
SHER-Y

Наръчник



**Co-funded by
the European Union**

Съдържание

<u>Въведение</u>	3
<u>Модул 1: Да разберем телата си</u>	5
<u>Глава 1: Пубертет и промени в тялото</u>	12
<u>Глава 2: Сексуално здраве</u>	28
<u>Глава 3: Възприемане на тялото и самочувствие</u>	47
<u>Модул 2: Съгласието е ключа</u>	60
<u>Глава 1: Какво всъщност означава съгласие?</u>	66
<u>Глава 2: Когато нещата се усложнят</u>	95
<u>Глава 3: Съгласие отвъд физическия контакт</u>	116
<u>Модул 3: Здравословни взаимоотношения</u>	138
<u>Глава 1: Ориентир в отношенията: кое какво означава?</u>	142
<u>Глава 2: Токсично? Не. Здравословно? Да!</u>	160
<u>Глава 3: Скролвай разумно: как интернет обърква любовта</u>	184
<u>Ръководство за ментори</u>	210
<u>Ръководство за обучение на младежи фасилитатори</u>	236
<u>Заклучение</u>	264

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

Въведение

Въведение в наръчника SHER-Y

„Изчерпателен наръчник за сексуално образование, насочен към младежи.“

Наръчникът SHER-Y е създаден, за да подпомогне младежки работници и лидери в цяла Европа при предоставянето на приобщаващо, практическо и овластяващо сексуално образование за млади хора на възраст 15–17 години. Основан на емпатия, доказателства и иновации, този ресурс отговаря на нарастващата нужда от цялостни инструменти, които разглеждат реалните предизвикателства, пред които са изправени подрастващите днес.

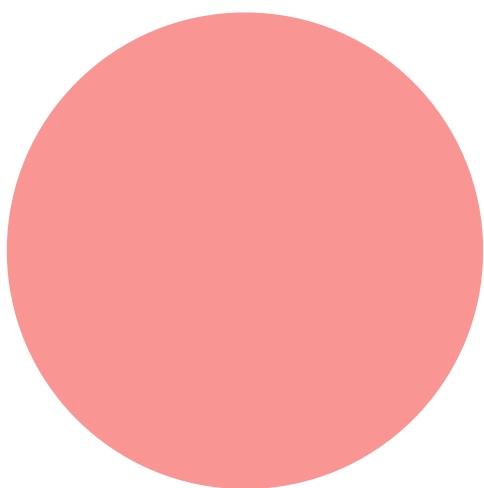
Този лесен за използване, модулен наръчник включва **пълна обучителна програма, наръчник за обучение на връстници-обучители и ръководство за ментори** — като предоставя структурирана подкрепа както за професионалисти, така и за младежи, които обучават връстници. Със силен фокус върху обучението „**връстник към връстник**“ и **ученето чрез преживяване**, наръчникът SHER-Y насърчава увереността, информираното вземане на решения и уважителния диалог по теми като пубертет, сексуално здраве, съгласие, възприемане на тялото и здравословни взаимоотношения.

Независимо дали работите в училище, младежки център или общностни среди, този наръчник предлага готови за прилагане сесии, креативни дейности и инструменти за рефлексия, които могат да се адаптират спрямо нуждите на вашата група. Той подпомага създаването на безопасна среда, в която младите хора се чувстват забелязани, чути и овластени да правят здравословни избори.

Използвайки наръчника SHER-Y, вие се присъединявате към движение, ангажирано с **приобщаването, многообразието и културно чувствителното образование** — в съответствие с ценностите на „Еразъм+“. Заедно можем да изградим по-здраво и по-информирано поколение.

Да разберем телата си

Модул 1



ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в модула „Да разберем телата си“. Това е безопасно и подкрепящо пространство, в което младите хора могат да научат какво наистина се случва в и с телата им, докато израстват.

Този модул е създаден, за да преодолее мълчанието и стигмата около пубертета, сексуалното здраве и образа на тялото. Той предоставя на младежите ясна информация, открит език и възможности да разсъждават върху своите чувства и преживявания, за да могат да израснат с увереност, самоуважение и грижа към себе си.

Като младежки работник, Вашата роля е да ги насочвате през важни въпроси и понякога неудобни разговори, като се уверите, че до всеки млад човек достигне подсланието:

Твоето тяло е твой дом – то заслужава грижа, уважение и разбиране.

ПРЕГЛЕД НА СЪДЪРЖАНИЕТО

Глава 1: Пубертет и промени в тялото

В тази глава младите хора изследват какво всъщност се случва с телата, умовете и емоциите им по време на пубертета. Като младежки работник, Вие ще им помогнете да разберат не само очевидните физически промени като окосмяване, развитие на гърдите, менструация и нощни полюции, но и какво се случва вътре в тялото, включително как функционира и се развива репродуктивната система.

Ще ги навигирате през силните емоции: промени в настроението, нови граници около личното пространство, любопитство към привличането и опознаване на променящата се идентичност. Целта е всеки млад човек да уважава индивидуалния ритъм на своето тяло и да се чувства нормално, независимо дали промените настъпват по-рано или по-късно.

Глава 2: Сексуално здраве

Този глава надгражда знанията за променящото се тяло, като предоставя ясна и лишена от стигма информация за сексуалното здраве — не само как да го предпазваме, но и как да го разбираме и ценим.

Ще насочвате младежите чрез факти за контрацепцията, полово предаваните инфекции (ППИ) и грижата за репродуктивното здраве. Също така ще им помогнете да осъзнаят, че сексуалното здраве включва комфорт в собственото тяло, разпознаване на безопасното и способност за открита комуникация и информиран избор.

Темата не е само за предпазване от бременност или инфекции — тя включва развенчаване на митове, разпознаване на дезинформация и изграждане на увереност да задават въпроси и да уважават себе си и другите. Напомняйте им, че не е нужно да бъдат сексуално активни, за да се грижат за своето здраве. Познаването на тялото им днес подпомага здравословните решения утре, включително свързани с доверие, удоволствие и близост.

Бележка: Терминът ППИ (полово предавана инфекция) се използва по-често от ППБ (полово предавани болести), тъй като много инфекции протичат без симптоми, но могат да се предават и трябва да се обсъждат открито.

Глава 3: Възприемане на тялото и самочувствие

Тази глава се фокусира върху това как младите хора възприемат външния си вид и какво влияе на това усещане. Тя им помага да разберат как социалните мрежи, рекламите и обществените норми оформят самочувствието им.

Вашата роля е да им помогнете да разпознават нереалистичните стандарти за красота, да се противопоставят на натиска да „се вписват“ и да изградят позитивно отношение към себе си. Ще ги насърчите да приемат разнообразието от тела — своето и на другите — и да осъзнаят, че увереността идва от уважение и грижа към самите себе си.

ЦЕЛИ НА МОДУЛА

В края на този модул младите хора ще могат да:

- Разбират как протича пубертетът – физически, емоционално и хормонално.
- Осъзнават, че всяко тяло се развива със собствен ритъм и че различията са нормални.
- Говорят открито за теми като менструация, нощни полюции, контрацепция и полово предавани инфекции (ППИ) – без срам.
- Разпознават митове и дезинформация и да намират надеждна информация.
- Разсъждават върху това как възприемат тялото си и да поставят под въпрос нереалистични стандарти.
- Изграждат уважение към себе си и другите, насърчавайки увереност и здравословни избори.

Бележка за учителя:

Този модул се фокусира повече върху емоции, самооценка и нагласи, отколкото върху детайлна биология (напр. менструален цикъл или хормонални процеси).

Ако участниците проявят интерес към по-задълбочена информация на ниво биология, насърчете любопитството им и ги насочете към надеждни и достъпни източници.

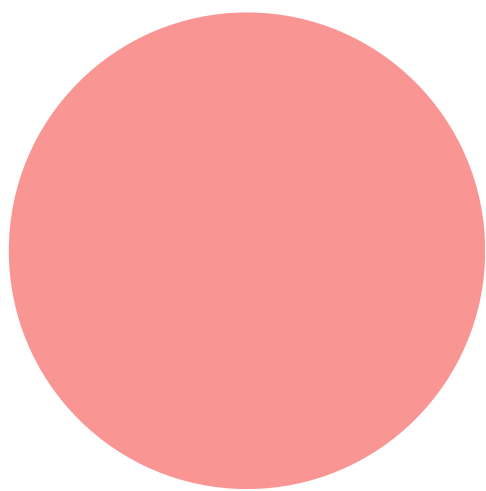
- **Къде да ги насочите:**
- [BBC Bitesize – Puberty & Reproductive Health](https://www.bbc.com/bitesize/health/sex/sex-ed/sex-ed-intro)
- <https://amaze.org>
- <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html>

Допълнителен съвет: Ако имате време и интерес, може накратко да разгледате някои от ресурсите заедно или да използвате проста схема за контекст, но не е нужно да правите пълен урок по биология. Основната Ви цел е разговорът да бъде безопасен, открит и без чувство на срам.



Модул 1, Глава 1

Пубертет и промени в тялото



ТЕОРИЯ

По-долу ще намерите ясни насоки, които можете да използвате при представянето на всяка глава пред групата. Те ще ви помогнат да обясните „защо“, „какво“ и „как“ на достъпен език и да създадете подкрепяща атмосфера за открит разговор.

Пубертетът е периодът, в който тялото, мозъкът и емоциите на младия човек преминават през значителни промени по пътя към зрелостта. Тези процеси се ръководят от хормони – малки „пратеници“, които дават сигнали на тялото кога да расте и да се променя. Всеки преминава през пубертета по различно време – и това е напълно нормално.

Обсъдете физическите промени, които могат да забележат:

- Поява на окосмяване на нови места (под мишниците, в интимната област, по краката, понякога по лицето или гърдите).
- Развитие на гърдите, което може да бъде неравномерно.
- Рязък растеж – израстване на височина, оформяне на тяло и мускули.
- Промяна или „пречупване“ на гласа.
- По-мазна кожа, пъпки и нови телесни миризми.
- Промени в размера и външния вид на гениталиите.

Обяснете и емоционалните промени:

- Промени в настроението – от радост до тъга или раздразнение без ясна причина.
- Желание за повече лично пространство и независимост.
- Поява на нови чувства и любопитство към симпатии и връзки.
- Притеснения дали се вписват и дали изглеждат „нормално“.

Обяснете също, че пубертетът „активира“ репродуктивната система:

- При момичетата започва менструалният цикъл – естествен процес, свързан с подготовката на тялото за евентуална бременност в бъдеще.
- При момчетата започва образуването на сперматозоиди, което може да доведе до нощни полюции (отделяне на семенна течност по време на сън).

Основно послание: Пубертетът не означава, че някой е „готов за секс“ – той означава, че тялото се развива и учи нови неща. Уверете младите хора, че тези промени са нормални, лични и не са повод за срам.

Насърчавайте ги да бъдат добри към себе си, да уважават ритъма на тялото си и да говорят открито, ако имат притеснения или въпроси.



Модул 1, Глава 1, Активност 1

Име на сесията: „Плейлист на пубертета: назови своето преживяване“

Тип дейност:

- Креативна групова рефлексия
- Фасилитирана дискусия

Продължителност:

55 минути

Необходими материали и пространство:

- Големи листове или флипчарт
- Маркери/химикали
- Разпечатани шаблони за плейлист (или празни листове А4 с 5 „песни“)
- Музикален плейър (по желание)
- Пространство за работа в малки групи и представяне пред всички

Размер на групата:

4–6 участници в група (може да се адаптира за по-големи групи)

Описание:

Участниците разсъждават върху пубертета чрез създаване на „плейлист“ от песни или заглавия, които отразяват техните чувства и промени. Дейността намалява стигмата, изгражда увереност за говорене по темата и показва на младежите, че не са сами в своите преживявания.

Учебни цели:

- Да изразяват личните си преживявания от пубертета по креативен начин
- Да разпознават споделени емоции и различни преживявания
- Да се чувстват по-уверени да говорят по чувствителни теми, свързани с тялото

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение и замявка (5 мин)

Посрещнете участниците и създайте спокойна атмосфера.

Попитайте: „Ако пубертетът беше филм, как би звучал саундтракът му?“

Обяснете задачата: ще създадат плейлист, който отразява как се усеща пубертетът – забавно, искрено, реално – всичко е позволено.

Индивидуална рефлексия (10 мин)

Раздайте шаблони или празни листове с пет места за „песни“.

Помолете участниците да запишат пет заглавия или настроения, които описват техните преживявания (напр. „Симфония на променливите настроения“, „Искам лично пространство“).

Насърчете хумор и искреност – няма грешни отговори.

Работа в малки групи (15 мин)

Разделете участниците в групи от 4–6 души.

Всеки споделя своите „песни“ с групата.

Заедно избират общи теми и създават общ „Плейлист на пубертета“.

Могат да добавят рисунки или символи.

Представяне (10 мин)

Всяка група представя своя плейлист.

Обучителят обръща внимание на основни теми: физически промени, лични граници, емоции, изненади.

Подчертава, че много от преживяванията са споделени и нормални.

Заклучителна рефлексия (15 мин)

Задайте въпроси: „Какво беше лесно или трудно? Чухте ли нещо, което ви накара да се почувствате по-нормално или по-малко сами?“

Отбележете откритостта и креативността на участниците.

Завършете с напомняне: пубертетът е различен за всеки и това е напълно нормално.

Допълнителни съвети за учителя:

- Поддържайте лека и спокойна атмосфера; приемайте смеха и неудобството като нещо нормално.
- Подчертайте, че всяко преживяване е валидно и уникално.
- Ако някой е по-срамежлив, позволете му да участва по свой начин или просто да слуша.
- Свържете дейността с теорията: „Пубертетът е различен за всеки. Споделянето ни помага да се чувстваме по-нормално и по-малко сами.“

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кое заглавие на песен ти хареса най-много?
- Лесно или неудобно беше да назовеш чувствата си?
- Какво те изненада в плейлиста на твоята група?
- Почувства ли се по-свързан с другите, когато чу техните истории?

Модул 1, Глава 1, Активност 2

Име на сесията:

„Вътрешна проверка: размисъл Ум–Сърце–Тяло“

Тип дейност:

- Насочена индивидуална рефлексия
- Споделяне в малки групи
- Обща дискусия (мозъчна атака)

Продължителност:

55 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани работни листове „Ум–Сърце–Тяло“
- Химикали или моливи
- Спокойно и комфортно пространство
- (По желание) флипчарт или бяла дъска

Размер на групата:

Подходящо за всякакъв брой участници (с възможност за работа в малки групи)

Описание:

Участниците спират и се свързват със своите мисли, чувства и сигнали на тялото по време на пубертета или при стрес. Дейността развива самоосъзнатост, подпомага управлението на емоциите и насърчава навика за „вътрешна проверка“ преди реакция.

