



Програма „Еразъм+“ на Европейската Комисия
КД210 Малки партньорства в професионалното образование и обучение
**“Подобряване на дигиталните компетентности чрез менторинг между
връстници като способ за подпомагане на учащи с по-малко възможности и
предотвратяване на тяхното отпадане от училище”**
Номер на договор: 2022-2-BG01-KA210-VET-000092203
Дейност 1 Създаване и адаптиране на учебни материали за осигуряване на менторинг между връстници






Резултат 3:

**“Наръчник за ментори-връстници за използване на
дигитални решения и инструменти за осъществяване на
онлайн менторинг подкрепа между връстници”**

Версия 2 – Септември, 2023г.

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.

Авторски колектив:

 <p>BULGARIAN INCLUSION SUPPORT TEAM</p> <p>Сдружение „Български екип за приобщаваща подкрепа“, София, България</p>	<p>Андреан Лазаров Станислав Георгиев</p>
 <p>WINSS</p> <p>WINSS: World Innovative Sustainable Solutions, Истанбул, Турция</p>	<p>Figen Sekin</p>
 <p>94 CY Димитър Страшимиров</p> <p>94 CY „Димитър Страшимиров“ – София, България (координатор на проекта)</p>	<p>Латинка Ковачева Невена Апостолова Пенка Николова Петър Калпакчиев</p>

Съдържание

Въведение	3
Полезни съвети за осъществяване на онлайн (дистанционна) менторинг подкрепа между връстници.....	4
Гъвкави решения за онлайн срещи	6
Онлайн видео възможности за менторинг.....	8
Zoom (Зуум).....	8
Microsoft Teams (Майкрософт Тиймс)	9
Google Meet (Гугъл Мийт)	9
Skype (Скайп).....	10
Viber & WhatsApp (Вайбър и УатсАп).....	11
SMART инструмент за поставяне на цели	12
SWOT инструмент за анализ на прогреса.....	14
Peer'Em P2P – Месинджър.....	17
CANVA (Канва)	18
Sli.do (Слайдо)	19
Unibuddy (Унибъди).....	20

Въведение

Вие, като ментор-върстник и Вашия наставяван съученик, който подкрепяте, участвате в уникално взаимодействие под формата на менторинг подкрепа – това е истинската, човешка връзка, създадена от двама души на почти еднаква възраст. Менторингът между връстници изисква обмислени разговори, съвместно сътрудничество и като цяло впускане с някой друг в дебрите на образованието.

Точно, както съвременните информационни и комуникационни технологии позволиха повече гъвкавост в училище и в обществото като цяло – от платформи за видеоконференции (напр. Zoom, Google Meet) до инструменти за онлайн сътрудничество (напр. Microsoft Teams, Sli.do) – те също позволиха повече гъвкавост в начина, по който менторите и наставяваните могат да се свържат и да останат свързани. Те дори отварят някои нови възможности, които не са осъществими, когато процесите се поддържат стриктно лице в лице. Чрез технологиите, онлайн сътрудничество и инструменти, менторинг програмата също ще намали разходите за пътуване и времето за физическа среща.

Представете си, че вие и Вашият наставяван предпочитате да се срещнете лично, може да има моменти – на боледуване, на пътуване извън града или натоварен график от много училищни и извънучилищни дейности - тогава гъвкавостта на технологиите гарантира, че връзката и сътрудничеството Ви може да продължи, дори ако личната среща не е възможна.

В този наръчник бихме искали да ви предложим и да ви обучим как да използвате технологиите за да подобрите Вашето сътрудничество, както и да имате опции в случай, че физически контакт временно не е възможен.

Полезни съвети за осъществяване на онлайн (дистанционна) менторинг подкрепа между връстници

1 Поставете ясни очаквания.



