

# Използване на Постепенна Подкрепа, за да се помогне на младите жени да преодолеят предразсъдъците в STEM и бизнеса

Най-добри практики за преподаватели и младежки работници



4  
E  
Q  
U  
A  
L  
I  
T  
Y



Вижте повече на: [4equality.erasmus.site](https://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

# Какво е Постепенна Подкрепа?

Постепенната подкрепа е практична стратегия, която младежките работници могат да използват, за да помогнат на младите жени да изградят увереност, умения и независимост, особено когато се ориентират в STEM или бизнес среда, където фините или директни пристрастия могат да ги накарат да се чувстват сякаш не принадлежат напълно.

Това работи, като предоставя точно толкова помощ, колкото е необходимо в точния момент, за да може ученикът да се справи успешно със задача, която иначе би му се сторила твърде трудна. С нарастването на увереността и способностите му, подкрепата постепенно се намалява, докато не може да изпълни задачата самостоятелно.

Мислете за това като за временно скеле около сграда: то е там, за да поддържа растежа, и се премахва, след като конструкцията стане здрава сама по себе си.

Този подход е особено важен за младите жени, които навлизат или вече работят в области, доминирани от мъже, защото изследванията показват, че те често:

- Подценяват способностите си, дори когато се представят също толкова добре, колкото и връстниците си (синдром на самозванеца).
- Заплаха от стереотип – страх от потвърждаване на негативни стереотипи, което може да навреди на представянето и увереността (Steele, 1997).
- Извличат значителна полза от структурираното насърчаване, насочваната практика и целенасочената обратна връзка, които подкрепят постоянството и самочувствието (Master et al., 2016).

Постепенната подкрепа директно противодейства на тези бариери, като предлага насоки, фокусирани върху силните страни, моделира полезни стратегии и помага на младите жени да практикуват умения по безопасни и подкрепени начини, преди да ги използват самостоятелно в реални STEM/бизнес среди.



SCAN ME



**Вижте повече на: [4equality.erasmus.site](https://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.



## Как Постепенната Подкрепа помага за противодействие на предразсъдъците?

Пристрастията в STEM/бизнеса често се проявяват като:

- Обсъждане,
- Съмнения в идеи,
- Обезкуражаване от поемане на лидерски роли,
- Чувство за числено превъзходство или изолация.

Скелето помага чрез:

- Да им се дадат инструменти за реакция, не просто увереност.
- Засилване на тяхната компетентност, така че предубежденията да имат по-малко психологическо въздействие.
- Подкрепа в трудни моменти.
- Нормализиране на растежа, а не съвършенство.



## Процесът на Постепенна Подкрепа

### СТЪПКА 1. Подгответе се за предизвикателството

Използвайте практични стратегии за намаляване на тревожността, изграждане на готовност и увеличаване на вероятността за успех.

1. Планирайте задачата заедно - Разделете голяма задача (напр. представяне на идея, решение) на малки стъпки. Използвайте прост контролен списък, за да ръководите процеса: Подготовка – Практика – Представяне – Обмисляне и коригиране или повторение на стъпките, ако е необходимо.

2. Упражнявайте сценарии за трудни моменти - Предварително репетираните отговори изграждат компетентност и намаляват стреса. Подгответе сценарии за отговори, например:

- Ако някой ви прекъсне, можете да кажете: „Нека довърша – ще бъде кратка.“
- Ако някой се съмнява в идеята ви без обяснение, можете да добавите: „Имам данни в подкрепа на тази идея; мога ли да обясня?“
- Ако някой говори с мъжки съотборник вместо с вас, пренасочете го уверено – „Мога да отговоря на това – тази част от проекта е моя.“

3. **Първо моделирайте отговорите** - Покажете кратък пример за това как изглежда задачата, когато е изпълнена добре. Насочете учениците през процеса на мислене и приложението, докато вие разсъждавахте на глас: „Ето как аз разглеждам този проблем...“

4. **Предотвратяване на предубеждения** - Обсъдете възможни ситуации на предубеждения, без да обвинявате отделни хора. Кажете - „Ако някой ви прекъсва, това не е свързано с вашите способности. Ето как можем да се справим...“

---



## СТЪПКА 2. Подкрепа по време на предизвикателството

Когато е възможно, осигурете фина помощ, успокоение и стабилизиране, когато се появят предубеждения или стрес.

1. **Бъдете присъстващи и видими по време на реални предизвикателства** (ако е уместно). Вашето присъствие може да намали заплахата от стереотипи.