Учебни цели:

- Да разпознават връзката между мисли, емоции и усещания на ниво тяло;
- Да развиват емоционална осъзнатост и стратегии за справяне;
- Да упражняват структуриран „вътрешен преглед“ при вземане на решения;

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обучителят обяснява: „Понякога се чувстваме претоварени, без да знаем дали реагира умът, сърцето или тялото. Този инструмент ни помага да забавим темпото и да разберем какво се случва вътре в нас, преди да реагираме.“

Помолете участниците да си спомнят ситуация, в която са се чувствали емоционални, объркани или под напрежение (напр. конфликт с приятел, стрес от социалните мрежи).

Работа с работен лист (15 мин)

Раздайте работния лист „Ум–Сърце–Тяло“.

Обяснете частите:

- **Ум (мисли):** „Какво си казвах?“
- **Сърце (емоции):** „Какво почувствах?“
- **Тяло (усещания):** „Какво усетих физически? (напр. стягане в гърдите, „пеперуди“ в корема, треперене)“

Осигурете време за тиха работа. Подкрепете участниците, които предпочитат да рисуват или да използват символи.

Споделяне в малки групи (10 мин)

Поканете участниците да споделят в двойки или малки групи, ако се чувстват комфортно.

Примерни въпроси: „Кое беше най-силно – умът, сърцето или тялото? Научи ли нещо ново?“

Подчертайте, че всеки има право да не споделя.

Обща дискусия – стратегии (10 мин)

Съберете всички и попитайте: „Какво можете да направите следващия път, когато се почувствате претоварени?“

Съберете идеи: дълбоко дишане, кратка почивка, разговор с човек, на когото имат доверие, записване на мислите и др.

Запишете ги на флипчарт/бяла дъска като общ „инструментариум“.

Финална рефлексия (15 мин)

Всеки участник записва кратко изречение: „Следващия път, когато се почувствам претоварен, ще...“ или „Днес научих...“

По желание направете кратко упражнение за дишане.

Допълнителни съвети за учителя:

- Създайте спокойна и неосъждаща атмосфера
- Приемайте всяко чувство и споделяне като валидно
- Тишината е нормална – оставете участниците да се движат със собствено темпо

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Коя част беше най-силна за теб – умът, сърцето или тялото?
- Как обикновено се справяш със силни емоции?
- Какво ново ще опиташ следващия път, когато се почувстваш стресиран?

Модул 1, Глава 1, Активност 3

Име на сесията:

„Послание към бъдещото ми Аз“

Тип дейност:

- Индивидуално творческо писане
- (По желание) споделяне в група

Продължителност:

50 минути

Необходими материали и пространство:

- Хартия, химикали
- (По желание) пликче за писмата
- Спокойно и комфортно място за рефлексия и споделяне

Размер на групата:

Подходящо за всякакъв брой участници (с възможност за споделяне по двойки или в група)

Описание:

Участниците пишат подкрепящо писмо до своето бъдещо Аз за пубертета и израстването. Дейността развива съчувствие, надежда и нормализира въпросите и промените, през които преминават.

Учебни цели:

- Да разсъждават върху своите чувства и въпроси, свързани с израстването
- Да изразяват надежди за личното си развитие с грижа към себе си
- Да изграждат умения за позитивен вътрешен диалог и самоподкрепа

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Представете дейността: „Израстването може да е объркващо, вълнуващо и понякога неудобно – и това е напълно нормално. Днес ще напишете писмо до бъдещото си Аз, за да си напомните, че се учите, променяте се и давате най-доброто от себе си.“

Подчертайте, че писмото е лично и споделянето е по желание.

Индивидуално писане (20 мин)

Раздайте хартия и химикали.

Насочете участниците: „Напишете писмо до себе си след една година. Включете:

- Нещо, което сега все още не разбирате или ви притеснява
- Нещо, което сте научили и ви помага да се чувствате по-уверени
- Надежда или желание за бъдещото ви Аз“

Напомнете, че могат да пишат колкото искат. Рисунки и символи също са добре дошли.

Споделяне по желание (10 мин)

Поканете желаещите да споделят част от писмото си по двойки или в група.

Подчертайте, че споделянето не е задължително и че личното пространство трябва да се уважава.

Запечатване или украса (5 мин)

По желание дайте пликове, за да запечатат писмата си.

Насърчете ги да ги украсят, ако има време – това ги прави по-лични и специални.

Финална рефлексия (10 мин)

Завършете със спокоен групов момент: „Как се почувствахте, когато написахте нещо добро към бъдещото си Аз?“

По желание: всеки може да сподели една дума, която описва какво си взима от тази дейност.

Допълнителни съвети за учителя:

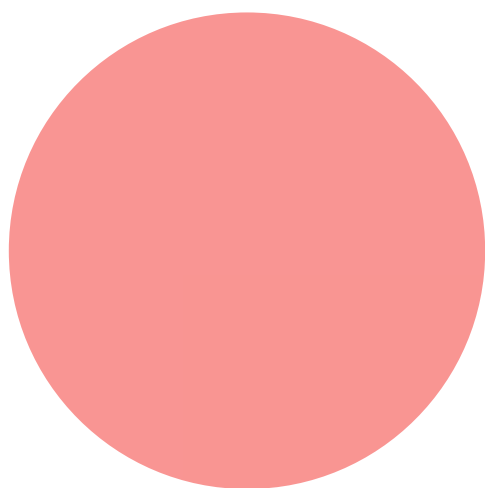
- **Идея:** Предложете дигитален вариант - писмо по имейл, което да бъде изпратено след една година (напр. чрез FutureMe.org или отложено прашане в имейл).
- Обяснете: „Това е като послание в бутилка към бъдещото ви Аз – напомня колко сте израснали.“
- Поддържайте спокойна и подкрепяща атмосфера без осъждане.
- Напомняйте, че няма „правилен“ начин – важно е отношението към себе си.
- Споделянето е винаги по желание – уважавайте личните граници.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какво беше лесно или трудно да напишеш?
- Какво те изненада в твоите желания или надежди?
- Как можеш да си напомняш да бъдеш добър към себе си в трудни моменти?

Модул 1, Глава 2

Сексуално здраве



ТЕОРИЯ

Сексуалното здраве помага на младите хора да разберат как функционира тялото им, как да се предпазват и как уверено да вземат решения, които са подходящи за тях. То включва както предпазване от полово предавани инфекции (ППИ) и непланирана бременност, така и разбирането, че сексуалността и удоволствието са нормална и здравословна част от живота, без повод за срам.

Обсъдете основните теми:

- **ППИ (полово предавани инфекции):** какво представляват, как се предават и как да се предпазим. Обяснете, че „ППИ“ е предпочитан термин пред „ППБ“, защото много инфекции протичат без симптоми, но могат да се предават.
- **Предпазване:** защо презервативите и другите бариерни методи са важни.
- **Контрацепция:** различни методи за предпазване от бременност, как действат и как да се избере подходящият вариант.
- **Двойна защита:** комбиниране на бариерен метод и контрацепция като най-сигурен подход.
- **Митове и дезинформация:** как да ги разпознаваме и оспорваме.

Обяснете, че сексуалното здраве включва и темата за удоволствието:

Удоволствието е нормална и здравословна част от сексуалността – да познаваш какво ти носи добро усещане, да се чувстваш комфортно в тялото си и, ако избереш, да изследваш това по безопасен и личен начин.

Младите хора трябва да знаят, че е нормално да са любопитни към своето тяло и усещания – това не означава, че правят нещо нередно.

Мастурбацията е един от нормалните начини за опознаване на собственото тяло и е личен и здравословен избор.

Подчертайте, че сексуалното здраве е свързано с уважение:

- Всеки има право сам да решава дали, кога и как да бъде сексуално активен с друг човек.
- Важно е да могат да казват „не“, да поставят граници или да поискат повече време.

Основно послание:

Сексуалното здраве не е само избягване на рискове. То означава да се чувстваш добре в тялото си, да разбираш удоволствието и да правиш информирани избори, които пазят твоето благополучие.

Насърчавайте младите хора да бъдат любопитни, да задават въпроси и да уважават себе си и другите.



Модул 1, Глава 2, Активност 1

Име на сесията:

„Моят личен преглед на сексуалното здраве“

Тип дейност:

- Насочена индивидуална рефлексия
- Дискусия в малки групи

Продължителност:

50 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани работни листове „Самооценка“ или празни листове
- Химикали или моливи
- Флипчарт
- Спокойно пространство за рефлексия и споделяне

Размер на групата:

Подходящо за всякакъв брой участници (с възможност за работа по двойки или в малки групи)

Описание:

Участниците правят лична самооценка на знанията си за тялото и сексуалното здраве. Те упражняват задаване на въпроси в безопасна среда, изграждат увереност да търсят надеждна информация и да поемат отговорност за собственото си здраве.

Учебни цели:

- Да разпознават какво знаят и какво не знаят за сексуалното здраве
- Да приемат любопитството и въпросите като нещо нормално
- Да изграждат увереност да търсят надеждна информация и подкрепа

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обучителят започва: „Сексуалното здраве означава да познаваш тялото си, да се грижиш за него и да го предпазваш – независимо дали си сексуално активен или не.“

Подчертайте, че е напълно нормално да има въпроси и че няма „глупави“ или срамни въпроси.

Примери (5 мин)

Прочетете или покажете примерни въпроси от приложението към дейността.

Индивидуална самооценка (15 мин)

Раздайте работни листове или празни листове с две части:

- **Какво знам** (за тялото си, предпазването, сексуалното здраве)
- **Какво ме интересува** (въпроси, притеснения или теми, за които искат да научат повече)

Осигурете време за тиха работа. Напомнете, че не е нужно да споделят, ако предпочитат да запазят това лично.

Споделяне в малки групи (15 мин)

Поканете желаещите да споделят по едно нещо, което знаят, и едно, което ги интересува, в двойки или малки групи.

Насочете ги да откриват общи въпроси.

Обучителят може да разяснява митове, ако е необходимо, без осъждане.

Обща дискусия (5 мин)

Съберете всички и попитайте: „Къде можем да намерим надеждна и безопасна информация?“

Съставете списък на флипчарт: надеждни сайтове, здравни специалисти, учители, книги.

Финална рефлексия (5 мин)

Помолете участниците да запишат въпроси, които ги интересуват и искат да изследват.

Насърчете ги да ги пуснат анонимно и планирайте бъдеща сесия според нуждите им.

Напомнете: да се учиш за сексуалното здраве е нормално, важно и твое право.

Допълнителни съвети за учителя:

- Създайте безопасно пространство за всички въпроси – без срам или подигравки
- Подчертайте, че сексуалното здраве е свързано с грижа и знание, не само със секс
- Бъдете готови да насочите към надеждни източници

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Лесно или трудно беше да формулираш въпроси?
- Какво ти помага да се чувстваш сигурен, когато задаваш въпроси за сексуалното здраве?
- Къде ще търсиш отговори, когато не си сигурен?

Модул 1, Глава 2, Активност 2

Име на сесията:

„Детективи на митовете за ППИ“

Тип дейност:

- Групово изследване
- Представяне и развенчаване на митове

Продължителност:

55 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани карти с твърдения за ППИ (или листове с твърдения)
- Флипчарт или коркова дъска
- Маркери
- Връв или лепящи листчета (по желание)
- Пространство за работа в малки групи и представяне

Размер на групата:

4–6 участници в група

Описание:

Участниците работят в групи, за да изследват и развенчават често срещани митове за полово предавани инфекции (ППИ). Те се учат да различават факти от дезинформация, изграждат увереност да задават въпроси и да намират надеждна информация.

Учебни цели:

- Да разпознават често срещани митове и факти за ППИ
- Да развиват умения за проверка на информация
- Да изграждат увереност в знанията си за сексуалното здраве

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (10 мин)

Обучителят задава темата: „Има много митове за ППИ – кое е вярно, кое не? Днес вие сте детективи на митовете!“

Обяснете, че познаването на истината помага да се предпазваме.

Попитайте: „Кои източници са надеждни?“ Обсъдете, че здравни специалисти, проверени сайтове и обучени младежки работници са по-добър избор от слухове и случайна информация онлайн.

Групово изследване (20 мин)

Разделете участниците в групи по 4–6 души.

Дайте на всяка група 3–4 карти с твърдения (напр. „Не можеш да се заразиш с ППИ чрез орален секс“).

Групите обсъждат и отбелязват: **Факт, Мит или Не сме сигурни.**

По възможност насърчете бърза проверка с надеждни източници.

Създаване на „детективски табла“ (10 мин)

Групите създават кратко табло/постер със своите митове, факти и бележки.

Могат да добавят стрелки, въпросителни или други „детективски“ елементи.

Представяне (около 5 мин на група)

Всяка група представя резултатите си.

Обучителят допълва и изяснява информацията при нужда и насърчава участниците.

Заклучителна рефлексия (10 мин)

Попитайте: „Какво ви изненада най-много? Как познаването на фактите ни помага да се предпазваме?“

Допълнителни съвети за учителя:

- Насърчавайте използването на надеждни източници (напр. проверени сайтове и здравни специалисти)
- Не осъждайте и не се подигравайте с нито един мит
- Бъдете готови да обяснявате чувствителни теми ясно и спокойно

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кой мит ви изненада най-много?
- Защо митовете за ППИ се разпространяват толкова лесно?
- Къде можете да проверявате информация в бъдеще?

Модул 1, Глава 2, Активност 3

Име на сесията:

„Какво бих направил? – Ситуации от сексуалното здраве“

Тип дейност:

- Насочена дискусия по сценарии
- Работа в малки групи (създаване на отговори)
- Групово обсъждане и споделяне

Продължителност:

55 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани сценарии или раздатъчни материали
- Химикали
- Лепящи листчета
- Флипчарт или бяла дъска

Размер на групата:

4–6 участници в група

Описание:

Участниците обсъждат реални ситуации, свързани със сексуалното здраве, и заедно планират как биха реагирали. Дейността развива увереност, умения за общуване и взаимна подкрепа при поставяне на граници, вземане на решения и търсене на надеждна информация.

Учебни цели:

- Да разсъждават върху реални ситуации, свързани със сексуалното здраве и отношенията
- Да изграждат практически умения за изразяване на избори и граници
- Да развиват увереност да защитават себе си и да проверяват информация

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обучителят въвежда темата: „Понякога знаеш кое е правилно за теб, но е трудно да го кажеш в момента. Днес ще разгледате реални ситуации и ще помислите как бихте реагирали, за да се чувствате уверени и в безопасност.“

Групова работа по сценарии (20 мин)

Разделете участниците в групи по 4–6 души.

Дайте на всяка група 2–3 сценария (или ги прочетете). Примери:

- Приятел казва невярна информация за контрацепцията – как реагираш?
- Някой казва, че не е нужен презерватив – какво казваш?
- Обмисляш секс, но се чувстваш несигурен – какви въпроси би си задал?

Групите обсъждат:

- Какво може да затрудни изразяването на мнение?
- Какви думи биха използвали на практика?
- Къде биха проверили информацията, ако не са сигурни?

Създаване на реални изрази (10 мин)

Всяка група създава кратки фрази, които биха използвали в реални ситуации. Например:

- „Предпочитам първо да проверя тази информация.“
- „Не съм съгласен – трябва да използваме защита.“
- „Имам въпроси – нека проверим заедно.“

Споделяне (5 мин)

Поканете групите да споделят някои от своите фрази.