Преди да започнете или преместите менторинг взаимоотношенията Ви в онлайн среда, важно е да поставите ясни очаквания към Вашия наставяван. Това включва определяне на целите и обхвата на Вашето сътрудничество, както и честотата, продължителността и формата на Вашите сесии. Препоръчваме Ви да се споразумеете за комуникационните канали (*за които предоставяме също предложение в този наръчник*), метода за отговор/обратна връзка и правилата за поверителност, които ще използвате. Задаването на ясни очаквания ще помогне на Вас и Вашия наставяван да избегнете недоразумения, да управлявате времето си и да измервате напредъка си.

2 Подбор на най-подходящите програми и инструменти.

Менторинг програма от разстояние в електронна среда изисква използването на инструменти, различни от осъществяването и лице в лице. В зависимост от Вашите нужди и предпочитания, можете да използвате комбинация от видеоконференции, съобщения, имейл, телефон или онлайн платформи, за да общувате и да си сътрудничите с Вашия наставяван. За тази цел в следващите страници предлагаме редица възможни и достъпни (безплатни) инструменти. Някои от факторите, които трябва да имате предвид при избора на правилните инструменти, са качеството, достъпността, сигурността и функционалността на инструментите, както и съвместимостта с Вашите електронни устройства. Препоръчваме Ви да тествате инструментите преди Вашите сесии и да имате резервен план в случай на технически проблеми.

3 Изградете разбирателство и доверие.

Едно от предизвикателствата на онлайн менторинг партньорство е изграждането на разбирателство и доверие с Вашия наставяван, особено ако нямате предишни контакти. За да преодолеете това предизвикателство, опознайте се на лично ниво, споделете своя произход, интереси и мотивации и изразете своята признателност и уважение. Бъдете честни, открити и подкрепящи и избягвайте да съдите или критикувате партньора си в менторската двойка. Изграждането на разбирателство и доверие ще Ви помогне да създадете положителна и продуктивна среда за менторинг дейности между Вас като връстници.

4 Бъдете подготвени и ангажиращи.

Друго предизвикателство е поддържането на взаимно внимание и ангажираност по време на Вашите сесии, особено ако имате разсейване или прекъсвания в заобикалящата Ви среда. За да преодолеете това предизвикателство, подгответе се за сесиите предварително, като прегледате Вашите цели, план за действие и материали и като създадете удобно и тихо пространство. Бъдете ангажирани по време на онлайн срещите, като задавате въпроси, давате обратна връзка, споделяте идеи и си водите бележки. Да сте подготвени и ангажирани ще Ви помогне да оползотворите максимално времето и ученето си.

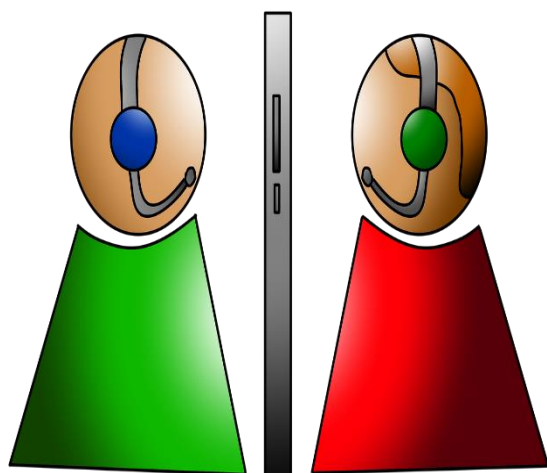
5 Осъществявайте регулярно проследяване на дейностите.

Последното предизвикателство е да запазите инерцията и непрекъснатостта на Вашето Вашето сътрудничество и подкрепа в рамките на четирите месеца. За да преодолеете това предизвикателство, продължете и следвайте сесиите, като изпратите резюме, план за действие или обратна връзка на Вашия наставяван и като изпълните всички задачи или задания, за които сте се съгласили. Проверявайте редовно партньора си, като изпращате напомнания или насърчаване. Проследяването ще Ви помогне да постигнете целите си и да поддържате добри отношения.

6 Оценка на постигнатото и стремеж към подобрения.