2. **Използвайте дискретни знаци** - вдигнат палец, тихо „Ще се справиш“ или фино напомняне за следващата стъпка.

3. **Намесвайте се срещу предразсъдъците**, когато е необходимо (ако е уместно). Преподавателите или младежките работници могат да моделират уважително поведение:

- „Нека я оставим да довърши идеята си.“
- „Искам да се уверя, че всички гласове ще бъдат чути.“

4. **Валидиране на компетентност в реално време** (в образователна среда), например:

- „Страхотно разсъждение — продължавай.“
  - „Това е силен анализ.“
- 

## СТЪПКА 3. Укрепване на независимостта след предизвикателството

Използвайте предизвикателствата като трансформиращи преживявания за растеж и изграждане на увереност.

1. **Осигурете структура за размисъл.** Насърчете учениците да разсъждават или чрез кратък „дневник на предизвикателствата“, или като обсъждат директно въпросите. Използвайте прости подкани, като например:

- „Коя част ми се стори най-силна?“
- „Къде усетихте отпор или пристрастие?“
- „Какво ти помогна да продължиш?“

## 2. Назовете развитието на уменията.

Помогнете на учениците да разпознаят способностите, които са демонстрирали. Използвайте конкретни, прости твърдения, като например:

- „Днес упражнявахте ясна комуникация.“
- „Остана непоколебим под напрежение, това е истинска сила.“

Това помага да се противодейства на чувството за самозванец, като прави напредъка им видим.

## 3. Постепенно намалете подкрепата.

С нарастването на увереността, отстъпете назад и оставете ученика да поеме по-голяма отговорност. Например, наблюдавайте, без да се намесвате, насърчавайте учениците си да започнат да планират и да избират стратегии за самостоятелно справяне с предизвикателствата.

Това ще помогне за прехвърляне на отговорността върху ученика, като същевременно ще се запази наличната подкрепа, ако е необходима.

**4. Празнувайте растежа, а не съвършенството.** Признавайте усилията, ученето и напредъка, а не безупречното представяне. Предразсъдъците могат да окажат натиск върху младите жени да „се доказват“, така че можете да балансирате това, като подчертаете подобрението:

„Днес постигна истински напредък.“

„Тази стъпка те прави много по-силен в тази област.“



# Практически дейности за използване

## 1. Репетиции за предизвикателство с предубеждения - ролева игра

За да се подготвят учениците за реални моменти, свързани с половите предразсъдъци, и да се намали тревожността, когато те се случат:

Представете често срещани сценарии (прекъсване, отхвърляне на идея и др.).

Учениците практикуват отговори, използвайки скриптове.

Увеличавайте трудността постепенно.

## 2. Стълби на увереност

За да им помогнете да изградят готовност за сложни предизвикателства и да намалят претоварването, научете ги да постигат големи цели на изпълними стъпки. Използвайте прост подход:

- Помолете учениците да нарисуват лидер и да поставят голямата цел най-отгоре (напр. да представя идеята си пред панел).
- Създайте 5-7 стъпки, водещи до него,
- Помогнете им да определят първата „малка стъпка“, като същевременно позволете на учениците да определят как да останат самостоятелно.

### 3. Преосмисляне на преживяванията, свързани с предразсъдъци

Преподавайте когнитивно преформулиране, за да намалите интернализацията на предразсъдъците и чувството за самозванец, например:

- Помолете учениците да напишат негативни мисли, предизвикани от предразсъдъци, например „Те се съмняват в мен; може би не съм достатъчно добър“.
- Предизвикайте ги да следват с балансиран разказ, например „Работата ми е силна и подкрепена от доказателства, докато съмнението им показва пристрастност чрез въпросите, които ми задаваха“.
- Обсъдете и двете.



## Ефективно предоставяне на Постепенната Подкрепа

Не е нужно да сте STEM експерт, за да подкрепите млада жена в STEM сферата. Вашата роля е да изградите скелето, което ще ѝ помогне да стои изправена, докато може сама да държи тежестта, и да отстъпи гордо назад, когато го направи.

- Поддържайте езика си прост и овластяващ, а не технически.
- Избягвайте прекомерната помощ — оставете ги да се затруднят малко по безопасни начини.
- Фокусирайте се върху процеса, а не върху съвършенството.
- Предубеждения към имената, без да се карат учениците да се чувстват уязвими.
- Направете успеха видим (контролни списъци, дневници, табла със силни страни).
- Нормализирайте съмнението: „Всеки се чувства така в началото. Това не означава, че не принадлежиш.“