помислете как тези неща могат да ви помогнат да подобрите начина, по който правите това, което правите.

- **Създайте план за действие, който започва с видима промяна**

Дори ако първоначално не сте съгласни с всичко, което са казали, опитайте се да визуализирате ситуацията от тяхната гледна точка и намерете поне няколко неща, които те са идентифицирали в обратната връзка, върху които сте готови да работите. От тук можете да създадете план за действие за това как ще приложите тяхната обратна връзка.

- **Намерете безпристрастен довереник**

Често получаването на конструктивна обратна връзка и преминаването през процеси на внедряване може да бъде предизвикателство да се направи изолирано. Следователно трябва да намерите довереник — приятел или роднина, на когото можете да се доверите — с когото можете да говорите честно и открито относно обратната връзка, която току-що сте получили. Въпреки че може да се изкушите да им кажете как ви е накарала обратната връзка, вместо това трябва да се възползвате от тази възможност, за да разгледате елементите за обратна връзка с някой, който не е тясно ангажиран. Този тип диалог може да ви даде ценна представа за това дали обратната връзка е валидна и как можете да обработите такава информация. Нещо повече, вашият довереник може да е в състояние да ви даде допълнителни идеи за това как можете да предприемете действия и да приложите обратната връзка в ежедневната си работа.

- **Проследяване в дългосрочен план**

Важно е да разберете, че получаването и ефективното реагиране на конструктивна обратна връзка е дългосрочен процес. Промяната не се случва за една нощ, така че си дайте време да осъществите промяната.

## 5.4. Менторски дейности

### **Дейност 1: Как искам да подхода към споделянето на моя творчески проект в социалните медии? Оценка.**

**Цел:** Чрез предишната работа по казуси възрастните могат да получат представа как искат да продължат, за да споделят своя творчески проект онлайн. По-долу са представени два примера за случаи.

**Примери:**

## 1. Джон, 65 години, Градинар и производител на плодове

Джон е на 65 години. Той има красива градина зад къщата си с повече от 40 различни вида растения. Освен цветя, той има и овошки. Той е много добър овощар и знае как внимателно да стопанисва и подрязва дърветата. Тъй като градината му е зад къщата, той иска да покаже на своите съседи и съграждани какви природни богатства отглежда зад къщата си. Тъй като има останали плодове, той с удоволствие би продал или раздал на съседите си. Той има собствен профил във Facebook, където следи публикациите на други хора и понякога използва пазара във Facebook, за да купува градинска техника. Той има много снимки на градината си на телефона си.

Въпроси за предизвикателство:

- *По кой канал Джон трябва да покаже своето хоби?*
  - *Опции:* Facebook, Instagram, Nextdoor (съседска социална мрежа) или платформа, специфична за градинарството.
- *Кои инструменти трябва да използва в този канал?*
  - *Опции:* Facebook за споделяне на снимки и истории, Facebook Marketplace за продажба на продукти, Instagram за визуално представяне на градината му или приложение за градинарство за съвети и съвети.
- *Как Джон трябва да представи историята си?*
  - Предложете идеи за първите му две публикации, като споделяне на зашеметяваща градинска снимка и кратко описание на градинарския му път и плодовете, които отглежда.

## 2. Емили, 68 години, Художник

Емили е на 68 години и е била запален художник през по-голямата част от живота си. Тя създава красиви пейзажи и портрети с различни среди, от акварел до масло. Емили иска да сподели своите произведения на изкуството с други и може би дори да продаде картините си. Има известен опит с компютри и смартфони.

Въпроси за предизвикателство:

- *В кой канал Емили да покаже своите картини?*
  - *Опции:* Instagram за визуално изкуство, Etsy за продажба на произведения на изкуството, Facebook за лична страница за изкуство или личен уебсайт.

- Кои инструменти трябва да използва в този канал?
  - *Опции:* Instagram за публикуване на висококачествени изображения на нейни картини, Etsy за изброяване на нейни произведения на изкуството за продажба, Facebook за създаване на общност около нейното изкуство или създател на уебсайт за представяне на нейното портфолио.
- Как Емили трябва да представи своята история?
  - Предложете идеи за първите ѝ две публикации, като например споделяне на любима картина заедно с кратко описание на артистичния ѝ път.