Последната най-добра практика за дистанционна менторинг подкрепа е да оцените и подобрите Вашето сътрудничество, като търсите и давате обратна връзка, оценявате напредъка и резултатите и идентифицирате силните си страни и областите за подобрение. Радвайте се на съвместните постижения и етапи и признайте приноса и подкрепата на Вашия наставяван. Оценяването и подобряването на менторинга ще Ви помогне да подобрите Вашите умения, знания и увереност и да израснете като ментор.

Гъвкави решения за онлайн срещи



Когато не се налага да пътувате до място за срещи, става много по-лесно да се вместите срещите сред останалата част от натоварения си график. При виртуални срещи просто вдигнете телефона или отворете лаптопа си и разговаряйте с Вашия наставяван, където и да сте. Тази гъвкавост също така позволява на повече хора да участват в програмата с по-малко ограничения за местоположение или транспорт за да участват.

Въпреки, че има много предимства на програмите за онлайн менторинг, важно е да сте наясно и с предизвикателствата, които идват с това виртуално сътрудничество. Един от проблемите е комуникацията, поради ограниченията при четене на езика на тялото и изражението на лицето (*в случай, че няма пусната камера или интернета е слаб за да бъде включена*). Това понякога може да доведе до липса на „химия“. За щастие, това може да бъде преодоляно, като ползвате и имате достъп до различни инструменти за комуникация и възможности за използване на видео решения, когато е възможно.

Най-голямото предизвикателство може да дойде от технологията. Както всички знаем, технологиите не винаги работят така, както бихме искали. Технологичните грешки могат да станат разочароващи за участниците в онлайн менторинга. За щастие имейлите, директните съобщения и телефонните обаждания могат да допълнят видео срещите, когато възникнат технологични смущения.

Ето няколко други съвета и трикове, за да сте сигурни, че Вашата програма за онлайн менторинг е успешна.

Докато регулярната програма за менторинг между връстници има планирани срещи по време на продължителността на програмата, понякога може да искате бързо да се свържете с Вашия наставяван. Онлайн чатът или директните съобщения могат да бъдат чудесен инструмент, когато имате бърз въпрос или когато той или тя се нуждае от съвет относно конкретна ситуация, в която е попаднал/а на в училище. Понякога той или тя може просто да имат нужда да чуят насърчителни думи. Когато става въпрос за този тип ситуации, менторите и наставяваните могат да изберат да разговарят чрез своята онлайн програма, чрез имейл или текстово съобщение.

Онлайн видео възможности за менторинг

Има доста онлайн видео опции за онлайн менторски срещи и дискусии.

Zoom (Зуум)



Zoom е чудесен инструмент за видеоконференции за срещи един с друг един или в по-големи групи.

Можете да използвате и следните линкове или QR кодове за сканиране с



вашия мобилен телефон:

<https://play.google.com/store/search?q=zoom&c=apps> или

<https://zoom.us/support/download>

Zoom.us е една от най-популярните платформи за онлайн комуникация. Разбира се, популярността му нарасна драстично след събитията, причинени от коронавируса. За да го използвате, трябва да го изтеглите на Вашия компютър, таблет и/или телефон. След като приложението бъде изтеглено, трябва да се регистрирате в платформата Zoom. Активирайте звука си, когато влизате във виртуалната стая. На телефона - от иконата на слушалките в долния ляв ъгъл на екрана изберете Обаждане чрез аудио на устройството. На компютър – можете да контролирате микрофона и видеото от долния ляв ъгъл на приложението. Трябва да включите камерата, за да можете да получавате обратна връзка.

