

Наръчник за преподаватели

SWOT анализ

за кариерно ориентиране при работа

с невродивергентни ученици



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.



Project acronym:

C-SKILLS

Project title:

SkillCompass: Empowering Youth with Learning Differences through Inclusive Career Guidance Tools

Project Number:

2024-2-MK01-KA220-YOU-000294280

Website:

www.cskill.eu

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.



Co-funded by the
European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

КЛЮЧОВИ ТЕРМИНИ И ДЕФИНИЦИИ	4
ВЪВЕДЕНИЕ	5
ЗАЩО SWOT АНАЛИЗ?	7
ЗАЩО Е ВАЖЕН?	8
СТРУКТУРА НА ПРОГРАМАТА	11
СЕСИЯ 1: ВЪВЕДЕНИЕ В SWOT И СЕБЕОСМИСЛЯНЕ	12
Стъпка 2: Групова дискусия (10 мин)	13
Стъпка 3: Упражнение „Лична SWOT карта“ (25–30 мин)	13
Насоки:	13
РАБОТЕН ЛИСТ 1: ЛИЧНА SWOT КАРТА	14
СЕСИЯ 2: ГРУПОВО МОЗЪЧНО ЩУРМУВАНЕ И ВЗАИМНА ПОДКРЕПА	15
Стъпка 1: Сформирайте малки групи от 5–6 ученици (5–10 мин)	16
Стъпка 2: Насърчете споделянето на личните SWOT карти (15–20 мин)	16
Стъпка 3: Групова дискусия по SWOT и обратна връзка (20–25 мин)	16
Стъпка 4: Взаимна обратна връзка	16
РАБОТЕН ЛИСТ 2: ГРУПОВ SWOT ПЛАКАТ	17
СЕСИЯ 3: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ ПРИ ИЗБОРА НА КАРИЕРА	18
Стъпка 1: Преглед на личните и груповите SWOT анализи (10 мин)	19
Стъпка 2: Поставяне на SMART цели (15 мин)	19
Стъпка 3: Определяне на конкретни действия и необходими ресурси (15 мин)	19
Стъпка 4: Споделяне и обратна връзка между участниците (10–15 мин)	19
РАБОТЕН ЛИСТ 3: КАРИЕРЕН ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ	20
ИНСТРУМЕНТАРИУМ НА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	21
ДОПЪЛНИТЕЛНИ СЪВЕТИ ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛИ	25



КЛЮЧОВИ ТЕРМИНИ И ДЕФИНИЦИИ



НЕВРОДИВЕРГЕНТНИ МЛАДЕЖИ

Млади хора, чиито мозъци функционират по различен начин от приетия за типичен. Това включва състояния като ADHD (разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност), аутизъм, дислексия, диспраксия и други.

НЕВРОРАЗНООБРАЗИЕ

Концепцията, че неврологичните различия са естествени вариации на човешкия мозък и трябва да бъдат признати и уважавани като част от човешкото разнообразие.



Разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност

Състояние, което засяга вниманието, концентрацията и самоконтрола. Може да доведе до трудности в организацията, но често е свързано със силни страни като креативност и висока енергия.



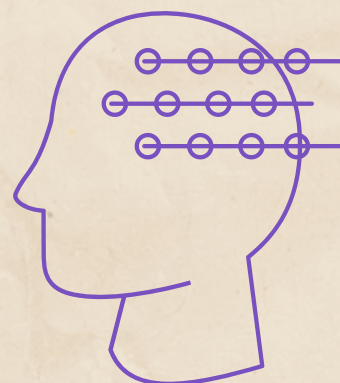
ДИСЛЕКСИЯ



Разлика в начина на учене, която засяга най-вече четенето, писането и правописа. Хората с дислексия често мислят креативно, решават проблеми по нестандартен начин и имат богато въображение.

DYSPRAXIA

Състояние, което засяга координацията и начина, по който мозъкът планира и контролира движенията. Хората с диспраксия често имат затруднения с фини и груби двигателни умения — като писане, спорт или подреждане на задачи — но обикновено са изключително креативни, упорити и добри в стратегическото мислене.



ДИСГРАФИЯ

Състояние, което засяга уменията за писане — както моторно, така и когнитивно. Хората с дисграфия могат да изпитват трудности при оформянето на буквите, правописа или подреждането на мислите върху хартия. Въпреки това, те често имат силно развито въображение, оригинално мислене и изразителност в устната комуникация.



