

Екипиране на млади жени да комуникират и да се застъпват срещу кариерния натиск, обусловен от пола

Най-добри практики за преподаватели
и младежки работници



4
E
Q
U
A
L
I
T
Y



Вижте повече на: 4equality.erasmus.site

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by
the European Union

Защо е важно да помагаме на млади жени да се застъпват за STEM или бизнес амбиции?

Много млади жени, интересуващи се от STEM или бизнес, са изправени пред натиск от семейството или обществото, пред общоприетите очаквания, че ще изберат „безопасни“ или традиционно женски кариери. Този натиск може да намали увереността им, дори и да са много способни.

Изследванията показват огромен брой фактори, които усложняват пътя на младите жени към кариера в STEM или бизнеса:

- Когато традиционните полови роли са силно подкрепяни, момичетата често съобщават за по-ниска самоувереност (самоефикасност) в STEM, отколкото момчетата (Социално-когнитивна теория на кариерата (SCCT)).
- Стереотипите за това кой „принадлежи“ в STEM или бизнеса (напр. идеята, че инженерите са изключително мъже) могат да навредят на вярата на момичетата в собственото им бъдеще в тези области.

Позитивното менторство и подкрепящите взаимоотношения правят измерима разлика. Като младежки работник, вие можете да играете ключова роля в подпомагането на младите жени да формулират амбициите си и да се противопоставят на тези ограничаващи послания. Вашата роля може да бъде особено важна, когато е налице силен семеен натиск срещу нетрадиционно женски кариерни амбиции.



SCAN ME



Вижте повече на: 4equality.erasmus.site

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Комуникация и Самоефективност

Като младежки работник, можете да помогнете на младите жени да отстояват своите STEM или бизнес амбиции, като ги екипирате с практически умения, за да разбират себе си, да общуват ясно и да се застъпват за целите си.

За да направите това приложимо, съсредоточете се върху три ключови области:

1. **Самосъзнание** - Насърчете ги да размишляват върху това, което ги интересува, върху своите ценности, силни страни и мечти.

Използвайте прости инструменти: помолете ги да напишат или нарисуват „бъдещо аз“ – къде се виждат след 5–10 години, каква работа вършат (изследванията показват, че представянето на бъдещото аз може да помогне за изграждането на мотивация и идентичност).



Помогнете им да идентифицират какъв натиск изпитват: от семейството, културата, връстниците. Назоваването на тези фактори прави предизвикателството по-ясно.

2. **Комуникационни умения** - Преподаване на асертивна комуникация: как да се говори с „Аз“ изказвания (напр. „Чувствам...“, „Искам...“), без да се проявява агресия.

Използвайте ролева игра: симулирайте разговори, които те биха могли да водят с родители, роднини или приятели, които поставят под въпрос амбицията им. Упражнявайте се как да обясните защо STEM или бизнесът са важни за тях.

Насърчавайте уменията за водене на преговори и разрешаване на конфликти: помогнете им да се научат как да искат това, от което се нуждаят (време за клубове, проекти, учене) по спокоен и уверен начин. Преподавайте им основни техники за медиация – слушайте, размишлявайте, споделяйте, задавайте въпроси, така че разговорите да останат уважителни и конструктивни.

3. Изграждане на самоувереност и увереност - за да се помогне на младите жени да поемат контрол над своите STEM или бизнес амбиции.

Насърчавайте лидерството: позволете им да проведат малък проект (напр. STEM семинар, да реализират бизнес идея или социално предприятие), за да придобият реален опит.

Подгответе ги за публични изказвания: подкрепете ги да говорят за целите си публично, по време на събрания на младежки групи, обществени събития или „вечери, свързани с кариерата“ със семейството.

Насърчавайте подкрепата от връстници: създайте кръгове от връстници, където те могат да говорят за предизвикателствата, да практикуват своята „кариерна презентация“ и да се насърчават взаимно.