Запишете ги на флипчарт/бяла дъска като общ „набор от уверени отговори“.

Личен извод (15 мин)

Всеки участник записва една фраза или идея, която иска да запомни и използва.

По желание задайте въпрос: „Какво би казал на приятел, за да му помогнеш в трудна ситуация?“

Допълнителни съвети за учителя:

- Подчертайте, че такива ситуации могат да бъдат неудобни – няма „перфектен“ отговор
- Насърчавайте всички идеи – кратките и честни изрази са най-ефективни
- Напомняйте, че всеки има право да казва „не“ и да задава въпроси по всяко време

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Коя ситуация ти се стори най-реалистична?
- Как се почувства, когато планира какво би казал?
- Къде би потърсил надеждна информация, ако не си сигурен?

Модул 1, Глава 2, Активност 4

Име на сесията:

„Моето меню за комфорт“

Тип дейност:

- Индивидуална рефлексия
- Създаване на креативен списък
- (По желание) групово споделяне

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- Хартия или разпечатани работни листове „Меню за комфорт“
- Химикали или маркери
- Спокойно и удобно пространство

Размер на групата:

Подходящо за всякакъв брой участници (с възможност за работа по двойки или в малки групи)

Описание:

Участникът разсъждава върху това какво го кара да се чувства добре, сигурен и спокоен в ежедневието. Създава свое „меню за комфорт“ с пет лични начина да се почувства по-спокоен, щастлив или уверен. Дейността показва, че удоволствието е естествено и не е свързано само със секса, а с уважение към собственото тяло и личния комфорт. Помага да свърже тези усещания с бъдещи избори, свързани с близост и взаимоотношения.

Учебни цели:

- Да развие самоосъзнатост
- Да разпознае удоволствието като нещо нормално
- Да упражни поставяне на граници

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обясни: „Сексуалното здраве не е само избягване на рискове като бременност или ППИ. То включва и това да знаеш какво те кара да се чувстваш добре, сигурен и уважаван. Удоволствието може да означава комфорт, доверие или малки радости.“

Създаване на менюто (15 мин)

Раздай листове или работни материали. Помоли участниците да запишат пет неща, които ги карат да се чувстват добре:

- Физически (напр. топъл душ, танцуване)
- Емоционално (напр. четене, музика)
- Социално (напр. смях с приятели, казване на „не“)
- Външен вид/стил (напр. любима дреха или аксесоар)
- Допир/комфорт (напр. прегръдка с домашен любимец, топло одеяло)

Рефлексия и връзка (10 мин)

Попитай: „Какво общо имат тези неща? Те ти помагат да разпознаеш какво е правилно за теб.“

Напомни: това усещане е важно, когато вземаш решения за тялото и взаимоотношенията си.

Споделяне (по желание) (10 мин)

Покани желаещите да споделят по една идея. Подчертай, че комфортът и удоволствието са нормална част от грижата за себе си.

Ако никой не иска да споделя: „Отдели минута да отбележиш едно нещо, което искаш да опиташ тази седмица, и го запиши, за да не го забравиш.“

Заклучение (5 мин)

Помоли участниците да запишат едно нещо, което ще направят тази седмица, за да си напомнят, че комфортът и удоволствието имат значение (напр. бележка на огледалото, напомняне в телефона или разговор с доверен човек).

Допълнителни съвети за учителя:

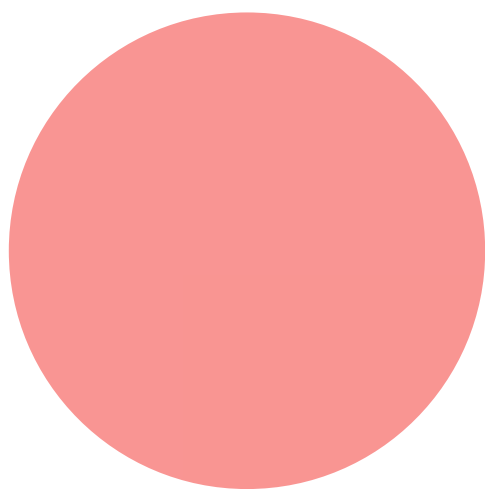
- Представяй „удоволствие“ като ежедневен комфорт и доверие, не само като нещо свързано със секс
- Поддържай лек и безопасен тон – споделянето не е задължително
- Подчертай, че всеки има различно „меню“ – няма правилни или грешни отговори
- Ако възникнат въпроси за секс, насочи разговора към граници, доверие и надеждни източници на информация

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кое от твоето меню правиш често? Кое би искал да правиш повече?
- Защо е важно да знаеш какво те кара да се чувстваш добре физически или емоционално?
- Как това „меню“ може да ти помогне да се доверяваш на себе си при бъдещи избори?

Модул 1, Глава 3

Как възприемаме тялото си и самочувствието



ТЕОРИЯ

Образът на тялото е свързан с това как младият човек вижда, мисли и се чувства по отношение на своето тяло. Важно е да разбере, че този образ се влияе от много фактори – социални мрежи, семейство, приятели, училище и вътрешния му диалог. Позитивният образ на тялото означава да се чувстваш комфортно в тялото си и да го уважаващ, дори да не отговаря на това, което виждаш онлайн или в медиите.

Обсъди какво означава образ на тялото:

- Нормално е понякога да се чувстваш добре в тялото си, а друг път – не.
- Пубертетът носи естествени промени – нови форми, покачване на тегло, извивки, акне, окосмяване – и това е нормално и здравословно.
- Нереалистичните образи в медиите често са обработени и не показват реалността.

Обясни как да разпознава негативен образ на тялото:

- Постоянно сравняване с други или с хора в социалните мрежи
- Чувство, че „не си достатъчно добър“ и желание да промениш тялото си, за да се впишеш
- Избягване на дейности (напр. плуване, танци, определени дрехи) поради притеснение от външния вид

Обясни как да се изгради по-здравословен и позитивен образ на тялото:

- Насърчи участника да обръща внимание на това какво може тялото му, а не само как изглежда.
- Напомни, че всички тела – с различни форми и размери – са нормални и заслужават уважение.
- Обясни, че стандартите за красота често идват от обществени и полови очаквания – напр. момчетата да са мускулести, момичетата – слаби, а някои млади хора може да се чувстват изключени, ако не се вписват.
- Подчертай, че не е нужно да се променя, за да отговаря на нечии чужди представи за „нормално“.

Основно послание:

Образът на тялото е тясно свързан със самочувствието и психичното благополучие. Важно е младият човек да се научи да поставя под въпрос нереалистичните стандарти, да разпознава влиянието на социалните мрежи и да практикува приемане на себе си.

Създай пространство за открити разговори за сравнение, социални очаквания и уважение към собственото тяло. Истинската увереност идва от самоуважение, а не от „перфектен“ външен вид.



Модул 1, Глава 3, Активност 1

Име на сесията:

„Образ на тялото и дигитален детокс от социалните мрежи“

Тип дейност:

- Индивидуална рефлексия
- Дискусия в малки групи
- Практически план за действие

Продължителност:

55 минути

Необходими материали и пространство:

- Хартия
- Химикали
- Работни листове „Контур на огледало“ (по желание)
- Спокойно пространство за рефлексия и споделяне

Размер на групата:

4–6 участници в група

Описание:

Участникът изследва как социалните мрежи влияят върху образа на тялото и научава практични стъпки за защита на самочувствието. Разпознава какво харесва в тялото си и създава малки дигитални навици за по-здравословна онлайн среда.

Учебни цели:

- Да разпознае силните страни на тялото си и да развие самоуважение
- Да осъзнае влиянието на социалните мрежи върху образа на тялото
- Да предприеме практични стъпки за дигитална грижа за себе си

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Започни с: „Социалните мрежи могат да ни карат да се чувстваме добре, но понякога влияят негативно на начина, по който възприемаме тялото си. Днес ще разгледаме това влияние и ще намерим начини да защитим самочувствието си.“

Индивидуална рефлексия (10 мин)

Раздай листове или работни материали „Контур на огледало“.

Помоли участника да запише три неща, които харесва в своето тяло – как изглежда, какво може да прави или как го кара да се чувства.

Напомни, че няма грешни отговори.

Споделяне в малки групи (10 мин)

Остави участниците в групи по 4–6 души и обсъдете:

- „Социалните мрежи подкрепят ли тези позитивни мисли или ги правят по-трудни?“
- „Какъв тип съдържание те кара да се чувстваш добре за тялото си и какво ти влияе негативно?“

Подчертай, че не е нужно да споделя лични неща – само това, което му е комфортно.

Дигитална самооценка (15 мин)

Започни с: „Помисли за съдържанието, което виждаш онлайн. Имали профили, които те карат да се чувстваш зле? А такива, които те вдъхновяват?“

Помоли участника да:

- Спре да следва или заглуши профили, които влияят негативно
- Намери или последва профили, които насърчават приемането на тялото

Обсъдете: „Как тези малки промени влияят на самочувствието?“

Лично обещание (15 мин)

Всеки записва едно малко обещание за по-здравословна онлайн среда (напр. „Ще спра да следвам профили, които ме карат да се чувствам зле“).

Покани участниците да споделят идеи за това кои профили са вредни и кои подкрепящи.

Допълнителни съвети за учителя:

- Поддържай подкрепящ тон, без критика
- Уважавай всички тела и лични преживявания
- Напомняй, че сравняването е нормално, но може да се контролира

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Как социалните мрежи влияят на начина, по който възприемаш тялото си?
- Как се почувства, когато написа позитивни неща за себе си?
- Каква малка онлайн промяна можеш да продължиш да правиш?

Модул 1, Глава 3, Активност 2

Име на сесията:

„Верига от комплименти“

Тип дейност:

- Групова рефлексия
- Кръг за взаимна подкрепа

Продължителност:

55 минути

Необходими материали и пространство:

- Хартия, химикали
- Лепящи листчета
- Флипчарт или място за поставяне на листчетата
- Спокойно пространство в кръг

Размер на групата:

Подходящо за всякакъв брой участници (индивидуална работа, по двойки и в група)

Описание:

Участникът упражнява даване и получаване на комплименти към себе си и другите. Дейността развива позитивен вътрешен диалог, укрепва подкрепата в групата и показва как добрите думи повишават самочувствието.

Учебни цели:

- Да упражни позитивен вътрешен диалог и самоприемане
- Да изгради увереност чрез даване и получаване на комплименти
- Да засили подкрепата и добротата в групата

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Започни с: „Комплиментите изграждат увереност – както за теб, така и за другите. Често забравяме да ги изразяваме. Днес ще го променим.“

Комплимент към себе си (10 мин)

Раздай лепящи листчета.

Помоли участника: „Напиши едно хубаво нещо за себе си – нещо, с което се гордееш, твоя силна страна или положително качество.“

Напомни, че е нормално да се чувства неудобно – няма грешни отговори.

Размяна на комплименти по двойки (10 мин)

Раздели участниците по двойки.

Всеки пише кратък комплимент за партньора си – искрен и уважителен.

Насърчи: „Помисли за нещо хубаво, което си забелязал – как се държи, как помага, как общува.“

Кръг за споделяне на комплименти (15 мин)

Събери всички в кръг.

Покани желаещите да споделят комплимент към себе си или към партньора си.

Участието е по желание – без натиск.

Ако групата мълчи, предложи да напишат комплиментите на листчета и да ги залепят на „стена на комплиментите“.

Благодари на всеки, който сподели.

Заклучителна рефлексия (15 мин)

Завърши с въпрос: „Как се почувства, когато каза или чу нещо хубаво? Как можеш да продължиш да даваш комплименти – към себе си и към другите?“

Допълнителни съвети за учителя:

- Поддържай спокойна и подкрепяща атмосфера
- Подчертай, че е нормално да се чувства неудобно в началото
- Увери се, че всички се чувстват сигурни – без задължително споделяне

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кое беше най-лесно или най-трудно при даването или получаването на комплименти?
- Как се почувства, когато чу нещо хубаво за себе си?
- Как можеш да прилагаш това в ежедневието си?

ОБОБЩЕНИЕ

Този модул помага на младия човек да разбере физическите, емоционалните и социалните промени по време на пубертета. Обяснява как се развива тялото, как функционира репродуктивната система, как се влияят емоциите и образът на тялото, и защо е важно да има достоверна информация за сексуалното здраве още преди да стане сексуално активен. Разглежда и влиянието на социалните мрежи и обществените норми върху самочувствието. Чрез дейностите участникът изгражда умения да се грижи за тялото си, да се подготвя за промените, да управлява емоциите си, да задава въпроси без срам, да разпознава митове и дезинформация и да развива позитивно мислене и подкрепа в групата. Тези умения му помагат да се чувства уверен, информиран и по-добър към себе си.

Источници

Източник 1

Източник 2

Източник 3

Източник 4

Източник 5

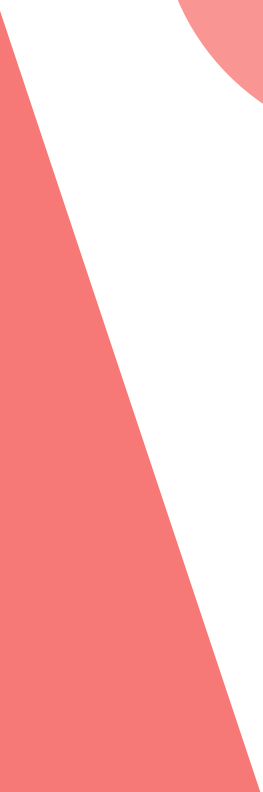
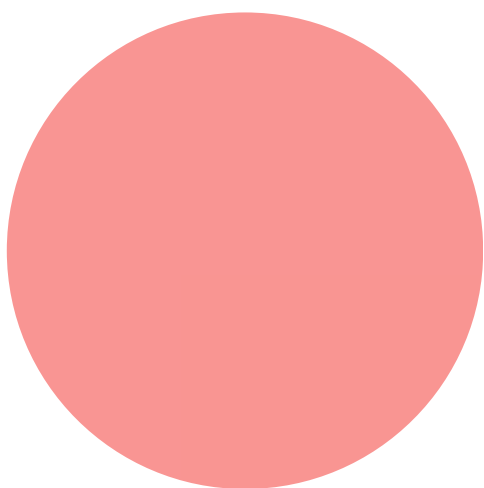
Източник 6

Източник 7

Източник 8

Съгласието е най-важно

Модул 2



ВЪВЕДЕНИЕ

Радваме се, че си тук. Модул 2 е създаден, за да помогне уверено и чувствително да ангажираш младите хора в разговори за съгласието – какво означава, как се проявява в реалния живот и защо е важно за здравословните взаимоотношения както офлайн, така и онлайн.

Този модул ти дава практични инструменти, теория и идеи за водене на такива разговори.