SWOT АНАЛИЗ

Инструмент за оценка на силните и слабите страни, възможностите и заплахите на човек, проект или организация, който помага да се вземат по-добри решения и да се изгради ефективна стратегия.



Въведение

Този наръчник е част от проекта C-Skills, съфинансиран по програма Erasmus+ на Европейския съюз и реализиран в Северна Македония, Сърбия, България и Чехия.

Проектът разработва инструменти и ресурси, които помагат на ментори, преподаватели, младежки работници и други специалисти да подкрепят младите хора в планирането на тяхната кариера и професионално развитие.

Наръчникът насърчава приобщаващо и персонализирано кариерно ориентиране, особено за невродивергентни младежи, чрез използване на практични методи като SWOT анализа.

Той е създаден да се използва съвместно с другите инструменти на проекта C-Skills, за да подпомага професионалистите в провеждането на структурирани, ангажиращи и подкрепящи дейности, които помагат на младите хора да открият своите силни страни, да преодолеят предизвикателствата и да правят осъзнати избори за своето бъдеще.

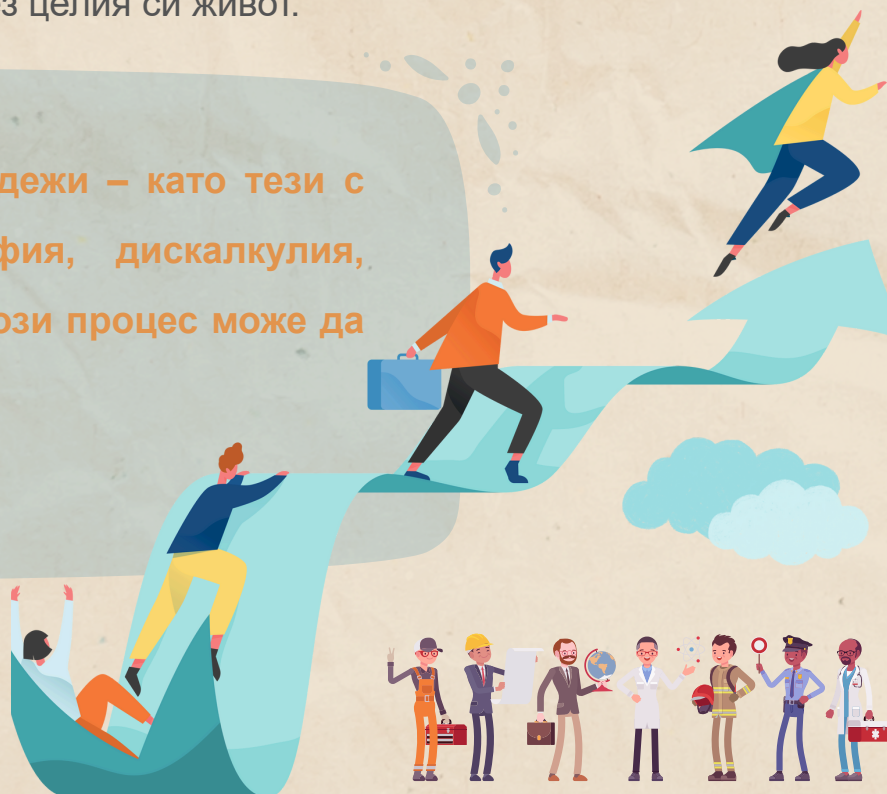
Защо е важно?

Кариерното планиране е съществена част от образованието. То помага на учениците да правят информирани избори за своето бъдеще, като развиват умения, които ще им служат през целия живот.



Кариерното планиране е важна част от образованието. То помага на учениците да вземат осъзнати решения за своето бъдеще и да развиват умения, които ще използват през целия си живот.

За невродивергентните младежи – като тези с ADHD, дислексия, дисграфия, дискалкулия, диспраксия или аутизъм – този процес може да бъде още по-сложен.



Тези младежи често се сблъскват с уникални предизвикателства в комуникацията, организацията и вземането на решения, но

също така притежават изключителни силни страни – като креативност, умения за решаване на проблеми и иновативно мислене – които традиционните методи за кариерно ориентиране често пренебрегват.

Защо SWOT анализ?