Microsoft Teams (Майкрософт Тиймс)



Microsoft Teams

Първата стъпка за използване на Teams е регистрацията. Можете да ползвате потребителското Ви име за електронния дневник. След като въведе и паролата си, потребителят може да пристъпи към „Вход“. На този етап човек може да пожелае да направи някои настройки с цел удобно използване на софтуера. Това става чрез „Настройване на Teams“. След това трябва да изберете измежду няколко различни версии – с всички налични опции за Windows, Mac, мобилни устройства и онлайн (в браузър). Уверете се, че никой не Ви безпокои по време на срещата. Осигурете безшумен периметър около Вас. Използвайте безжични слушалки, за да се потопите напълно в атмосферата на срещата. И най-важното, вярвайте, че можете да постигнете много, независимо къде се намирате! В училище или у дома пред монитора – ние учителите сме до Вас, за да помагаме на Вас и наставявания в общите Ви начинания.



Google Meet (Гугъл Мийт)



Google Meet е друга проста опция, достъпна безплатно. Ако са налични, използвайте възможностите за видеоконференции в приложението във Вашата платформа за менторинг. Можете да получите



приложението от тази връзка:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.meetings>

Долу вдясно докоснете иконата за камера и след това докоснете календарния график във Вашия Google Календар. Когато докоснете тази опция, приложението Google

Календар отваря събитие, където можете да редактирате подробности като заглавие на събитието, час и участник. Научете как да създадете събитие в Google Календар. Докоснете „Запази“ горе вдясно. Използвайте бутона за връщане назад, за да се върнете към приложението Meet. Чрез връзката към срещата във Вашето събитие в календара можете да получите достъп до срещата и да изпратите връзката на вашия наставляван.

Skype (Скайп)



Друга гъвкава възможност е да използвате Skype. Ако искате да изтеглите приложението Skype на вашия компютър или смартфон, трябва да следвате няколко бързи стъпки. Можете да използвате тази връзка или QR кода:



<https://play.google.com/store/search?q=skype&c=apps>

Тъй като Microsoft притежава Skype, ако вече имате акаунт в Microsoft, трябва да можете да го използвате, за да влезете в Skype.

Предлагаме Ви следните стъпки:

- Отворете предпочитания от Вас уеб браузър и посетете www.skype.com.
- Тук можете да използвате уеб версията на Skype, без да е необходимо да я изтеглите.
- След това щракнете върху „Изтегляния“ в горната част на страницата.
- След като щракнете върху синия бутон, програмата за инсталиране на Skype автоматично ще го изтегли на Вашия компютър.
- След като изтеглянето приключи, кликнете два пъти върху него в левия ъгъл на вашия компютър.
- След като приложението Skype е отворено, щракнете върху „Да тръгваме“.
- Ако нямате акаунт в Microsoft, тогава трябва да се регистрирате сами или да помогнете на Вашия наставляван да го направи.

- След това трябва да предоставите на Skype разрешение за достъп до вашата камера и микрофон, така че приятелите и семейството Ви да могат да Ви виждат и чуват.
- Тези диалогови прозорци за разрешение ще изскочат автоматично, когато настроите акаунта си. След като щракнете върху „Разрешаване“, сте готови за работа!

Viber & WhatsApp (Вайбър и УатсАп)



Разбира се, за комуникационни цели можете също да използвате WhatsApp и Viber, които използвате в ежедневието си, но имайте предвид, че функционалностите на горните решения са по-разширени от простите опции на WhatsApp и Viber.

SMART инструмент за поставяне на цели

Абревиатурата SMART произлиза от английски език и обозначава цел или цели, които са специфични (specific), измерими (measurable), постижими (attainable), подходящи (relevant) и базирани във времето (time based). С други думи, цел, която е много ясна и лесно разбираема. Този работен лист може да ви помогне да го използвате като дигитален инструмент по време на провеждането на програмата за менторинг между връстници.

Тук ще Ви предложим някои насоки за смисъла на този инструмент.



Специфични - целта трябва ясно да посочва какво трябва да бъде постигнато, от кого, къде и кога трябва да бъде постигнато. Понякога може дори да се посочи защо тази цел е важна.

Измерими - то се отнася както за крайния резултат, така и за основните етапи по пътя към постигане на цел по време на менторинг програмата. Отговаря на въпроси като колко често, кога и как? Основните етапи са знаци по пътя, които ще Ви покажат, че сте на прав път към постигането на целта.