Какво включва модулът:

Освен дефинициите, той разглежда как изглежда, усеща се и звучи съгласието в ежедневието – включително в ситуации, които са неясни или емоционално сложни. Помага да водиш открити разговори за комуникация, граници, натиск, отказ, динамика на властта и съгласие в дигитална среда.

ПРЕГЛЕД НА СЪДЪРЖАНИЕТО

Глава 1: Какво всъщност е съгласието?

Тази глава поставя основите, като помага на младия човек да разбере какво означава съгласието в практичен и широк смисъл. Разглежда вербалната и невербалната комуникация, как съгласието се прилага както в сексуални, така и в несексуални ситуации, и как ясно се изразяват лични граници. Обръща внимание и на често срещани митове и погрешни разбирания.

Тази глава ще помогне на младия човек да:

- Разбере съгласието в по-широк смисъл – не само като „да“ или „не“
- Осъзнае основните принципи: съгласието трябва да е доброволно, информирано, ясно изразено, обратимо и конкретно
- Разпознава различни начини за изразяване на съгласие и граници – чрез думи и език на тялото
- Разсъждава върху често срещани заблуди (напр. че мълчанието означава „да“ или че веднъж дадено съгласие важи завинаги)

Глава 2: Когато нещата се усложнят

Този глава разглежда по-сложни и емоционално натоварени ситуации, свързани със съгласието. Фокусът е върху това как младият човек да се справя с отказ по здравословен начин, да разпознава неравенства във властта и манипулативни поведения, както и как да реагира, когато границите му бъдат нарушени. Насърчава и размисъл върху собственото поведение и избягване на натиск върху другите.

Този глава ще помогне на младия човек да:

- Се справя с отказ по зрял и уважителен начин, без вина, натиск или манипулация
- Разпознава как фактори като възраст, опит или социален статус могат да влияят на съгласието
- Открива явни и скрити форми на натиск и да знае как да реагира
- Разсъждава върху собственото си поведение и да общува по-внимателно и с уважение

Глава 3: Съгласие отвъд физическия контакт (дигитално съгласие)

Тази глава разглежда съгласието в дигиталната среда. Помага на младия човек да осмисли ситуации като секстинг, получаване на нежелани интимни изображения, споделяне на лично съдържание и поставяне на граници онлайн. Акцентът е върху отговорността, емоционалната безопасност и уважението към личното пространство на другите.

Тази глава ще помогне на младия човек да:

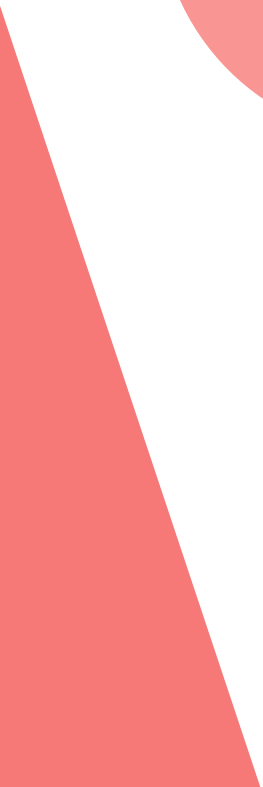
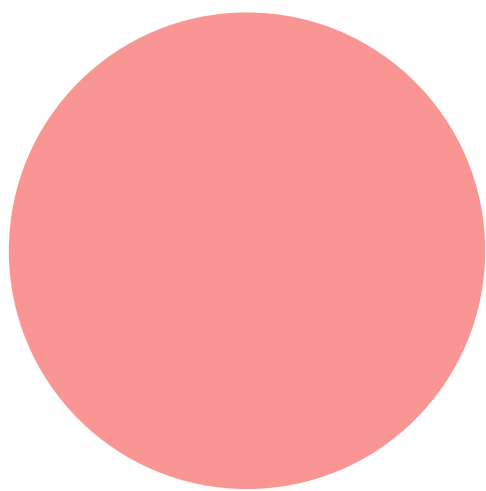
- Разбере как изглежда съгласието в дигиталната комуникация (съобщения, чатове, социални мрежи)
- Научи да иска съгласие преди изпращане на интимно съдържание
- Знае как да реагира при получаване на нежелани сексуални изображения или съобщения
- Осъзнае емоционалните, социалните и правните рискове от споделяне на съдържание без съгласие
- Разбере разликите между дигитални и лични граници и как да ги спазва отговорно

ЦЕЛИ НА МОДУЛА

- Да помогне на младия човек да изгради по-дълбоко и реалистично разбиране за съгласието в различни ситуации
- Да развие умения за комуникация и емоционална регулация, свързани с поставянето на граници
- Да насърчи критично мислене относно влиянието на социалния натиск, неравенствата и дигиталната среда
- Да предостави на обучителите готови интерактивни дейности, които развиват емпатия и уважително поведение
- Ще научиш и как да помагаш на младия човек да оспорва митове като:
 - „Съгласието разваля момента“
 - „Във връзка си длъжен да даваш интимност“
 - (Истината: това не е вярно.)

Модул 2, Глава 1

Какво всъщност означава съгласие?



ТЕОРИЯ

Преди да водиш разговори и дейности с млади хора, е важно да имаш ясно и задълбочено разбиране за съгласието на практика. То не е просто правен термин или отметка при сексуални ситуации – а основен принцип във всички човешки взаимоотношения. Добрата работа по темата означава да помогнеш на младия човек да развие както знания, така и емоционална осъзнатост.

1. Съгласието е доброволно

Съгласието трябва да се дава свободно, без манипулация, натиск, принуда, чувство за вина или заплахи.

Младият човек трябва да разбере, че ако се страхува да откаже или се съгласява, за да не разстрои някого, това не е истинско съгласие.

Фактори като разлика във възрастта, авторитет, популярност или социален натиск също могат да повлияят и да направят съгласието не напълно свободно.

Насърчавай го да обръща внимание не само на това какво се казва, а и как и защо се казва.

2. Съгласието е информирано и конкретно

Съгласието е валидно само когато човек ясно разбира за какво се съгласява. Това означава откритата комуникация без скрити очаквания.

Например: съгласието за среща не означава съгласие за целувка, а съгласието за целувка не означава съгласие за нещо повече.

Съгласието се дава за всяко конкретно действие и не трябва да се предполага.

3. Съгласието е обратимо

Всеки има право да промени решението си по всяко време – дори ако вече е казал „да“, започнал е нещо или е имал подобен опит преди.

Важно е да се научи както да оттегля съгласието си, така и да уважава решението на другия.

Основно послание:

Съгласието е процес, който продължава във времето, а не еднократно решение.

4. Съгласието трябва да е ясно и с желание

Най-добрият стандарт е ясно и доброволно „да“. Не е нужно да е ентусиазирано, но трябва да е уверено и положително.

Мълчание, колебание или несигурност не означават съгласие.

Здравословната ситуация е тази, в която всички се чувстват добре с това, което се случва.

5. Съгласието трябва да е ясно изразено

Съгласието се изразява чрез думи или ясни действия.

Предположенията и „четенето между редовете“ могат да доведат до неразбиране и вреда.

Ако не си сигурен – по-добре попитай.

6. Съгласието зависи от способността за преценка

Човек може да даде съгласие само ако е в състояние да взема информирани решения. Това не е валидно, ако е:

- Под законовата възраст
- Под влияние на алкохол или наркотици
- Заспал или в безсъзнание
- В състояние, което пречи да мисли ясно

Важно е да се разбере: дори ако някой каже „да“ в такова състояние, това не е валидно съгласие.

7. Съгласието важи във всички взаимодействия

Съгласието не се отнася само до секса. То важи и при целувки, прегръдки, флирт, онлайн комуникация, изпращане на снимки или коментари.

Важно е младият човек да го възприема като част от всяко уважително взаимоотношение.

8. Съгласието е свързано с отговорност и уважение

Всеки носи отговорност да се увери, че има съгласие.

Това не е само избягване на вреда, а изграждане на доверие, уважение и безопасност.

Важно е да се развиват умения за емпатия, комуникация и разпознаване на граници – свои и чужди.

Обобщение:

Когато тези принципи се разберат, разговорът за съгласие се измества от „какво да не правим“ към увереност, личен избор и умения за здравословни взаимоотношения.

Разбиране на съгласието през призмата на пола

Когато говорим за съгласие, е важно да се отчита как половите роли и социалните очаквания влияят върху поведението и преживяванията на младия човек. Още от ранна възраст се формират представи как „трябва“ да се държи според пола си.

Например:

- Момичетата често са възпитавани да бъдат учтиви, съобразителни и да поставят другите пред себе си. Затова отказът може да им се струва труден, от страх да не бъдат възприети като „груби“ или „трудни“. Понякога могат да дадат съгласие под натиск, за да не разочароват другия.
- Момчетата често са насърчавани да бъдат настойчиви и винаги „готови“ за интимност. Те може да се чувстват длъжни да инициират и да настояват, дори когато не са сигурни. Показването на колебание може да се възприеме като слабост.
- Младежите с различна полова идентичност често срещат допълнителни трудности, защото много представи за съгласие са изградени върху стереотипни роли. Това може да доведе до неразбиране или пренебрегване на техните граници.

Тези полови очаквания могат да доведат до нездравословни и рискови ситуации за всички. Те затрудняват момчетата да отказват, момчетата да приемат отказ или да изразяват собствените си граници, а при някои млади хора границите им може изобщо да не бъдат разпознати.

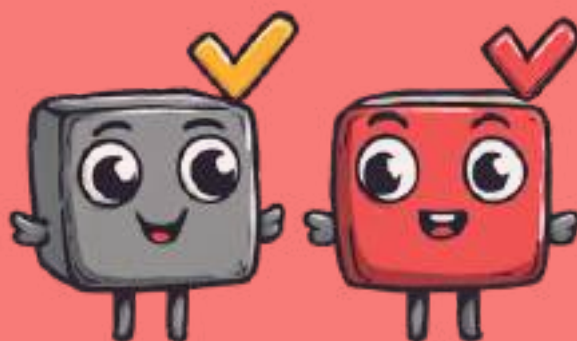
Като учител е важно да помогнеш на младия човек да разпознава тези модели и да създава пространство, в което всеки може свободно да изразява граници, да бъде честен и да поставя под въпрос вредните норми, които пречат на истинското съгласие.

Важно:

Този модул засяга чувствителни теми като нежелани преживявания, нарушаване на граници, онлайн тормоз и емоционална уязвимост.

Някои участници могат да споделят личен опит или да изпитат силни емоции по време на дейностите.

В разделите „Допълнителни съвети за учителя“ към всяка дейност ще намериш насоки как да подходиш внимателно и безопасно в такива ситуации.



Модул 2, Глава 1, Активност 1

Име на сесията:

„Горещ стол: „Съгласие или не?“

Тип дейност:

- Дискусия
- Групова работа

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- Столове, подредени в кръг (с 1–2 повече за движение)
- При ограничено пространство: работа по двойки или малки групи
- Карти или табели с надписи „Съгласие“ и „Без съгласие“
- (По желание) проектор или екран за показване на ситуациите

Размер на групата:

Най-подходящо за 6–25 участници (за динамична групова работа)

Адаптации според размера на групата и пространството:

- **По-големи групи (до 40 участници):**

Може да се проведе в кръг, но ще е по-трудно всички да участват активно в обсъждането.

- **Много големи групи:**
- Раздели участниците на малки групи (3–5 души)
- Раздай сценарии на всяка група
- Нека обсъдят и изберат отговор („Съгласие“ / „Без съгласие“)
- След това събери всички и обсъдете отговорите заедно
- **Ограничено пространство или движение:**
- Използвай карти за гласуване или вдигане на ръка
- Може да се използва позициониране в стаята: едната страна = „Съгласие“, другата = „Без съгласие“
- Средата позволява да се изрази несигурност или смесено мнение

Бележка за приобщаване:

Винаги давай възможност участникът да не се включва физически (по здравословни или лични причини) и да отговаря по друг начин.

Описание:

Тази дейност помага на младия човек да разсъждава върху реални ситуации, в които има или няма съгласие. Фокусът е върху разпознаване на ясно съгласие, липса на съгласие и форми на натиск или нарушаване на граници.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обучителят обяснява:

„Ще проверим и развием разбирането си за съгласието чрез интерактивна игра „Съгласие или не?“. Ще прочета кратки ситуации от реалния живот. За всяка ще решиш: има ли съгласие или не?“

„Ще покажеш избора си чрез движение (или с карта – според организацията).“

При работа в малки групи:

„Обсъдете всяка ситуация и изберете отговор заедно.“

Ситуации и отговори (за учителя):

Използвай този раздел, за да насочваш обсъждането след всяка ситуация.

Ако нещо е пропуснато или неразбрано, допълни и изясни защо има или няма съгласие.

Въведение и замявка (5 мин)

Преди основната част започни с леки и неутрални твърдения, за да се почувства участникът по-спокоен и да свикне с формата на дейността.

Примери:

- „Любимият ми сезон е лятото.“
- „Обичам да прекарвам време сам.“
- „Трудно ми е да започвам разговор с непознати.“

Може да зададеш допълнителни въпроси към желаещите да споделят.

При нужда добави други неутрални твърдения според групата.

Основни ситуации и обсъждане (20–25 мин)

Ситуация:

Някой кимва и се усмихва, когато бъде попитан дали иска да се държи за ръце.

Отговор: Съгласие

Защо:

Това е пример за ясно, положително невербално съгласие.

Усмивката и кимането показват, че човекът е спокоен и съгласен в този момент.

Напомни на групата:

- Съгласието може да бъде изразено с думи или чрез езика на тялото
- То трябва да бъде ясно, доброволно и без натиск
- Съгласието за едно действие (напр. държане за ръце) не означава съгласие за други действия

- Продължаваш да питаш, докато човекът каже: „добре, както искаш“.

Отговор: Без съгласие

Защо:

Това е пример за натиск. Съгласието трябва да е доброволно, а не изтръгнато чрез настояване. Такъв отговор често показва неудобство или желание ситуацията да приключи.

- Приятел е бил съгласен да се прегръща преди, но сега изглежда колеблив.

Отговор: Без съгласие

Защо:

Съгласието може да се промени по всяко време. Колебанието или отдръпването показват, че вече няма съгласие. Важно е това да се уважава.

- Питаш дали партньорът е съгласен, но той не отговаря и изглежда притеснен.

Отговор: Без съгласие

Защо:

Съгласието трябва да е ясно и изразено. Мълчанието или дискомфортът не означават „да“. При липса на ясен отговор трябва да се спре и да се провери отново.

- **Предлагаш прегръдка, а другият човек се навежда към теб и се усмихва.**

Отговор: Съгласие

Защо:

Навеждането и усмивката показват желание и положително невербално поведение. Това е ясен знак за съгласие без думи, стига да няма колебание или натиск.

- **Съгласяваш се да целунеш някого, но след това спираш и казваш, че вече не се чувстваш комфортно.**

Отговор: Съгласие (до момента на оттегляне)

Защо:

Съгласието може да се оттегли по всяко време. В момента, в който човек каже, че не се чувства добре, всичко трябва да спре.

Уважението към това е част от здравословното взаимодействие.