SWOT анализът (Силни страни, Слаби страни, Възможности, Заплахи) е практичен и ефективен инструмент за самоосмисляне и планиране, който помага на учениците да:

- Разпознаят своите силни страни и как могат да ги приложат в бъдещата си кариера.
- Идентифицират своите слабости и предизвикателства, които може да изискват подкрепа от специалисти.
- Изследват възможности за обучение, стажове и допълнителна подкрепа.
- Подготвят се за различни бариери или трудности по пътя си.
- Изградят увереност в собствените си способности.



За невродивергентните младежи SWOT анализът е особено ефективен, защото предлага ясна структура, използва визуална организация и представя техните умения и качества по позитивен начин, помагайки им да видят своите уникални способности като силни страни.

Защо училищата трябва да го прилагат?

Прилагането на кариерно ориентиране, базирано на SWOT анализ, в училищата е от съществено значение, защото то:



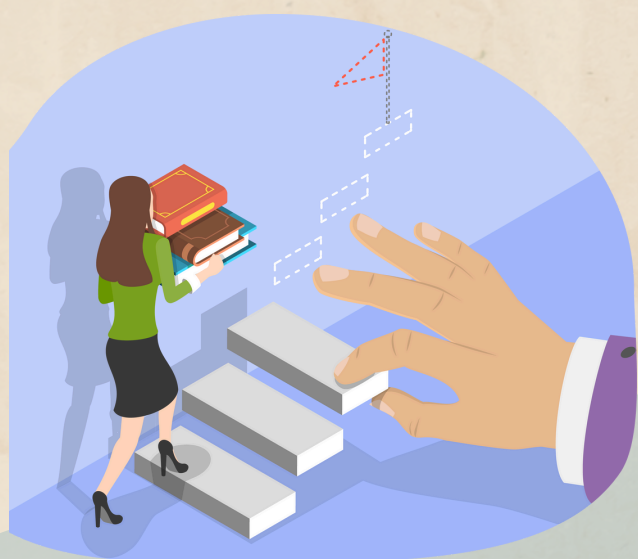
(1) Насърчава приобщаващото образование, като осигурява равни възможности за всички ученици, включително за тези, които са невродивергентни, и като цени разнообразието от умения и гледни точки.

(2) Подготвя учениците за реални житейски ситуации, като интервюта за работа, представяне на себе си и кандидатстване за възможности.

(3) Подготвя учениците за персонализирано кариерно планиране, като им помага да изберат пътища, които съответстват на техните силни страни и интереси.

(4) Развива самоосъзнатост, увереност и умения за вземане на решения, които са от решаващо значение за бъдещия успех.

(5) Подпомага целенасоченото учене и кариерното развитие, като гарантира, че учениците разполагат с необходимите инструменти и стратегии.



Ролята на преподавателите



Преподавателите играят ключова роля за това кариерното ориентиране да бъде приобщаващо и ефективно. По време на тези дейности учителите и консултантите могат да:

- Създават подкрепяща и безопасна среда, в която всеки ученик може да се изразява свободно.
- Насочват дискусиите така, че да помогнат на учениците да разпознаят свои силни страни, които може би подценяват или не забелязват.
- Насочват дискусиите, за да помогнат на учениците да разпознаят свои силни страни, които може би подценяват или не забелязват.
- Насърчават използването на позитивен език при описването на слабостите (например чрез изрази като „области за развитие“).
- Дават реални примери за професии, в които разнообразните умения и начини на мислене са предимство.
- Разделят сложните задачи на по-малки стъпки, за да улеснят разбирането.
- Използват визуални материали и шаблони, за да направят дейностите по-ясни и достъпни.



Структура на програмата

Наръчникът е разработен за три сесии, всяка с продължителност от 45–60 минути:

Сесия 1:

Въведение в SWOT и себеосмисляне



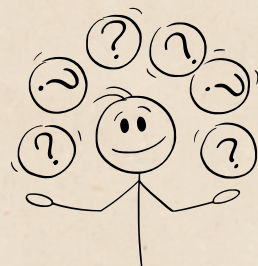
Сесия 2:

Групов брейнсторминг и взаимна подкрепа



Сесия 3:

План за действие при избор на кариера



СЕСИЯ 1: Въведение в SWOT и себеосмисляне

Цел:	Учениците да разберат какво представлява SWOT анализът и да създадат своя лична SWOT карта.
Продължителност:	45–60 минути
Ресурси:	Работен лист 1: Лична SWOT карта, флипчарт или дъска, маркери, химикали и листове хартия.

СТЪПКИ

Стъпка 1: Обяснете SWOT по лесен и достъпен начин (10 мин)

Използвайте близък до учениците пример:

„Представете си човек, който е много креативен (силна страна), но му е трудно да организира задачите си (слаба страна).