Постижими - трябва да сте сигурни,

че целите, които сте си поставили с наставявания, са постижими. Наставяваният трябва да вярва, че може да успеете да направите това, което той/тя трябва да направи. Ако си поставите цели, които са невероятни дори за Вас самите, е малко вероятно наставяваният да ги постигне.

Подходящи - целите трябва да са подходящи за това, което Вие и Вашият наставяван искате да постигнете в краткосрочен и дългосрочен план.

Базирани във времето - това понякога се припокрива с това, че целта е конкретна, но има за цел да гарантира, че Вие и Вашият наставяван поставяте времева рамка за вашите цели.

Работен лист за SMART цели

(може да бъде попълнен от наставявания с подкрепата на ментора)

Специфични: *Какво точно искате да постигнете като цели?*

Измерими: *Как ще разберете дали сте постигнали тези цели?*

Постижими: *Реалистично ли е постигането на тези цели с усилия и ангажираност?
Имате ли ресурси за постигане на тези цели? Ако не, как ще ги постигнете?*

Подходящи: *Защо тези цели са толкова важни за Вас?*

Базиран в ъв времето: *Кога очаквате да постигнете тези цели?*

Тези цели са подходящи, защото:

Ползите от постигането на тези цели са:

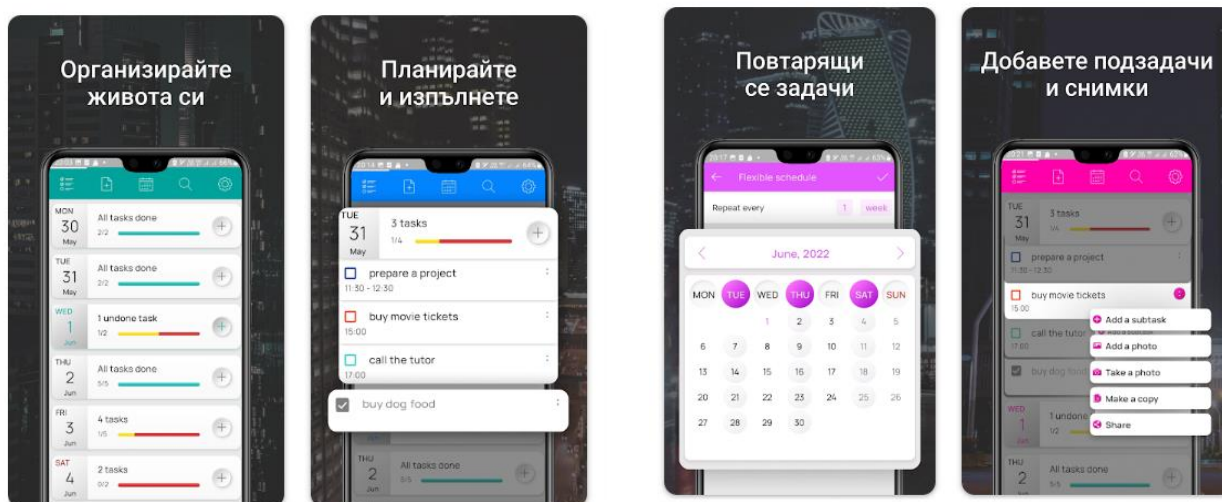
Нека да действаме!

Потенциални проблеми

Потенциални решения

Като алтернатива можете да използвате следното приложение:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.weekly.app>

Това може да бъде Ваш личен асистент и личен асистент на наставявания за организиране на ежедневни задачи и работни задачи. Превърнете ежедневните си задачи в игра с интелигентен дигитален планер. Организирайте личен списък със задачи или създайте бизнес в удобен за Вас формат. Подобрявайте резултатите всеки ден, като проследявате напредъка и достигате нови нива на продуктивност.