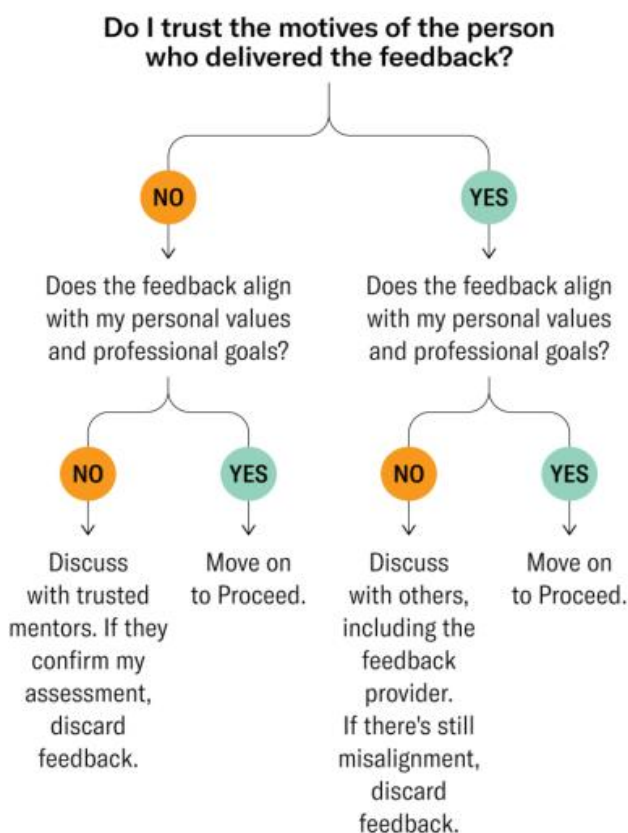
### **Деятност 2: “Дърво на решенията за обратна връзка”**

Обработката на обратна връзка далеч надхвърля слушането ѝ в момента и прилагането ѝ. Това включва непрекъснат размисъл, разговор и практика. Голяма част от това се случва поради начина, по който получаваме обратна връзка, но има много неща, които можем да направим, за да сме сигурни, че обработваме обратната връзка по правилния начин.

Сега пуснете обратната връзка, която сте получили, чрез просто дърво на решенията — метод за внасяне на последователност и структура в процеса на вземане на решения. Ако се чувствате навсякъде в мисленето си, визуалният формат на дървото на решенията може да ви помогне да останете фокусирани, докато логично напредвате през няколко критични въпроса.



## Feedback Decision Tree



### Дейност 3: “Метод за разказване на истории”

Известно е, че техниката на разказване на истории е една от най-ефективните стратегии. Основните предимства на техниката за разказване на истории са: висока мотивация и активно участие, повишаване на креативността, сътрудничество между участниците, задълбочаване на разбирането на темата и увеличаване на обхвата на вниманието.

Разказването на истории мотивира участниците да бъдат активни в изграждането на смисъла на историята. Така те чувстват, че могат да окажат по-голямо влияние върху процеса и върху резултатите от задачата и следователно са по-мотивирани при нейното изпълнение.

При дигиталното разказване на истории възрастните хора изграждат приказка, използвайки собствения си език и изрази, за да изразят себе си. Използвайки мултимедийна технология, дигиталното разказване на истории включва сливането на картини, аудио и дикторски текст, за да се създаде филм, който представя нечии живи преживявания. Възрастните могат да станат дигитални

създатели и да развият своето въображение и речеви умения, като споделят своите истории с другите.

Освен това, ако създадената история се сподели с общността и по-младото поколение, това ще намали пропастта между поколенията и ще им помогне да се разбират по-добре.

## Терминологичен речник

Авторите на това ръководство считат за необходимо да включат кратък речник на дефинираните ключови термини с най-често използваните термини в модулите [ Всички дефиниции в този речник, с изключение на термините „обратно наставничество“ и „дигитално творчество“, са взети от онлайн Cambridge Dictionary (<https://dictionary.cambridge.org/>) на 15 септември 2023 г.].

По време на пилотирането е възможно възрастните хора да попитат за определението на думата. Може да е полезно менторът да има достъп до речника по време на обучението..

<b>Менторство</b>	Действие или процес на подпомагане и даване на съвет на по-млад или по-малко опитен човек, особено на работа или в училище
<b>Обратно наставничество</b>	Възникна в бизнес сектора, където се очакваше топ мениджърите да привлекат по-млади служители, които да ги наставяват за интернет
<b>Компетенция</b>	Важно умение, необходимо за извършване на работа
<b>Умения</b>	Способност да вършите дейност или работа добре, особено защото сте я практикували
<b>Мозъчна атака</b>	(на група хора) Да предложи много идеи за бъдеща дейност много бързо, преди да обмисли някои от тях по-внимателно
<b>Инфлуенсър</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Някой, който влияе или променя начина, по който другите хора се държат</li> <li>b) Лице или група, които имат способността да влияят на поведението или мненията на другите</li> <li>c) Лице, на което се плаща от компания да показва и описва нейните продукти и услуги в социалните медии, насърчавайки други хора да ги купуват</li> </ul>
<b>Разказване на истории</b>	Дейността по писане, разказване или четене на истории
<b>Целева аудитория</b>	Конкретната група от хора, към които е насочена реклама, продукт, уебсайт или телевизионна или радио програма.
<b>Подкаст</b>	Радио програма, която се съхранява в цифрова форма, която можете да изтеглите от интернет и да възпроизведете на компютър или на MP3 плейър