- **Казваш „не“, но другият продължава: „Моля те, много искам! Миналия път беше хубаво!“**

Отговор: Без съгласие

Защо:

„Не“ винаги означава „не“. Настояването, натискът или опитите за убеждаване след отказ са форма на манипулация и нарушаване на граници. Правилната реакция е отказът да бъде приет веднага.

- Получаваш сексуално съобщение, казваш „Моля те, не ми изпращай такива неща. Не се чувствам комфортно.“ На следващия ден получаваш подобно съобщение.

Отговор: Без съгласие

Защо:

Границата е ясно поставена. Продължаването след това е нарушение на личните граници и дигиталното съгласие. Съгласието важи и в онлайн комуникацията. Пренебрегването му показва липса на уважение.

- Изпращаш интимна снимка на човек, с когото не си общувал преди това.

Отговор: Без съгласие

Защо:

Изпращането на интимно съдържание без предварително съгласие не е приемливо. Това може да бъде натрапчиво и неприятно за получателя. В дигиталната среда съгласието важи за това какво, кога и на кого изпращаш. Винаги трябва да има ясно съгласие и от двете страни.

- Двамата сте в леглото без дрехи. Не искаш да продължиш, но не казваш нищо. Другият не забелязва и продължава.

Отговор: Без съгласие

Защо:

Мълчанието или „замръзването“ не означават съгласие. Това, че не е казано „не“, не означава „да“.

Отговорността е споделена – и двамата трябва да следят как се чувства другият. Ако има колебание, тишина или дискомфорт, трябва да се спре и да се провери.

Обсъждане (10 мин)

Използвай предложените въпроси за дискусия.

Допълнителни съвети за учителя:

- След всяка ситуация направи кратка пауза и насърчи участниците да забележат как са реагирали другите
- Може да кажеш: „Изглежда доста хора избраха различни отговори – някой иска ли да сподели защо?“
- Това помага да се приемат различните гледни точки
- Подчертай, че несигурността е нормална
- Може да кажеш: „Ако не си сигурен, това е напълно нормално – точно затова правим тази дейност“

- Поддържай обясненията кратки и разбираеми:
- Когато обсъждаш ситуациите, използвай ясен и ежедневен език. Давай примери при нужда, но оставяй време за въпроси и дискусия, особено ако има неяснота.
- Следи емоционалната атмосфера:
- Някои ситуации могат да бъдат чувствителни или да предизвикат силни реакции. Наблюдавай поведението на участниците. При нужда направи пауза, нормализирай емоциите и провери дискретно как се чувстват тези, които изглеждат засегнати.
- Запази неосъждаща позиция:
- Твоята роля е да водиш разговора и да създаваш безопасна среда. Ако се появят осъдителни коментари, напомни:
- „Тук сме, за да учим и споделяме, не да съдим. Не знаем през какво е минал другият. Целта е да разбираме по-добре и да вземаме по-уважителни решения занапред.“

- **Ако участник започне да изразява крайни, неуважителни или вредни мнения (напр. обвиняване на жертвата, омаловажаване на съгласието или дискриминационни изказвания), не ги игнорирай. Запази спокойствие и реагирай веднага.**

Може да кажеш:

„Това е мнение, но нека спрем за момент — целта тук е уважение и здравословна комуникация. Някои изказвания могат да наранят другите. Нека се придържаме към уважение и достоверна информация.“

- **Ако поведението продължи:**

Проведи кратък личен разговор по време на пауза

Напомни за общите правила на групата

Бъди ясен, че такова поведение не е приемливо

- **Ако неуважението продължи и след това:**

Дай ясно последно предупреждение

При необходимост помоли участника да напусне, за да се запази безопасността на групата

Основното ти задължение като обучител е да осигуриш емоционална и психологическа безопасност за всички.

- **Справяне с неподходящи шеги:**

Ако участник прави неуместни или обидни шеги, реагирай веднага.

Може да кажеш:

„Разбирам, че понякога хуморът помага, но шеги, които карат другите да се чувстват неудобно, не са подходящи. Нека запазим уважителна атмосфера.“

Ако поведението продължи, проведи кратък личен разговор и постави ясна граница.

- **Съобразяване с енергията на групата:**

Ако групата е активна – отдели повече време за дискусия.

Ако е уморена или разсеяна – поддържай по-бързо темпо и се фокусирай върху основното.

- **Насърчавай любопитството, не перфектността:**

Представяй грешките като част от ученето.

Напомняй: „Не е нужно да знаеш всичко. Това е място за учене – въпросите и неяснотите са нормални.“

- **Препоръчителни въпроси за обсъждане:**

(Избери според времето и настроението на групата – не е нужно да използваш всички.)

Рефлексия върху чувства и групова динамика

- Как се почувства по време на дейността – когато се движеше или оставаше на място?
- Имаше ли момент, в който се колебаеше? Кой беше той?
- Забеляза ли модели в реакциите на групата (напр. всички избраха едно и също или почти никой)?
- Почувства ли натиск да следваш групата, дори да не си сигурен?

Разбиране на съгласието

- Кои ситуации ти се сториха най-ясни? Кои – объркващи? Защо?
- Имаше ли отговори, които те изненадаха?
- Промени ли се разбирането ти за съгласието след тази дейност?
- Кои митове или заблуди за съгласието се появиха?
- Каква роля имат езикът на тялото, тонът и мълчанието при съгласието?

Прилагане на наученото

- В реалния живот винаги ли е ясно кога има съгласие? Защо?
- Как можеш да провериш съгласието в ежедневни ситуации?
- Ако не си сигурен дали някой се чувства комфортно, какво можеш да направиш?
- Как можем да създаваме среда, в която хората по-лесно да изразяват или оттеглят съгласие?
- Как влияят алкохолът, наркотиците или натискът от връстници върху съгласието?

Саморефлексия и следващи стъпки

- Как биха били различни твоите избори в миналото, ако знаеше повече за съгласието?
- (Бележка за учителя: нормализирай, че много хора не получават такава информация навреме.)
- Какво ще направиш занапред, за да уважаваш по-добре съгласието на другите?

Модул 2, Глава 1, Активност 2

Име на сесията:

„Здравословни граници на тялото“

Тип дейност:

- Работа по двойки или в малки групи
- Групова дискусия

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- Големи листове (флипчарт)
- (По желание) два листа, слепени за очертаване на силует в реален размер
- Маркери или цветни моливи в зелено, жълто и червено

Размер на групата:

- По двойки или групи от 3–4 участници
- При по-голяма група – разделяне на по-малки екипи

Съвет:

Ако участниците се познават добре, могат сами да изберат партньор.

Ако искаш да насърчиш нови контакти, можеш да ги размениш, но напомни, че всеки има право да не споделя, ако не се чувства комфортно.

Описание:

Тази дейност помага на младия човек да изследва личните си граници по отношение на физическия контакт. Чрез оцветяване на части от тялото той разсъждава какво му е комфортно, какво зависи от ситуацията и какво не е приемливо. Подчертава се, че границите са различни за всеки и могат да се променят. Целта е да се развие осъзнатост, уважение към другите и разбиране за съгласието.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обясни, че задачата е свързана с разпознаване на личните граници. Подчертай: няма правилни или грешни отговори.

Създаване на силует (5 мин)

Всяка група очертава човешко тяло (може да се използва шаблон или да се очертае участник).

Оцветяване на зоните:

- Зелено – напълно комфортен допир
- Жълто – зависи от човека или ситуацията
- Червено – не е приемливо / създава дискомфорт

Добавяне на пояснения

Насърчи групите да отбележат:

- Кой може да ме докосва тук?
- В какви ситуации?
- Как реагирам, ако някой ме докосне по начин, който не ми е комфортен?

Напомни, че една и съща зона може да е различна за всеки – за един е комфортна, за друг не. Понякога може да е и двете, в зависимост от човека или ситуацията. Това показва колко индивидуални са личните граници.

Работа в групи (15 мин)

Участниците създават силуетите и обсъждат.

Споделяне (10 мин)

Групите представят своите карти.

Остави време участниците да разгледат и сравнят приликите и разликите.

Обсъждане (10 мин)

Използвай предложените въпроси за рефлексия.

Допълнителни съвети за учителя:

- Поддържай неосъждаща позиция:
- Твоята роля е да насочваш, не да съдиш. Ако се появи осъдителен коментар, напомни:
- „Тук сме, за да учим и споделяме. Всеки има различни преживявания и граници.“
- Нормализирай различията:
- Подчертай, че комфортът е различен за всеки и може да се променя с времето.
- Дай право на отказ:
- Ако някой не иска да споделя, това е напълно приемливо.
- Следи емоционалната атмосфера:
- Бъди внимателен при чувствителни теми. Напомняй, че не е нужно да се споделя нещо лично.
- Осигури допълнителна подкрепа:
- Кажи, че след сесията ще останеш на разположение за въпроси или разговор насаме. Това създава допълнително усещане за сигурност.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какви прилики забеляза между различните групи?
- Какви разлики се откриха?
- Имаше ли нещо, което те изненада?
- Имаше ли зони, за които групата трудно постигна съгласие?

Защо?

- Как се променят личните граници според човека, настроението или ситуацията?
- Как разбирането на собствените граници помага да уважаваш тези на другите?
- Защо е важно да питаш, вместо да предполагаш, че физическият контакт е приемлив?
- Какво можеш да кажеш или направиш, ако някой те докосне по начин, който не ти е комфортен?

Примери (ако групата не дава идеи):

- „Не сега.“
- „Не искам да ме докосват днес.“
- „Може ли просто да седнем един до друг?“
- „Нека спрем за момент.“
- „Имам нужда от още време.“
- „Не днес, ще ти кажа, когато съм готов.“
- „Държа на теб, но не се чувствам добре с това в момента.“

Напомняне:

Не дължиш на никого достъп до тялото си – дори на хора, които харесваш или обичаш.

Модул 2, Глава 1, Активност 3

Име на сесията:

„Разбиране на съгласието: моделът FRIES в реалния живот“

Тип дейност:

- Анализ на ситуации
- Дискусия по казуси

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани сценарии за всяка група
- Визуализация на FRIES (флипчарт, слайд или постер)
- Хартия и маркери (по желание)

Размер на групата:

8–30 участници (адаптивно според условията)

- **По-малки групи (8–12):**

Работа в групи по 3–5 души, след което общо обсъждане

- **Средни и големи групи (12–30):**

Разделяне на групи по 4–5 души

Всяка група работи по различен или еднакъв сценарий (според времето)

Ако е необходимо, проведи дейността в два кръга, като всяка група анализира различен сценарий.

При много големи групи можеш да дадеш един и същ сценарий на няколко групи, за да сравните гледните точки.

Описание:

Участникът работи в малка група и анализира реални ситуации, свързани със съгласието.

Чрез модела FRIES (доброволно, обратимо, информирано, ясно изразено, конкретно) се разглежда дали има съгласие или не.

Целта е да се разберат по-добре сложните ситуации, да се разпознават рискове и да се развият умения за уважителни решения.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (10 мин)

Напомни, че съгласието не е просто „да“ или „не“, а процес с няколко важни елемента.

Представи модела FRIES:

- **F – Доброволно:** без натиск или манипулация
- **R – Обратимо:** може да се оттегли по всяко време
- **I – Информирано:** човек знае за какво се съгласява
- **E – Ясно изразено:** има желание и увереност
- **S – Конкретно:** съгласието важи за конкретно действие

Раздели участниците в малки групи (по 4–5 души).

Работа в групи (15 мин)

Използвай разпечатаните сценарии (Приложение към модул 2, дейност 3 / глава 1).

Всяка група анализира своя сценарий и отговаря на зададените въпроси.

Споделяне в голяма група (15 мин)

Събери всички отново. Всяка група представя накратко:

- своя сценарий
- анализа по модела FRIES
- извода дали има съгласие и защо

Обучителят насърчава уважително изслушване и подчертава основните принципи на съгласието.

Допълнително обсъждане (при време)

Използвай предложените въпроси за рефлексия.

Допълнителни съвети за учителя:

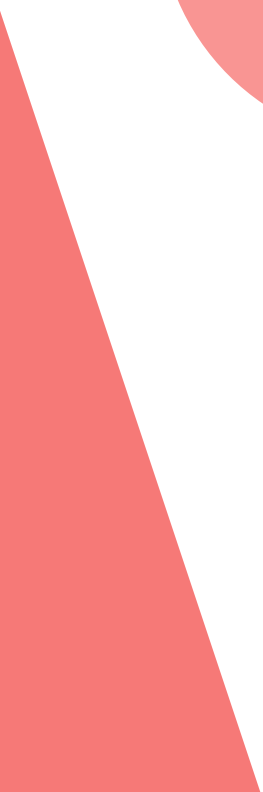
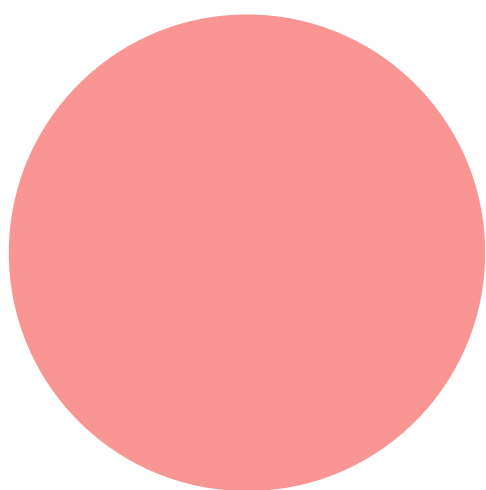
- Подчертай, че няма осъждане – целта е учене
- Нормализирай различията в мненията – някои ситуации са сложни
- Подхождай внимателно към чувствителни теми
- Напомни, че си на разположение за личен разговор след сесията
- Подчертавай, че съгласието се учи и развива с времето

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кои елементи от FRIES бяха най-трудни за разпознаване?
- Имаше ли нещо, което те изненада?
- Как влияят фактори като възраст, алкохол или пари върху съгласието?
- Как биха се почувствали хората в тези ситуации?
- Как би изглеждала една здравословна ситуация със съгласие?
- Как можеш да проверяваш съгласието в собствения си живот?

Модул 2, Глава 2

Когато нещата се усложнят



ТЕОРИЯ

Съгласието невинаги е просто „да“ или „не“. В реалния живот често има смесени чувства, социален натиск и страх от отхвърляне или конфликт. Този раздел помага да се разберат факторите, които усложняват съгласието, за да може младият човек по-лесно да ги разпознава и управлява.

Често срещани „сиви зони“ при съгласието

Натиск и манипулация:

Съгласието не е валидно, ако човек се чувства притиснат, манипулиран или заплашен.

Натискът може да бъде:

- емоционален („Ако наистина ме обичаш...“)
- социален („Всички го правят...“)
- прикрит („Прекаляваш...“)

Неохотно „да“ / съгласие под натиск:

Много млади хора казват „да“ на неща, които не искат, за да избегнат конфликт или разочарование. Това се нарича съгласие под натиск и не е истинско съгласие.