SWOT инструмент за анализ на прогреса

SWOT идва от Английските думи силни страни (Strengths), слаби страни (Weaknesses), възможности (Opportunities) и заплахи (Threats). Чрез него е възможен анализът на прогреса да бъде лесен и ефективен начин за изследване на Вашия собствен менторски капацитет и Ви помага да идентифицирате области за подобрене. Обмислете всеки от следните параметри и попълнете всеки от квадрантите в SWOT анализа по-долу.

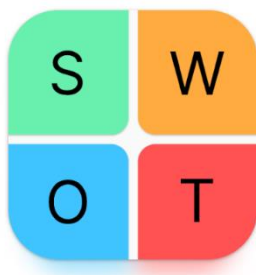
Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз,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

Използвайте резултатите, за да идентифицирате силните страни и възможностите за развитие. Добре е да ги обсъдите с Вашите учители.

<p>Силните страни са вашите положителни качества и ресурси, които подобряват способността Ви да подкрепяте някого.</p>	<p>Слабите страни са аспекти, които смятате, че трябва да подобрите, или умения, които Ви липсват, аспекти, които смятате, че намаляват способността Ви да бъдете добър ментор.</p>
<p><i>Пример: добър сътрудник и приятел</i></p>	<p><i>Пример: Трудно изслушвам отсрещната страна.</i></p>
<p>Възможностите са ресурсите и възможностите, които имате около Вас, до които може да имате достъп и които Ви подкрепят в ролята.</p>	<p>Заплахите са натискът и практическите и други аспекти на Вашата роля и отговорности, които могат да Ви попречат, както и да влошат способността Ви да бъдете добър ментор.</p>
<p><i>Пример: Аз съм много мотивиран/а да помогна на моя наставляван. Ще се водя от стъпките в кодекса на поведение, който ще ми помага.</i></p>	<p><i>Пример: Имам натоварен график със собственото си обучение в училище, така че понякога няма да имам достатъчно време, за да се срещна с моя наставляван.</i></p>

План за действие: базиран на горепосочен анализ по отношение на това какво трябва да бъде направено за да бъде постигнато.

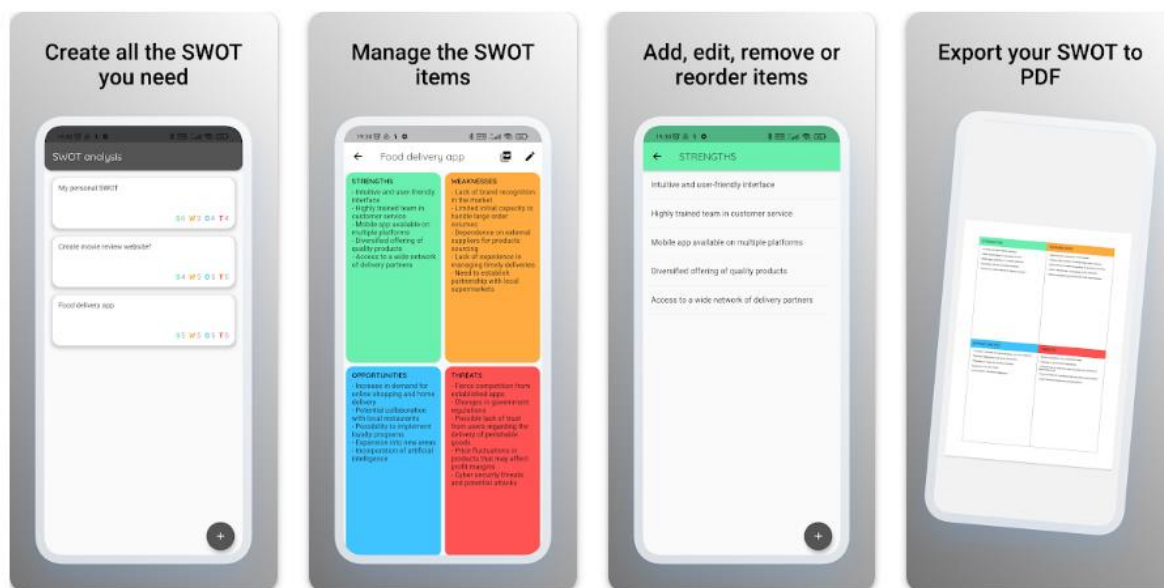
Сфери на развитие	Дейности и крайни срокове	Показатели за постижение
<p><i>Пример: управление на времето</i></p>	<p><i>Пример: Подготовка на детайлен план за дейности с краен срок за всяка от тях.</i></p>	<p><i>Пример: Проверка на изпълнението в края на всяка седмица.</i></p>