Подходяща професия за него може да бъде свързана с дизайн — там креативността е ценена, а дигиталните инструменти могат да му помогнат с организацията.“





Стъпка 2: Групова дискусия (10 мин)

Задайте на учениците въпроси за размисъл:

- Как според васво какво се изразяват личните силни страни?
- Как бихте описали слабите страни?
- Какво означава „възможност“?
- А какво е „заплаха“?



Стъпка 3: Упражнение „Лична SWOT карта“ (25–30 мин)

(3.1) Учениците определят своите силни страни, слаби страни, възможности и заплахи, използвайки Работен лист 1 от страница 10.

(3.2) Всеки ученик попълва своята SWOT карта индивидуално, докато преподавателите ги насочват чрез примери от Инструментариума на преподавателя и следните въпроси:

Насоки:

- Силни страни: „В какво наистина си добър?“
- Слаби страни: „Кое ти е предизвикателство?“
- Възможности: „Какво би могло да ти помогне да успееш?“
- Заплахи: „Какво може да ти попречи?“



Работен лист 1: Лична SWOT карта

СИЛНИ СТРАНИ

„В какво наистина си добър?“

СЛАБИ СТРАНИ

„Кое ти е предизвикателство?“

ВЪЗМОЖНОСТИ

„Какво би могло да ти помогне да успееш?“

ЗАПЛАХИ

„Какво може да ти попречи?“

СЕСИЯ 2:

Групов брейнсторминг и взаимна подкрепа

Цел:	Учениците споделят идеи и се учат един от друг чрез обмен на опит.
Продължителност:	около 60 минути
Ресурси:	<ul style="list-style-type: none">• Големи листове хартия за групови SWOT карти• Маркери• Лепящи бележки (sticky notes)

СТЪПКИ

СТЪПКА 1: СФОРМИРАЙТЕ МАЛКИ ГРУПИ ОТ 5–6 УЧЕНИЦИ (5–10 МИН).

Поддържайте групите достатъчно малки, за да има възможност всеки ученик да сподели своето мнение.

Добре е да комбинирате ученици с различни силни страни, интереси и невродивергентни профили.

Определете прости роли, които ще помогнат групата да остане фокусирана (например фасилитатор, водещ на бележки, представител, пазител на времето) и дайте ясни инструкции и времеви рамки за всяка дейност.



Стъпка 2: Насърчете споделянето на личните SWOT карти (15–20 мин).

Помолете учениците да споделят една своя силна и една своя слаба страна от личните SWOT карти, създадени по време на Сесия 1. Насърчете ги да използват позитивен подход, като помислят как могат да превърнат слабостите си във възможности.

Пример: „Понякога ми е трудно да се концентрирам, но се научих да използвам стратегии, които ми помагат да се фокусирам и да завършвам проектите си навреме.“

Стъпка 3: Групова SWOT дискусия или взаимна обратна връзка (20–25 мин)

3.1. Помолете учениците да създадат групова SWOT карта, в която да отбележат общите силни страни, слаби страни, възможности и заплахи, открити в техните индивидуални анализи.

3.2. Раздайте на всяка група големи листове хартия, разделени на четири полета, както и лепящи бележки и маркери.

3.3. Насърчете всеки ученик да допринесе поне с една идея във всяка категория, за да се включат всички членове на групата.



3.4. Използвайте лепящи бележки, за да могат учениците лесно да местят идеите си или да ги групират по сходство.

3.5. Насърчете дискусия и споделяне на примери.

Попитайте: „Може ли някой да даде пример как тази силна страна може да се използва в дадена професия?“

Предложете насочващи въпроси като:

„Коя от твоите силни страни може да ти помогне в екипен проект?“

„Може ли някоя от трудностите ти да се превърне в умение, което да развиеш?“

Работен лист 2: Групова SWOT карта

СИЛНИ СТРАНИ

„В какво групата е наистина добра?“

СЛАБИ СТРАНИ

„Кое е предизвикателство за групата?“

ВЪЗМОЖНОСТИ

„Какво би могло да помогне на групата да успее?“

ЗАПЛАХИ

„Какво може да попречи на групата?“

СЕСИЯ 3:

План за действие при избор на кариера

Цел:	Помощ на учениците да превърнат своя SWOT анализ в практичен кариерен план с конкретни цели и действия.
Продължителност:	45-60 минути
Ресурси:	<ul style="list-style-type: none">• Работен лист 3: Кариерен план за действие• Примери за професии (разпечатани или представени в PowerPoint презентация)

СТЪПКИ

СТЪПКА 1: ПРЕГЛЕД НА ЛИЧНИТЕ И ГРУПОВИТЕ SWOT КАРТИ (10 МИН)

Дайте на учениците няколко минути, за да прегледат отново своята лична SWOT карта и да отбележат всички нови прозрения, които са получили по време на груповата работа.