Манипулативни техники (примери):

- Повтарящо се настояване, докато човекът се съгласи
- Създаване на вина („Толкова дълго чакам...“)
- Заплахи за прекратяване на връзката
- Омаловажаване („Прекаляваш“)
- Предлагане на награди или „услуги“

Полови роли и влияние върху съгласието:

Обществените очаквания влияят силно.

Момичетата често са възпитавани да бъдат съобразителни и „добри“, което затруднява поставянето на граници.

Момчетата често са насърчавани да бъдат настойчиви и доминиращи, а отказът може да се възприеме като слабост.

Някои млади хора могат да се чувстват неразбрани или пренебрегнати, когато става дума за техните граници.

Здравословното съгласие изисква:

- Постоянна проверка как се чувства другият, особено при колебание
- Уважение към „не“, дори когато е изразено неясно или без думи
- Разпознаване на натиск – ако усещаш, че убеждаваш или настояваш, трябва да спреш

Приемане на отказ:

Важно е да се уважава отказът без да се приема лично, без опит за натиск или „убеждаване“.

Отказът е нормална част от взаимоотношенията и показва емоционална зрялост.

Обясни, че отказът не означава унижение.

Обсъди възможните реакции (срам, гняв, тъга) и как да се реагира по спокоен и уважителен начин.

Насърчаване на рефлексия:

Като учител помогни на младия човек да разгледа и двете страни:

- Как да разпознава и устоява на натиск
- Как да не оказва натиск върху другите

Основна цел:

Деятелностите развиват самоосъзнатост, емпатия и умения за комуникация, като показват, че истинското съгласие съществува, когато и двамата се чувстват сигурни, уважавани и свободни да избират.



Модул 2, Глава 2, Активност 1

Име на сесията:

„Разпознай натиска“

Тип дейност:

- Ролева игра
- Работа по двойки

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани сценарии (по един за група или показани на екран)
- Флипчарт или бяла дъска
- Маркери или химикали
- Пространство за работа по двойки или малки групи
- (По желание) малки реквизити за ролеви игри

Размер на групата:

По двойки или тройки

При по-големи групи (20+ участници) раздели на по-малки групи, за да има време за участие и обсъждане.

Описание:

Участникът чрез ролева игра изследва разликата между уважително поведение и натиск в интимни ситуации. В малки групи анализира сценарии, определя дали има натиск и предлага по-здравословен вариант с ясно съгласие.

Целта е да се развият умения за разпознаване на натиск, поставяне на граници и уважителна комуникация.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Напомни: „Съгласието не е само „да“, а означава никой да не се чувства притиснат или манипулиран.“

Припомнете заедно признаци на натиск и уважение (напр. изслушване, приемане на граници, без натиск). Запиши ги на дъската.

Раздаване на сценарии (5 мин)

Раздели участниците по двойки или малки групи (2–3 души).

Дай на всяка група по един сценарий (Приложение към модул 2, дейност 1 / глава 2).

Задача на групите:

За всеки сценарий обсъдете:

- Това поведение уважително ли е или съдържа натиск?
- Кои признаци ви помогнаха да решите?
- Как може ситуацията да завърши по по-уважителен начин със съгласие?

Ролева игра (20–25 мин)

Всяка група представя подобрения вариант на ситуацията пред останалите (или само го разказва, ако не се чувстват комфортно да играят).

Обсъждане (10–15 мин)

Използвай предложените въпроси.

Допълнителни съвети за учителя:

- Насърчавай участниците да обръщат внимание както на думи, така и на език на тялото
- Напомни, че тонът, мимиките и дистанцията също показват уважение или натиск
- При представянията насочи групите да покажат как изглежда уважително поведение – както с думи, така и чрез поведение (напр. спокойна поза, пространство, отворен език на тялото)

- Нормализирай, че някои ситуации може да са неудобни за разиграване. Участникът може да ги опише, вместо да ги изиграе.
- Подчертай, че целта не е да се „търси грешка“, а да се разпознават сложни ситуации и да се учат по-добри реакции – както при поставяне, така и при уважаване на граници.
- При време насърчи групите да споделят как са променили разговора към по-уважителен и съобразен със съгласието вариант.
- Поддържай лека и подкрепяща атмосфера – това е място за учене, не за оценяване.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Как реши дали ситуацията показва уважение или натиск?
- Кои невербални сигнали (тон, език на тялото, изражение) ти помогнаха да разпознаеш натиск или уважение?
- Как се почувства, когато влезе в ролята на човек, който поставя граница, и на човек, който реагира?
- Имаше ли моменти, в които натискът беше труден за разпознаване?
- Как можеше ситуацията да се развие по по-уважителен и безопасен начин?

- Забеляза ли разлики в начина, по който се поставят и уважават граници според пола?
- Има ли разлика как момчета и момичета изразяват граници?
- Очаква ли се момчетата винаги да искат интимност?
- Обезкуражават ли се момичетата да казват ясно „не“, за да не изглеждат груби?
- Променят ли се тези очаквания според вида на връзката?
- Как можем да създадем среда, в която всеки се чувства свободен да поставя граници и те да бъдат уважавани?
- Какво ще приложиш занапред – в начина, по който изразяваш граници или реагираш на чуждите?

Модул 2, Глава 2, Активност 2

Име на сесията:

„Зад думите: разпознаване на манипулация при съгласието“

Тип дейност:

- Съвместна групова работа
- Категоризиране

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- По един лист А4 за всяка техника (с име и кратко описание)
- Разпечатани и изрязани изречения с примери за манипулация
- Лепило или тиксо (по желание)

Размер на групата:

3–4 участници в група

Описание:

В тази дейност участникът работи в група, за да свърже реални примери с различни видове манипулация. Това помага да разпознава натиск в ситуации, свързани със съгласието, и се допълва с групова дискусия за по-добро разбиране и подкрепа.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (10 мин)

Обясни:

Съгласието означава да можеш да избираш свободно, без натиск, страх или манипулация. То трябва да е доброволно, информирано, ясно изразено и може да се оттегли по всяко време.

Понякога обаче се използват манипулативни техники, за да се повлияе на решенията на другия. Те могат да бъдат явни или по-скрити и често използват емоции, социален натиск или неравенства.

Основни идеи:

Манипулацията е начин да се влияе нечестно върху решенията на другия.

Тя може да попречи човек да каже „не“ или да постави граници, което означава, че съгласието не е истинско.

Разпознаването на тези техники помага да се защитят личните граници и правото на избор.

Манипулативни техники (за представяне):

(Обучителят изписва всяка техника на отделен лист)

- **Създаване на вина** – кара другия да се чувства виновен за своите граници
- **Омаловажаване** – пренебрегване или обезценяване на чувства
- **Емоционален натиск** – заплахи с негативни емоционални последици
- **Игнориране на невербални сигнали** – неспазване на знаци за дискомфорт
- **Заплаха за връзката** – внушение, че връзката зависи от съгласие
- **Прехвърляне на вина** – кара другия да се чувства отговорен за ситуацията

Разбирането на тези техники помага да се разпознават нездравословни ситуации и да се изграждат уважителни взаимоотношения.

Разделяне на групи (2 мин)

Раздели участниците в групи по 3–4 души.

Дай на всяка група набор от примерни изречения.

Обяснение на задачата (3 мин)

Обясни, че целта е да свържат всяко изречение с подходящата манипулативна техника.

Участниците обсъждат и подреждат изреченията към съответните категории.

Работа в групи (15 мин)

Групите работят самостоятелно.

Обучителят обикаля, подпомага и задава въпроси при нужда.

Общо обсъждане (15 мин)

Събери всички и преминете през всяка техника.

Групите споделят как са подредили изреченията и защо.

Обсъди различните гледни точки и изясни неяснотите.

Допълнителни съвети за учителя:

- Създай безопасна среда
- Напомни, че темата може да предизвика лични реакции
- Насърчи уважение и доброволно споделяне

- **Бъди внимателен към чувствителни реакции:**

Някои участници може да са преживявали манипулация или натиск. Следи за признаци на дискомфорт и напомни, че е напълно приемливо да излязат, да си вземат пауза или да не участват за момент.

- **Подчертай, че се обсъжда поведение, а не „етикети“:**

Фокусът е върху разпознаване на действия и език, а не върху определяне на хората като „лоши“. Обясни, че това помага да общуваме по-здравословно и да поставяме по-ясни граници.

След дейността някои участници може да започнат да размишляват върху свое поведение в миналото и дори да поискат да се извинят, ако са нарушили нечии граници. Важно е да знаят, че никога не е късно да поемат отговорност и да поправят отношенията си.

- **Насърчавай критично мислене, не търсене на един „правилен“ отговор:**

Някои изречения може да се свързват с повече от една техника. Това е напълно нормално. Насърчи групите да обясняват избора си и подчертавай, че манипулацията често включва няколко техники едновременно.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Имаше ли примери, по които беше трудно да се постигне съгласие в групата? Кой и защо?
- Имаше ли изречения, които можеха да попаднат в повече от една категория? Защо?
- Какво ти направи впечатление по време на дейността?
- Имаше ли нещо, което те изненада или не беше разпознавал като манипулация преди?
- Срещал ли си подобни изрази в реалния живот?
- Как би се почувствал човек, към когото се прилагат такива техники?
- Защо е важно да разпознаваш манипулация, когато става дума за съгласие?
- Как може да се помогне на младите хора да разпознават и реагират на натиск?
- Как изглежда по-здравословна и уважителна комуникация на граници?

По желание:

- Ако осъзнаеш, че си използвал подобни техники, как би постъпил по различен начин занапред?

Модул 2, Глава 2, Активност 3

Име на сесията:

„Как би реагирал?“

Тип дейност:

- Ролева игра
- Групова дискусия
- Упражнение за комуникация и емпатия

Продължителност:

45 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани сценарии (по един комплект за група или показани на екран)
- Хартия и химикали
- (По желание) флипчарт или бяла дъска
- Удобно пространство за работа по двойки или в малки групи
- (По желание) подвижни столове за групова работа

Размер на групата:

Малки групи от 3–4 участници са най-подходящи за активна работа.

Може да се работи и по двойки.

При много големи групи раздели на повече малки групи или дай различни сценарии на всяка.

Описание:

Участникът упражнява как да реагира в реални ситуации, свързани със съгласието – поставяне на граници, уважаване на чужди граници и реагиране на нездравословни нагласи.

Чрез дискусии и ролеви игри развива ясна, уважителна и емпатична комуникация.

Целта е да се изгради увереност и умения за здравословно общуване.

Обяснение и разпределение на дейностите:**Въведение (3–5 мин)**

Обясни, че дейността е насочена към практикуване на комуникация в реални ситуации.

Подчертай, че уменията да казваш „не“, да уважаваш граници и да реагираш на натиск се развиват с практика.

Представяне на сценарии (5 мин)

Раздай сценарии на всяка група.

Подчертай, че няма „перфектни“ отговори – важно е да са ясни, уважителни и честни.

Работа в малки групи (15 мин)

Раздели участниците в групи по 3–4 души.

Всяка група обсъжда как би реагирала във всяка ситуация.

Може да записват или разиграват отговорите си, като използват уважителен и ясен език.

Помоли ги да създадат поне 4 кратки изрази, които биха използвали в реалния живот.

Обсъждане (15 мин)

Покани групите да споделят своите идеи и изрази.

След това премини към въпросите за рефлексия.

Допълнителни съвети за учителя:

- Подчертай, че е нормално да се чувства неудобно в такива разговори
- Напомни, че целта е практика, не „перфектни“ отговори
- Създай подкрепяща атмосфера
- Насърчавай и оценявай ясните, уважителни и уверени реакции

- Подчертай значението на тона:

Едни и същи думи могат да звучат уважително или агресивно според начина на изразяване. Насърчи участника да обръща внимание както на думите, така и на начина, по който ги казва.

- Внимавай за обвиняване или вредни нагласи:

Ако се появят реакции, които омаловажават граници или съгласие, насочи разговора внимателно в по-уважителна посока.

- Бъди пример за уважителен език:

Използвай ясен и уважителен начин на говорене. Подчертавай, че всеки има право да каже „не“ по всяко време.

Насочи вниманието към различията в очакванията според пола и постави под въпрос стереотипи като „момчетата са такива“ или „сама си го е поискала“. Насърчи критично мислене и равнопоставено уважение към всички граници.

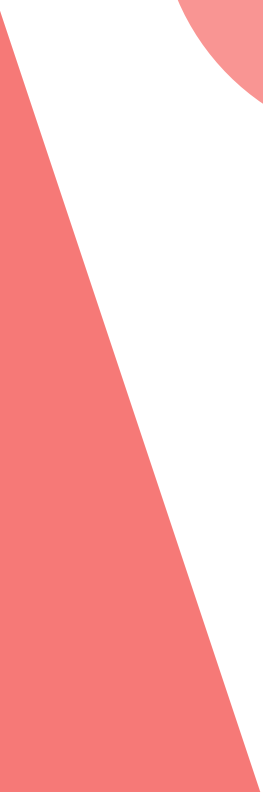
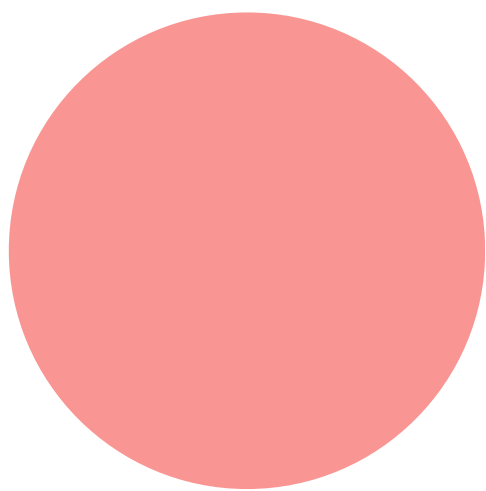
Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Каква беше първоначалната ти реакция към ситуациите?
- Коя ситуация ти се стори най-трудна и защо?
- Как се почувства, когато упражняваш или чуваш уважително поставяне на граници?

- Имаше ли отговори, които те изненадаха или ти дадоха нови идеи?
- Как разпознаването на половите стереотипи помага за по-добро разбиране на съгласието?
- Как тези ситуации могат да бъдат по-сложни за хора с различна полова идентичност?
- Как можеш да използваш тези умения в ежедневието или работата си?
- Кои изрази би използвал в реални ситуации?

Модул 2, Глава 3

Съгласие отвъд физическия контакт



ТЕОРИЯ

Съгласие онлайн: какво е секстинг и какви са рисковете?

Какво е секстинг?

Секстинг е изпращане, получаване или споделяне на сексуални съобщения, снимки или видеа чрез телефон или онлайн платформи.

Младият човек може да го използва като начин за флирт, създаване на близост, изследване на привличане или търсене на внимание, особено когато общуването е основно онлайн.

Защо младите хора го правят?