С това приложение можете да създадете своя SWOT анализ с прост, чист интерфейс. Създайте толкова SWOT, колкото искате, запишете своите силни страни, възможности и заплахи, за да вземете бизнес или лични решения.

Може да свалите приложението от линка по-долу или като снимате QR кода с камерата на телефона Ви:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.guillermogarcia.dafo>



Peer'Em P2P – Месинджър



The Peer'Em Messenger предоставя сигурна среда за дистанционен наставник, без данни да се съхраняват на сървъри. Не се изисква регистрация. Няма тракери. Без реклами. Peer'Em внедри комуникация с помощта на доказана, най-съвременна технология с отворен код.

Предлага се за Android, iOS, Windows, Linux и Mac.

Приложението предлага няколко опции:

- Общност, месинджър, блогове, видео разговори, прехвърляне на файлове.
- Peer'Em не изисква достъп до Вашите телефонни контакти.
- Можете безопасно да чатите с Вашия наставляван, да провеждате телефонни или видео разговори.
- Възможност за ограничена във времето видимост на чатове, снимки или видеоклипове.
- Вашите данни се съхраняват само на Вашето собствено мобилно устройство. Ако споделяте снимки, видеоклипове или лична информация, тези данни се съхраняват и на мобилното устройство на Вашите наставлявани.

Можете да го изтеглите от следния линк:

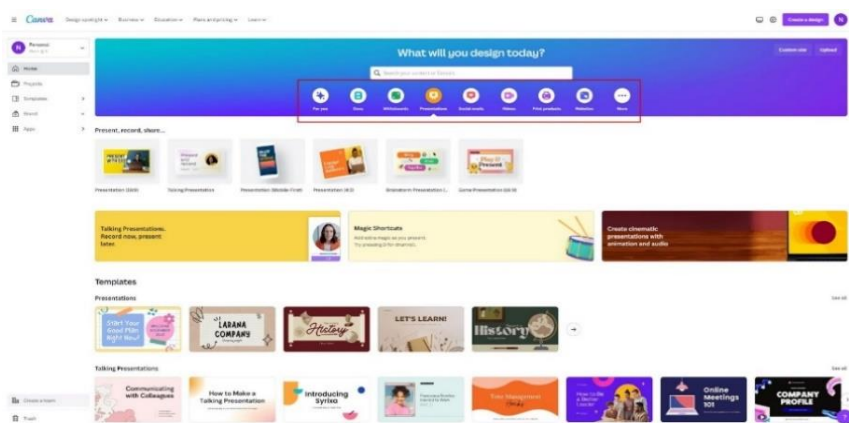
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.peerem.android>



CANVA (Канва)

Canva

Canva е платформа за графичен дизайн, която може да се използва за създаване на разнообразно ангажиращо съдържание, което може да бъде полезно, когато подготвяте общи проекти и задачи с Вашия наставяван. Canva предоставя комбинация от празни и готови шаблони, за да могат потребителите да създават своята визия. От Вас зависи да решите! Накратко казано, Canva е страхотен уебсайт, с който да започнете Вашето дизайнерско пътуване.



С Canva: ако нямате дизайнерски умения, това е добре! Можете просто да изберете един от техните предварително направени шаблони и да започнете. Canva предлага невероятно лесен потребителски интерфейс, който помага на потребителя да може да прави това, което иска с лекота. Въпреки, че има налично мобилно приложение за Canva, тяхната уеб версия е по-лесна за употреба. Тя също така включва всичко необходимо за навигация във функции като споделяне на вашия дизайн или избор на шаблон.