Насърчете ги да отбележат 2–3 основни силни страни и възможности, които най-много се открояват. За да им помогнете, покажете примерна SWOT карта на дъската и обяснете как от анализа могат да се извлекат конкретни насоки за бъдещи цели.



Стъпка 2: Поставяне на SMART цели (15 мин)

Насочете учениците да създадат 2–3 SMART цели (конкретни, измерими, постижими, релевантни и ограничени във времето), базирани на техния SWOT анализ.

Примери:

- „Да подобря уменията си за управление на времето, като използвам дневен планер в продължение на един месец.“
- „Да проуча три професии, които съответстват на моите креативни силни страни, до следващия семестър.“

Стъпка 3: Определяне на действия и ресурси (15 мин)

3.1. Насърчете учениците да изброят практически стъпки, които могат да предприемат, за да постигнат своите цели или да преодолеят 2–3 от своите слабости или заплахи.

Примери: „Да се запиша на уъркшоп за учебни умения“, „Да потърся съвет от ментор“, „Да премина онлайн курс.“

3.2. Насочете ги да определят и ресурсите, които могат да използват за постигане на тези цели — например училищни програми, обществени проекти, онлайн платформи или хора, които могат да окажат подкрепа.

Стъпка 4: Споделяне и взаимна обратна връзка (10–15 мин)

Сформируйте малки групи или двойки, в които учениците да споделят една от своите цели и свързаните с нея стъпки за действие.

Помолете ги да си дадат взаимна обратна връзка – да направят предложения за подобрене, да подчертаят силните страни в плановете си и заедно да обсъдят професии, в които тези силни страни могат да бъдат успешно приложени.

Работен лист 3: Кариерен план за действие

МОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

МОИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ

ПОДХОДЯЩИ ПРОФЕСИИ /
КАРИЕРНИ НАПРАВЛЕНИЯ

СТЪПКИ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ
НА
СЛАБОСТИ / ЗАПЛАХИ

ИНСТРУМЕНТАРИУМ НА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Подкрепа на младежите чрез SWOT анализ

Тази секция предоставя практически ресурси, примери и насоки, които да помогнат на преподавателите да насочват всички ученици – особено невродивергентните младежи – по време на работа със SWOT анализа.

1. Примери за всяка категория на SWOT

Използвайте тези примери, за да помогнете на учениците да разсъждават върху собствените си умения и опит:

Категория	Пример
Силни страни	Креативност, умения за решаване на проблеми, любопитство, внимание към детайла, емпатия, лидерство, комуникация, устойчивост, технически умения, артистичен талант
Слаби страни	Трудности с управлението на времето, проблеми с концентрацията, срамежливост, липса на организираност, чувствителност към критика, бавно четене/писане
Възможности	Стажове, менторски програми, уъркшопи, онлайн курсове, подкрепящи мрежи, обучение чрез проекти, доброволчество, подпомагащи технологии
Заплахи	Натиск от връстници, липса на подкрепа в училище или у дома, предразсъдъци или неразбиране от страна на работодатели, ограничени ресурси, ситуации с висок стрес

Съвет за преподаватели:

Помолете учениците да добавят лични примери към всяка категория, след като разгледат таблицата.

2. Превръщане на слабостите във възможности

Насърчете учениците да преосмислят своите трудности като потенциални предимства.

Слаби страни	Позитивна трансформация / кариерна възможност
Трудност с организацията	Използвай дигитални инструменти или структурирани рутини; проучи креативни или технологични професии, в които има подкрепа чрез проектен мениджмънт.
Срамежливост	Изграждай увереност чрез уъркшопи; насочи се към професии, които ценят наблюдателността, изследователската работа или индивидуалното взаимодействие.
Бавно четене или писане	Използвай визуални или практични методи на учене; проучи професии, свързани с дизайн, изкуства или технологии.
Импулсивност	Насочи енергията си към динамични сфери като предприемачество, маркетинг или организиране на събития.