- Изследване на интимност и привличане
- Любопитство или експериментиране
- Търсене на внимание или одобрение
- Натиск от връстници или партньор
- Чувство за вина, манипулация или принуда

Основни рискове:

- **Съгласие и натиск:**

Както и в реалния живот, съгласието е задължително. Секстингът трябва да е напълно доброволен. Натискът или манипулацията са предупредителен знак.

- **Загуба на контрол върху съдържанието:**

След като изпратиш нещо, вече нямаш пълен контрол. Дори доверен човек може да го запази или сподели без разрешение.

- **Постоянна дигитална следа:**

Дори изтрети файлове могат да останат на устройства или сървъри и да се появят отново.

- **Правни рискове:**

В много държави създаването и споделянето на интимни изображения на непълнолетни води до сериозни последствия.

- **Емоционално въздействие:**

Споделянето без съгласие може да доведе до срам, тревожност, тормоз или унижение. Дори при съгласие може да се появят съжаление и стрес.

- **Манипулация и изнудване:**

Съдържанието може да се използва за натиск или заплахи, особено при влошаване на отношенията.

Съвети за безопасност:

- **Познай приложенията:**

Различните приложения имат различни настройки за поверителност. Някои уведомяват при скрийншот, други не. Важно е да знаеш как работят.

- **Запази анонимност:**

Избягвай да показваш лице, отличителни белези или разпознаваем фон. Използвай замъгляване или изрязване.

- **Питай предварително:**

Преди да изпратиш нещо интимно, провери дали моментът е подходящ.

Може да използваш кодови фрази, например:

- „Имаш ли календар?“
- „Искаш ли да видиш новото ми яке?“
- „Какво е времето днес?“
- **Маркирай снимките:**

Добави малък знак или детайл, за да можеш да проследиш откъде идва, ако бъде разпространена.

Съвети за маркиране:

- Води си бележка кой какво е получил
- Не казвай къде е знакът
- Направи го трудно забележим

Основни послания:

- Съгласието е също толкова важно онлайн, колкото и в реалния живот
- Можеш да кажеш „не“ или да промениш решението си по всяко време
- Поверителността онлайн не е напълно гарантирана
- Няма нищо нередно в това да поставяш граници
- Ако нещо се обърка, има към кого да се обърнеш за помощ
- Уважавай своите и чуждите граници в дигитална среда



Модул 2, Глава 3, Активност 1

Име на сесията:

„Само една снимка“

Тип дейност:

- Рефлексия
- Групова дискусия

Продължителност:

35–45 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани сценарии и теоретични материали (или показани на екран)
- Хартия и химикали
- Удобно пространство за индивидуална работа и дискусия
- (По желание) флипчарт или бяла дъска

Размер на групата:

Малки групи от 3–5 участници или работа с цялата група

Описание:

Тази дейност разглежда съгласието в онлайн комуникацията, с фокус върху секстинга и дигиталните граници. Участникът анализира реалистична ситуация, за да разпознае рискове, фактори при вземане на решения и начини за уважително общуване онлайн.

Целта е да се развие осъзнатост за дигиталното съгласие, значението на ясните граници и възможните емоционални, правни и лични последиствия.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обясни, че и в онлайн общуването е необходимо ясно съгласие, както и в реалния живот.

Подчертай предизвикателствата – липса на невербални сигнали и дълготрайност на споделеното съдържание.

Представяне на сценария (5 мин)

Прочети или раздай сценария за Алекс и Сам.

Покани участниците да помислят самостоятелно или да обсъдят в малки групи.

Сценарий:

Алекс гледа телефона си. Сам е написал: „Изглеждаше страхотно днес. Искане ми се да видя още малко. Само за мен?“

Алекс го харесва. Общуват от няколко седмици и разговорите им стават все по-флиртуващи. Алекс отваря камерата. Пръстът му остава над бутона. Само една снимка.

Въпроси за рефлексия (10–15 мин)

- Какво трябва да направи Алекс?
- Какви са рисковете, ако изпрати снимката?
- Какви са рисковете, ако не я изпрати?
- Какво влияе върху решението му?

Теоретична част (5–10 мин)

Представи основната информация за секстинга, рисковете и значението на съгласието и границите онлайн.

Допълнителни съвети за учителя:

- Създай безопасна и неосъждаща среда:

Постави ясни правила (поверителност, уважение, без засрамване).

Използвай уважителен език, насърчавай въпроси и приемай различните мнения.

При неподходящи коментари реагирай спокойно:

„Това не е уважително. Нека запазим добрия тон.“

- Нормализирай правото на отказ:
- Подчертай, че е напълно нормално да кажеш „не“ или да отделиш време за решение.
- Напомни, че съгласието може да се оттегли по всяко време.
- Уважавай различните нива на комфорт:

Позволи на участника да пропусне или да разсъждава самостоятелно.

- Обърни внимание на правните и емоционалните аспекти:
- Обясни, че законите са различни, но споделянето на интимни изображения на непълнолетни има сериозни последствия.
- Насърчавай осъзнатост за влиянието на пола и идентичността.
- Бъди пример за ясна и уважителна комуникация онлайн.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какви мисли и чувства предизвика поведението на Сам?
- Как се почувства, когато мислеше за ситуацията на Алекс?
- Кои рискове ти се сториха най-важни или изненадващи?
- Как секстингът променя разбирането за съгласието?
- Как можеш да подкрепиш приятел, който усеща натиск онлайн?
- С какво онлайн съгласието се различава от това в реалния живот?
- Как можеш да защитиш личното си пространство онлайн?
- Как могат да се различават преживяванията според пола или идентичността?
- Какви изрази или стратегии би използвал, за да поставяш граници онлайн?

Модул 2, Глава 3, Активност 2

Име на сесията:

„4 ъгъла: Как реагираш, когато нещо не е наред“

Тип дейност:

- Дискусия с движение
- Изясняване на ценности
- Анализ на ситуации

Продължителност:

35–45 минути

Необходими материали и пространство:

- Просторно помещение за движение
- Четири обозначени зони: А, В, С и „Твой отговор“
- Списък със сценарии (разпечатани или показани на екран)

Размер на групата:

8–30 участници (може да се адаптира за по-малки групи)

Описание:

Тази дейност помага на участника да изследва своите реакции и граници в трудни онлайн ситуации, свързани със съгласието – например натиск за изпращане на интимни снимки или споделяне на съдържание без съгласие.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обясни, че онлайн ситуациите могат да бъдат сложни, особено когато включват хора, на които се доверяваме или харесваме.

Подчертай, че няма „правилен“ отговор – целта е честна рефлексия и разглеждане на различни варианти.

Подготовка на пространството (2–3 мин)

Обозначи четирите ъгъла: А, В, С и „Твой отговор“.

Обясни, че при всеки сценарий участникът трябва да застане в ъгъла, който най-много отговаря на неговата реакция.

Ако нито един от вариантите не пасва, избира „Твой отговор“ и предлага собствено решение.

Провеждане на кръговете (около 5–7 мин на сценарий):

За всеки кръг:

- Прочети сценария на глас (или го покажи на екран)
- Прочети трите отговора (А, В, С) и напомни за „Твой отговор“
- Дай 10–20 секунди участникът да избере място
- Покани няколко души да обяснят избора си (без натиск)
- Повтори за следващия сценарий

Сценарии и отговори:

Някой, когото харесваш, ти пише:

„Изпрати ми нещо по-интимно... само за мен, обещавам.“

Чувстваш се несигурен, но не искаш да го разочароваш.

- „Не се чувствам комфортно с това.“
- „Не, благодаря. Нека просто си пишем.“
- Оставяш съобщението без отговор и си даваш време
- Твой отговор

Сценарий 2:

В групов чат някой споделя интимна снимка на съученик без негово съгласие. Някои се смеят, други реагират с емоджита.

- „Това не е окей. Ще го докладвам.“
- Напускаш чата и блокираш човека
- Правиш скрийншот и казваш на доверен възрастен
- Твой отговор

Сценарий 3:

Вече си изпратил по-разкриваща снимка. Сега искат още:

„Вече си пращал. Какъв е проблемът?“

- „Това, че съм пратил веднъж, не значи, че искам пак.“
- „Добре, защо не?“
- Блокираш и говориш с човек, на когото имаш доверие
- Твой отговор

Сценарий 4:

Приятел казва:

„Никога не съм те виждал така. Искаш ли да разменим снимки?“

- „По-добре не. Нека си останем както сме.“
- „Това ме кара да се чувствам неудобно.“
- Пращаш нещо смешно, за да отклониш темата, но ясно
- Твой отговор

Допълнителни съвети за учителя:

- **Нормализирай различните отговори:**

Границите и начинът на общуване са различни за всеки и могат да се променят.

Няма един „правилен“ отговор – важно е изборът да е безопасен и уважителен.

- **Насърчи обща рефлексия:**

Ако групата е готова, обсъдете **в кои ситуации човек може да се чувства окей (напр. доверие, сигурност) и кога категорично не (напр. натиск, неясно съгласие).**

Фокусът е върху личните граници, не върху оценяване.

- **Подчертай, че границите се променят:**

Човек има право да промени решението си по всяко време.

- **Бъди пример за уважителен език:**

Показвай как изглежда комуникация, основана на съгласие.

Помогни на участника да развива самостоятелно мислене.

- **Поддържай неосъждаща среда:**

Ако някой се съмнява в свои минали решения, това не означава, че е направил нещо „грешно“.

Целта е учене и по-здравословни избори занапред.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какво научи за себе си и начина си на общуване?
- Имаше ли ситуации, в които ти беше трудно да избереш?
Защо?
- Забеляза ли различни начини, по които хората реагират онлайн?
- Как се усеща натискът онлайн в сравнение с реалния живот?
- Защо според теб някои хора мълчат в такива ситуации?
- Какво може да помогне да се чувстваш по-уверен в поставянето на граници онлайн?
- Как приятелите могат да се подкрепят в подобни ситуации?

Модул 2, Глава 3, Активност 3

Име на сесията:

„Моят дигитален колаж за съгласие“

Тип дейност:

- Творческа рефлексия
- Създаване на визуален материал

Продължителност:

45–60 минути

Необходими материали и пространство:

- Стари списания, вестници, разпечатки
- Ножици, лепило, цветни маркери
- Листове А3 или А4
- (По желание) стикери, декоративни материали
- (По желание) телефон или таблет за **дигитален колаж**
- Спокойно и удобно пространство за работа

Размер на групата:

4–20 участници (индивидуална работа или малки групи)

При по-голяма група – индивидуални колажи и споделяне в групи от 3–4 души

Описание:

В тази творческа дейност участникът разсъждава какво означава за него **дигиталното съгласие** и го изразява чрез колаж (на хартия или дигитален).

Целта е да свърже наученото с личния си опит и да създаде послания за уважение и граници онлайн.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обясни, че това е възможност да изрази какво е научил и как разбира дигиталното съгласие.

Подчертай: „Не е важно да е перфектно – важно е да изразиш идеите си.“

Припомняне на основните идеи (5 мин)

Накратко обобщи:

- Какво е дигитално съгласие
- Защо е важно онлайн
- Как се прилага на практика

Дай примери:

- „Питай преди да изпратиш снимка“
- „Уважавай ‘не’ или липсата на отговор“
- „Помисли преди да споделиш нещо лично“

Инструкции за колажа (20–30 мин)

Всеки участник създава **колаж**, който включва:

- **Кратко определение или фраза** за дигиталното съгласие
- **Основно послание или съвет** към другите
- **Пример или визуален символ** (рисушки, изображения, емоджита и др.)
- (По желание) **хаштаг**

Варианти:

- **Хартиен колаж** (с изрезки и рисунки)
- **Дигитален колаж** (с приложения)

Споделяне (при време):

Участниците се разделят в малки групи (3–4 души) и представят:

- **Защо са избрали конкретни изображения и думи**
- **Какво искат да изразят**
- **Какво послание биха дали на другите**

При повече време:

Продължи с въпросите за обсъждане.

Подчертай, че споделянето е доброволно и че всеки колаж е уникален и ценен.

Допълнителни съвети за учителя:

- Създай спокойна атмосфера без напрежение – няма правилен или грешен начин
- Насърчавай емоционална безопасност – както хуморът, така и по-сериозните реакции са нормални
- Внимавай с личните данни – ако се създават дигитални колажи, провери дали участникът е съгласен да ги споделя
- При снимане на колажите – поискай ясно съгласие предварително

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Коя част беше най-лесна и коя най-трудна?
- Имаше ли нещо от предишните дейности, което включи в колажа?
- Как подобно съдържание може да повлияе на другите онлайн?
- Какво ново ще приложиш занапред относно съгласието?
- Ако публикуваш колажа, какъв текст или хаштаг би добавил?

Обобщение

Този модул представя съгласието като основна част от здравословните взаимоотношения, чрез модела FRIES – доброволно, обратимо, информирано, ясно изразено и конкретно. Участникът изследва как съгласието работи както в реалния живот, така и онлайн, като разбира, че това е процес, който се развива постоянно.

Чрез интерактивни дейности се научава да разпознава манипулация, да реагира при нарушаване на граници и да поставя под въпрос вредни социални и полови стереотипи. Специално внимание се отделя на дигиталното съгласие – рискове при секстинг, емоционални и правни последствия и онлайн безопасност.

Финалната творческа дейност дава възможност да изрази лично разбиране за дигиталното съгласие.

Модулът развива умения за самосъзнание, комуникация и уважение към границите – както в реална, така и в дигитална среда.

Ресурси

Ресурс 1

Ресурс 2

Ресурс 3

Ресурс 4

Ресурс 5

Ресурс 6

Ресурс 7

Ресурс 8

Ресурс 9

Ресурс 10

Ресурс 11

Ресурс 12

Ресурс 13

Ресурс 14

Ресурс 15

Ресурс 16

Ресурс 17

Ресурс 18

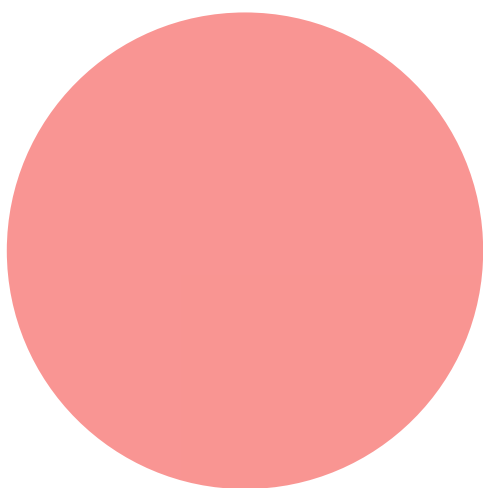
Ресурс 19

Ресурс 20

Ресурс 21

Здравословни взаимоотношения

Модул 3



ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошъл в този образователен модул за изграждане на здравословни взаимоотношения – важна част от емоционалното развитие и благополучието на младия човек. Модулът е създаден, за да подпомогне учителя в провеждането на подходящи разговори и дейности, които развиват разбиране и умения за общуване.

Какво включва модулът:

Модулът разглежда различни видове взаимоотношения – романтични, приятелски и онлайн.

Фокусът е върху това младият човек да разпознава здравословно и нездравословно поведение.