Може да я свалите от следния линк или да сканирате QR кода:

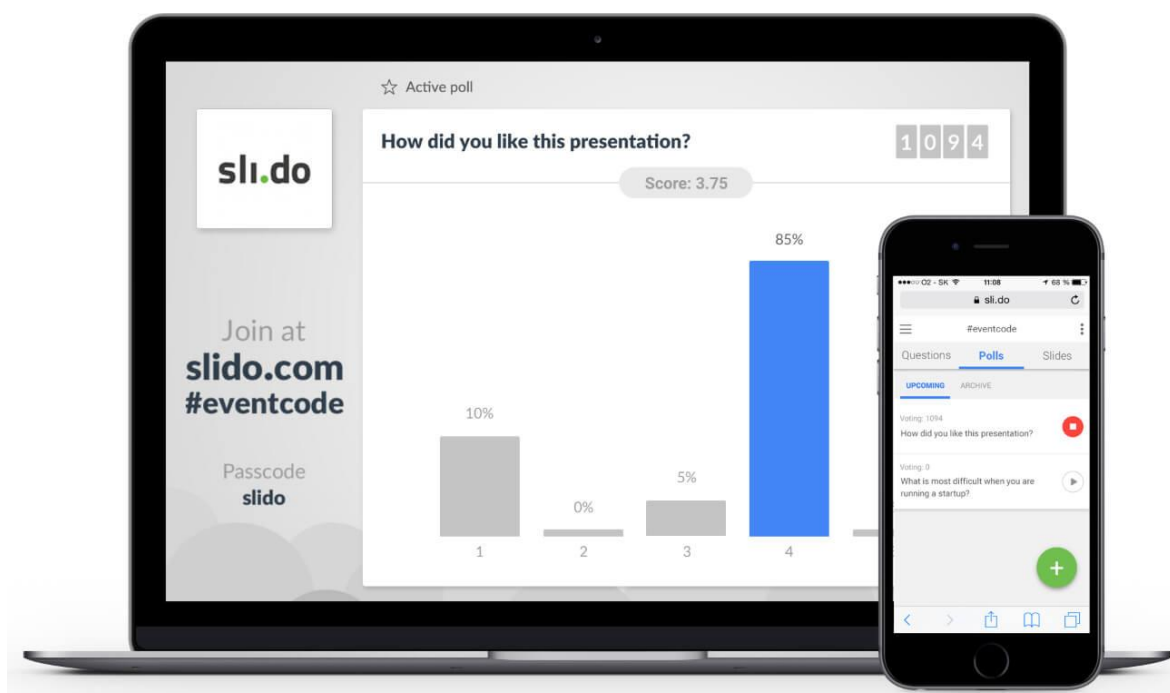
<https://play.google.com/store/search?q=canva&c=apps>



Slido (Слайдо)

slido Най-лесният начин да направите вашите срещи интерактивни е да използвате Slido. Можете да ангажирате Вашият наставяван с анкети на живо, въпроси и отговори, тестове и облаци от думи - независимо дали се срещате в училище, онлайн или помежду тях. Присъстващите могат да се присъединят без никакви влизания или изтегляния, а настройката за домакините отнема само минути.

Може да го свалите от следния линк или да сканирате QR кода: https://www.slido.com/?experience_id=240122-z



Unibuddy (Унибъди)



Тази мащабна платформа Ви дава инструментите и възможностите, за да ангажирате Вас и Вашия наставяван по време на дейностите Ви. Ще бъдете овластени да вземате по-уверени решения за бъдещето.

Можете да го изтеглите от Google play на <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unibuddy> или от QR кода.



Сега е време за действия! Насладете се на моментите Ви като ментор на връстници. Вярваме във Вашата сила и успех! Не забравяйте, че винаги можете да се доверите на учителите Ви за подкрепа и съвет.