Най-добри практики и практически дейности за използване

1. Работилница за визуална дъска

Накарайте участниците да създадат табла с визии (дигитални или на хартия) за бъдещото си аз: кариера, житейски цели и ценности.

Помолете ги да изберат 2–3 цели и да посочат възможни пречки (очакванията на семейството, пари, стереотипи) и да напишат как биха говорили за тези, които имат семейство.

2. Разговори чрез ролеви игри

В малки групи накарайте младежите да разиграят трудни разговори: например родител да каже „STEM не е за теб, трябва да си адвокат или лекар“ или брат/сестра да каже „защо би искал/а да си предприемач?“.

След ролева игра, обсъждане: Какво е проработило? Какво е било неловко? Как могат да преформулират, за да бъдат по-убедителни, но и уважителни?

3. Изграждане на доверие

В малки групи всяко момиче споделя бъдеща цел. Групата назовава силните страни, които вижда в нея и които могат да подкрепят постигането на целта, и тя завършва, като избира една сила, която разпознава в себе си, и я казва на глас.

Използвайте този подход в женски или смесени екипи, за да укрепите увереността на момичетата. Признанието от връстници укрепва идентичността и устойчивостта, особено при момичетата.

4. Изкуството на аргументацията

Преосмисляне на преговорите в контекста на различните визии за професионални кариери между млади жени и техните близки, като задача за решаване на проблеми.

Помогнете за разработването на печеливши сценарии. Организирайте брейнсторминг относно проблемите и решенията, като ги обучавате как ефективно да ги съчетавате и прилагате, например:

- Семейството ми се тревожи за безопасността на работното място в STEM → Мога да им покажа женски модели за подражание в областта и колко успешни са постигнали.
- Ако се притесняват за финансовата си сигурност, мога да им предложа перспективи за работа, стипендии и потенциал за печалба.

Като алтернатива или като допълнение, помолете учениците да създадат проста карта, която включва:

- Какво искам (STEM/бизнес цел),
- Каквото иска моето семейство,
- Къде се припокриват целите ни (напр. стабилност, успех, подпомагане на другите)
- Дефинирайте какви са потенциалните мостове - например „Инженерството предлага добра сигурност на работното място“, „Бизнес уменията предлагат сигурност на работното място, като са приложими в множество кариери и в различни сектори“.

Помолете учениците да споделят картите си с кръжоци от връстници и поканете други да допринесат с други мостове, които разпознават.



5. Практика на водене на преговори

Помогнете на учениците да определят от какво се нуждаят, за да постигнат целта си (време за клубове, учебни сесии, проекти, разрешение за кандидатстване за лятно училище или ангажиране с ментор).

Използвайте ролеви игри, за да практикувате уважително искане, прилагане на правилна аргументация и предлагане на компромиси, когато е необходимо.

Въведете работни листове за размисъл, които да помогнат на момичетата да определят какво трябва да се подобри или да обмислят алтернативни сценарии или аргументи.



6. Менторски връзки

Свържете млади жени с ментори (жени в STEM/бизнеса), за да споделят съвети и да представят стратегии за справяне с напрежението.

7. Семейни кариерни вечери

Организирайте неформални събития, където учениците представят своите STEM/бизнес цели пред членове на семейството си, като младежки работници улесняват осигуряването на уважителен диалог.



Как ще помогнат тези практики?

- **Повишаване на увереността:** Самоосъзнаването и ролевите игри повишават самоефективността, което според изследванията е ключово за момичетата, които продължават да се занимават със STEM/бизнес.
- **Оспорване на стереотипите:** Да се научим да формулираме амбициите си противодейства на въздействието на обществените или семейните предразсъдъци.
- **Значение на менторството и подкрепата от връстници:** Виждането на успеха на жените и практикуването на комуникация в подкрепящи групи изгражда устойчивост и чувство за принадлежност.
- **Практика:** Реални упражнения (ролеви игри, визуални табла, презентации) затвърждават уменията и подготвят учениците за разговори в реалния живот.