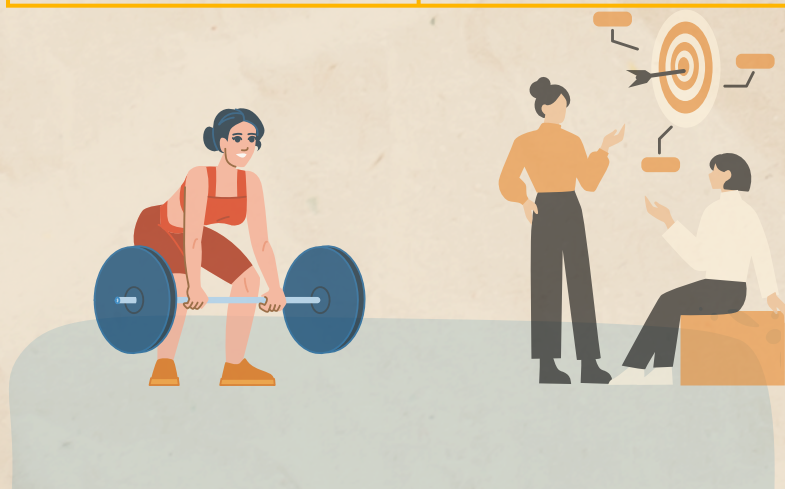
Съвет за преподаватели:

Дайте примери от реалния живот за хора, които са превърнали своята „слабост“ в уникално професионално предимство.



3. Съчетаване на силните страни с кариерни възможности
Използвайте тази таблица, за да вдъхновите учениците да помислят за професии, които съответстват на техните силни страни:

Силна страна	Възможни професии / роли
Креативност	Графичен дизайнер, архитект, UX/UI дизайнер, маркетинг специалист
Внимание към детайла	Анализатор на данни, лабораторен техник, специалист по контрол на качеството, програмист
Емпатия	психолог, социален работник, учител, терапевт, консултант, специалист по човешки ресурси
Умения за решаване на проблеми	Инженер, софтуерен разработчик, консултант, изследовател
Лидерство	Ръководител на проекти, лидер на екип, общностен организатор
Устойчивост	Предприемачество, коучинг, застъпнически дейности (advocacy роли)



4. Ключови умения, необходими в различни професии

Обсъдете тези умения с учениците, за да им помогнете да свържат своите лични силни страни и интереси с реални професионални пътища:

- Комуникация и работа в екип – учител, журналист, специалист по човешки ресурси.
- Аналитично и логическо мислене – анализатор на данни, инженер, софтуерен разработчик.
- Креативност и иновации – дизайнер, маркетинг специалист, продуктов разработчик.
- Емпатия и социална осъзнатост – социален работник, психолог, здравен специалист.
- Технически умения – ИТ специалист, програмист, лабораторен изследовател.
- Адаптивност и умения за решаване на проблеми – ръководител на проекти, предприемач, консултант.

Съвет за преподаватели:

Помолете учениците да отбележат кои от тези умения вече притежават и кои биха искали да развият.

5. Въпроси и насоки за дискусия в клас

Използвайте ги, за да насочвате учениците към размисъл и работа в групи:

- „Кое е едно умение, с което се гордееш?“
- „С какво предизвикателство си се справил наскоро?“
- „Кои професии те привличат и защо?“
- „Как една твоя слабост може да се превърне в сила в дадена работа или проект?“
- „Какви възможности биха ти помогнали да се развиеш или да научиш нови умения?“

Съвет за преподаватели:

Дайте на учениците време първо да помислят самостоятелно, преди да споделят идеите си по двойки или в групи.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ СЪВЕТИ ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛИ

- Използвайте позитивен език:
- Насърчавайте изрази като „области за развитие“ вместо „проблеми“.
- Предлагайте визуални опори:
- Ползвайте таблици, икони и цветово кодиране, за да са задачите ясни.
- Давайте по една стъпка наведнъж:
- Особено важно за ученици с трудности в вниманието или изпълнителните функции (ADHD).
- Позволявайте различни начини на отговор:
- Например писане, рисуване или използване на дигитални инструменти.
- Празнувайте напредъка:
- Отбелязвайте усилията на всеки ученик, не само крайния резултат.

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.



NATIONAL AGENCY
FOR EUROPEAN EDUCATIONAL
PROGRAMMES AND MOBILITY



**OWN
YOUR
DIFFERENCE**