<b>App</b>	Съкращение за приложение: компютърна програма или част от софтуера, предназначена за определена цел, която можете да изтеглите на мобилен телефон или друго мобилно устройство
<b>Онлайн общности</b>	Група от хора, които използват определена интернет услуга или принадлежат към определена група в интернет
<b>Форум</b>	Място в интернет, където хората могат да оставят съобщения или да обсъждат конкретни теми с други хора едновременно
<b>Публикация</b>	Нещо като съобщение или снимка, които публикувате на уебсайт или чрез социални медии
<b>Hashtag</b>	Символът # на клавиатурата на телефона или компютъра. Използва се в социални медии за описание на общата тема на туит или друга публикация (= съобщение)
<b>Настройки за поверителност</b>	Частта от уебсайт на социална мрежа, интернет браузър, част от софтуера и т.н., която ви позволява да контролирате кой вижда информация за вас
<b>Цифрова креативност</b>	Актът на творчество в интернет чрез създаване на съдържание. Това включва използването на различни устройства като мобилни телефони, компютри, таблети и т.н. и различни платформи като социални медийни мрежи (Facebook, Instagram, Tiktok), платформи за създаване на съдържание и т.н.
<b>Обратна връзка</b>	Информация или изявления на мнение за нещо, като например нов продукт, които могат да ви кажат дали е успешен или харесван

## Приложение

### Приложение I: Въпросник за оценка на възрастни хора, участващи в менторския процес

#### Оценка на пилотните сесии по методологията за наставничество

Благодарим ви за участието в менторския процес!

За да подобрим нашите бъдещи дейности и изпробваната Методология за наставничество, бихме искали да ви помолим да попълните този въпросник, предоставяйки вашите отзиви за изпълнените дейности.

Благодарни сме за отделеното време и споделянето на вашето мнение с нас!

1. Наставническите сесии отговарят ли добре на вашите нужди и цели?

- Да
- Не
- Трудно ми е да отговоря

2. Ако не, защо?

3. Мислите ли, че процесът на наставничество и дейностите в него са добре адаптирани към вашето ниво?

- Да
- Не

4. Бихте ли участвали в подобни сесии в бъдеще?

- Да
- Не
- Не знам

5. Оценявайте представянето и яснотата на наставническите сесии.

- Отлично
- Добро
- Задоволително
- Нуждае се от подобрене

6. Оценявайте компетенциите на обучителите, т.е. познания по темата, комуникация с групата, яснота в речта и др.

- Отлично
- Добро
- Задоволително

- Нуждае се от подобрене

7. Беше ли информацията лесна за разбиране?

- Отлично
- Добро
- Задоволително
- Нуждае се от подобрене

8. Оценете продължителността и структурата на менторския процес и сесиите.

- Отлично
- Добро
- Задоволително
- Нуждае се от подобрене

9. Смятате ли наученото за полезно в ежедневието си?

- Да
- Не
- Не съм сигурен/а

10. Какво ви хареса най-много от проведените дейности?

- Научете нови форми за това как да бъдете креативни онлайн
- Научете как да използвате социални медии и други платформи, за да споделям моето изкуство/интереси/креативност
- Придобиване на нови знания за дигиталните инструменти
- Среща с нови хора
- Прекарване на време между различни поколения

11. Какво мислите, че може да се подобри?

12. Има ли нещо, което изобщо да не ти хареса?

13. Имате ли други коментари?

**Благодарим Ви много за участието!**



# DIGITAL GENERATIONS



<https://www.facebook.com/DigitalGenerationsProject/>



<https://www.instagram.com/digitalgenerationsproject/>



<https://digitalgenerationsproject.eu/>



RAZVOJNI CENTER  
SRCA SLOVENIJE  
DEVELOPMENT CENTRE  
OF THE HERITAGE OF SLOVENIA

Defoin



four elements



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.



Съфинансирано от  
Европейския съюз