Чрез интерактивни дейности той развива:

- разбиране за уважение и комуникация
- умения за поставяне на граници
- усещане за лична автономия
- способност да разпознава предупредителни сигнали
- готовност да търси помощ при нужда

ПРЕГЛЕД НА СЪДЪРЖАНИЕТО

Модулът е разделен на три основни части, свързани със знания, умения и нагласи за изграждане на здравословни взаимоотношения:

Глава 1: Видове взаимоотношения

Младият човек изследва различните видове взаимоотношения и техните особености.

Научава се да ги разпознава и свързва със своя опит.

Глава 2: Разпознаване на сигнали (зелени и червени)

Разглеждат се здравословни (зелени) и тревожни (червени) поведения.

Обсъжда се как рисковите сигнали могат да прераснат в насилие и как да се търси помощ.

Глава 3: Дигитално влияние и митове

Изследва се влиянието на социалните мрежи и онлайн съдържанието върху представите за връзки и тяло.

Развива се критично мислене към вредни норми и очаквания.

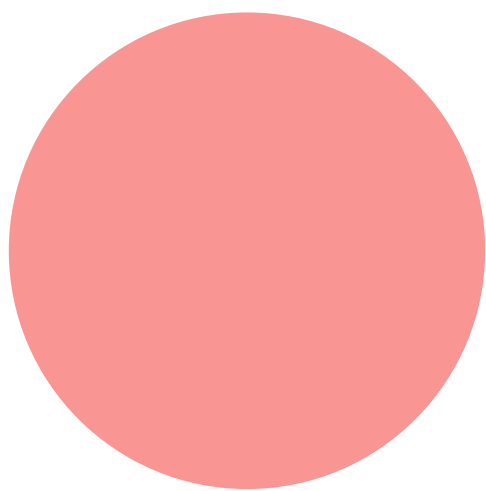
ЦЕЛИ НА МОДУЛА

До края на модула участникът ще:

- разбира разликата между здравословни и нездравословни взаимоотношения
- общува по-уверено и поставя ясни граници
- разпознава емоционално насилие и знае къде да потърси помощ
- подкрепя приятели в трудни ситуации
- оценява критично влиянието на онлайн средата и вредните митове
- развива по-добро самосъзнание и уважение към себе си във взаимоотношенията

Модул 3, Глава 1

Ориентир в отношенията: кое какво означава?



ТЕОРИЯ

Този част е важна, защото помага на младия човек да се ориентира в сложния свят на взаимоотношенията. В този период той изгражда приятелства и връзки, които влияят върху самочувствието и емоционалното му състояние.

Чрез разглеждане на положителни сигнали (зелени) и предупредителни знаци (червени), той се учи да разпознава здравословни и нездравословни модели навреме.

Темата е особено важна, защото взаимоотношенията в тази възраст силно влияят върху увереността, благополучието и безопасността. Много млади хора все още нямат опит или език, за да разберат как изглежда една уважителна връзка или как да реагират, ако се чувстват притиснати или контролирани.

Отворените разговори в подкрепяща среда помагат да се нормализират тези теми, да се намали стигмата и да се насърчат информирани и здравословни избори.

Обсъждането на тези теми развива емпатия и уважение, като насърчава младия човек да подкрепя свои връстници. Разбирането на различните роли в подкрепящата среда, изясняването на личните ценности и развитието на самосъзнание изграждат емоционална интелигентност и устойчивост.

Тези умения са важни не само за настоящите взаимоотношения, но и като основа за живота в бъдеще.

Работата по тези теми в училище създава безопасно пространство за размисъл, въпроси и търсене на подкрепа. Тя също помага да се предотвратят нездравословни ситуации, като дава ясни насоки как да се разпознават рискове и кога да се потърси помощ.



Модул 3, Глава 1, Активност 1

Име на сесията:

„Изгради своя отбор“

Тип дейност:

- Творческа задача
- Дискусия

Продължителност:

20 минути

Необходими материали и пространство:

- Хартия и химикал за всеки
- Бяла дъска

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Въпреки че сме заобиколени от много хора, не всички са близки или надеждни в трудни моменти.

Тази дейност помага да се осъзнае кой е част от подкрепящата среда и каква роля има всеки.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Подготовка:

Дай на всеки участник лист и химикал.

Стъпка 1 (2 мин)

Всеки участник рисува кръг и пише „АЗ“ в средата.

Около него записва хората от своята подкрепяща среда – приятели, семейство, учители, онлайн общности, дори домашни любимци или герои.

Стъпка 2 (3 мин)

На дъската запиши различни роли, например:

- Слушателят – винаги изслушва
- Забавният – помага да се отпуснеш
- Опората – към него се обръщаш в трудни моменти

Насърчи групата да предложи и други роли.

Стъпка 3 (3 мин)

Участникът разпределя ролите към хората в своя кръг.

Един човек може да има повече от една роля.

Тиха рефлексия (2 мин)

- Има ли човек, на когото разчиташ най-много?
- Има ли някой, с когото искаш да се сближиш повече?
- Има ли липсваща роля, от която имаш нужда?

Споделяне по двойки/групи (3 мин)

- За коя роля си най-благодарен?
- Имаше ли нещо неочаквано (напр. домашен любимец, онлайн приятел)?

Общо обсъждане (5 мин)

Допълнителни съвети за учителя:

- Споделянето е доброволно – не принуждавай никого
- Задавай въпроси, които насърчават размисъл
- Избягвай твърде лични въпроси
- Следи за подигравки и ги спирай веднага
- Поддържай безопасна и подкрепяща атмосфера

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Каква роля имаш ти в своята подкрепяща среда?
- Защо е важно да имаш различни хора около себе си?

Модул 3, Глава 1, Активност 2

Име на сесията:

„Пирамида на ценностите“

Тип дейност:

- Работа в екип

Продължителност:

25 минути

Необходими материали:

- Карти с различни ценности (по комплект за всяка група)

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност помага на младия човек да разбере кои ценности са най-важни за него във взаимоотношенията.

Различните хора търсят различни качества – това е напълно нормално.

Участниците получават карти с ценности и трябва да изберат само половината от тях.

Целта е да осъзнаят, че никой човек не притежава всичко и е важно да определят кои качества са най-значими за тях, за да знаят какви хора искат до себе си.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Подготовка

Разпечатай карти с ценности за всяка група:

Списък с ценности:

- Отвореност
- Независимост
- Забавление
- Любов
- Уважение
- Подкрепа
- Доверие
- Търпение
- Ревност
- Подчинение
- Комуникация
- Честност
- Лоялност
- Ангажираност
- Самоотдаденост
- Емпатия
- Развитие
- Граници
- Внимание
- Приемане
- Отговорност

Допълнителни ценности (13+):

- Физическа близост
- Умения за целуване
- Секстинг

Стъпка 1 (12 мин)

Раздели участниците в групи по 5 души и дай на всяка група комплект с карти.

Задачата е да изберат 10 най-важни ценности и да ги подредят в пирамида:

- Основа (4 ценности) – важни, но не най-ключови
- Следващо ниво (3 ценности) – по-значими
- Почти най-важни (2 ценности) – много важни
- Връх (1 ценност) – най-важната

Може да помогнеш с въпрос:

„Представи си идеалната връзка – кои ценности са най-важни?“

Стъпка 2 (6 мин)

Всяка група представя накратко избора си:

- Защо най-горната ценност е най-важна?

- Представи ценност, която не е включена в пирамидата, и обясни защо
- Ще изглежда ли пирамидата различно за приятелство и за романтична връзка? Какво би променил?
- (За 13+) Добави новите карти и промени пирамидата така, че да отразява романтична връзка

Общо обсъждане (5 мин)

Допълнителни съвети за учителя:

- Можеш да адаптираш въпросите според групата

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какво беше най-трудно при избора на ценности?
- За коя ценност беше най-трудно да се постигне съгласие?
- Ако работеше сам, какво би направил различно?
- Има ли важни за теб ценности, които липсват в списъка?

Модул 3, Глава 1, Активност 3

Име на сесията:

„Тортата на взаимоотношенията – какво има вътре?“

Тип дейност:

- Творческо мислене
- Групова дискусия
- Индивидуална рефлексия

Продължителност:

25 минути

Необходими материали и пространство:

- Шаблони „рецепта“ (по желание)
- Хартия, моливи, маркери
- Бяла дъска или флипчарт
- Пространство за индивидуална и групова работа

Размер на групата:

До 30 участници

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение

Представи метафората: „Взаимоотношенията са като торта – важно е какво има вътре.“

Групова дискусия (5 мин)

Запишете на дъската качества на здравословни и нездравословни взаимоотношения.

Индивидуална работа (10 мин)

Всеки попълва:

- Голяма доза _
- Две чаши _
- Щипка _
- Абсолютно НЕ _

Насърчи творчество – рисунка или „рецепта“.

Споделяне (5 мин)

Участниците споделят и сравняват.

Общо обсъждане (5 мин)

Доброволци представят идеи и се създава обща „торта“ на класа.

Допълнителни съвети за учителя:

- Позволи хумор и творчество, но насочвай към смислена дискусия
- Подчертай, че „рецептата“ е различна за всеки
- При нужда дай примери (доверие, доброта, честност)

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Коя „съставка“ е най-важна за теб и защо?
- Трудно ли беше да посочиш какво не искаш във връзка?
- Как разпознаваш какви „съставки“ има една връзка в реалния живот?
- Какво правиш, ако връзката не се усеща добре?

Модул 3, Глава 1, Активност 4

Име на сесията:

„Огледалце, огледалце – кой съм аз във взаимоотношенията?“

Тип дейност:

- Саморефлексия
- Емоционално осъзнаване
- Групова дискусия

Продължителност:

20 минути

Необходими материали и пространство:

- Хартия и химикали
- Спокойно място за размисъл
- (По желание) тиха фонова музика
- (По желание) дъска или флипчарт

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност насочва вниманието към собственото поведение във взаимоотношенията.

Тя развива самосъзнание, емпатия и отговорност – важни умения за здравословни връзки.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение

Накратко припомни какво е обсъждано за здравословните взаимоотношения.

Обясни, че фокусът е върху собственото поведение.

Тиха рефлексия (7 мин)

Всеки отговаря писмено:

- Какво давам във взаимоотношенията си?
- Как показвам грижа и уважение?
- Какво мога да подобря?

Споделяне (7 мин)

По двойки или малки групи, само при желание.

Общо обсъждане (6 мин)

Обсъдете общи идеи без лични детайли.

Подчертай, че самосъзнанието води до по-здравословни отношения.

Допълнителни съвети за учителя:

- Подчертай, че целта е развитие, не осъждане
- Уважавай личното пространство – споделянето е доброволно
- Насърчи честността – това е силна страна
- При нужда дай пример с неутрални ситуации

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Имаше ли нещо, което те изненада или затрудни?
- Защо е важно да познаваш себе си във взаимоотношенията?
- Как това ти помага да бъдеш по-добър приятел или партньор?
- Какво малко нещо би променил тази седмица?

ОБОБЩЕНИЕ

В тази част се разглеждат различните видове взаимоотношения, които младият човек преживява. Обсъжда се как те влияят върху начина, по който той вижда себе си и другите.

Целта е да разпознава здравословните връзки и да осъзнава каква подкрепа дава на другите.

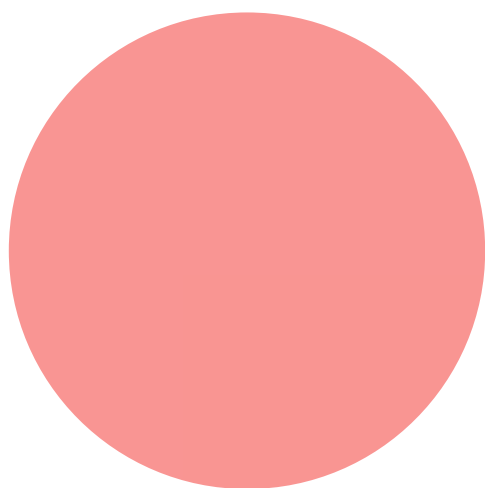
Възрастните имат важна роля като пример и могат да помагат в трудни ситуации.

Важно е да се помни, че младият човек все още учи как да изгражда взаимоотношения. Той има нужда от:

- изслушване без осъждане
- признаване на чувствата му
- пример за уважителна комуникация

Модул 3, Глава 2

Токсично? Не. Здравословно? Да!



ТЕОРИЯ

При работа с младия човек е важно той рано да разпознава разликата между здравословно и нездравословно поведение във взаимоотношенията. Връзките – приятелски, семейни или романтични – трябва да се основават на уважение, доверие и равнопоставеност.

Някои обаче показват предупредителни знаци (червени флагове), като контрол, манипулация или емоционално нараняване. Тази част помага на младия човек да разпознава зелени и червени сигнали чрез подходящ език и примери. Един полезен инструмент е моделът „Власт и контрол“, който показва често срещани форми на контрол – създаване на вина, ревност, изолиране и заплахи. Това помага да се видят модели, които могат да се задълбочат.

Ролята на учителя е да създаде безопасна и неосъждаща среда. Насърчавай открит разговор, признавай чувствата и напомняй, че здравословните взаимоотношения подкрепят и дават свобода да бъдеш себе си.

Основни акценти:

- Зелените сигнали включват уважение, честност, комуникация и граници – основа на здравословните взаимоотношения
- Червените сигнали са предупреждение – контрол, неуважение, натиск или емоционално нараняване
- Младият човек може да вижда такива модели в медиите, сред приятели или у дома
- Разпознаването им развива емоционална интелигентност и умения за избор
- Подкрепящите приятелства и търсенето на помощ са ключови

Важно е да се подчертае, че взаимоотношенията са сложни и разпознаването на проблеми не винаги е лесно.

Напомни, че никой не заслужава да се чувства притиснат, контролиран или неуважаван.

Насърчавай емпатия и подкрепа между връстници, тъй като често първо се търси помощ от приятели.

Обучителят трябва да е готов да насочи към надеждни източници на подкрепа и да помогне при нужда.

Модул 3, Глава 2, Активност 1

Име на сесията:

„Речник на здравословните взаимоотношения“

Тип дейност:

- Мозъчна атака

Продължителност:

20 минути

Необходими материали и пространство:

- Пространство за сядане в кръг

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност е въведение в темата за здравословните взаимоотношения и думите, които ги описват.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Подготовка

Подреди участниците в кръг.

Обучителят започва с дума, свързана със здравословни взаимоотношения (напр. уважение, подкрепа, граници, доверие) и дава думата на следващия.

Всеки следващ:

- повтаря последната казана дума
- добавя нова дума

Пример:

Обучител: граници

Участник 1: граници + подкрепа

Участник 2: подкрепа + уважение

Участник 3: уважение + доверие

Думите не трябва да се повтарят. Обучителят следи за това.

Допълнителни съвети за учителя:

- Ако групата е малка, може да направиш няколко кръга
- Може да използваш предмет (напр. химикал), който се подава, за по-добро включване
- Ако се появят неподходящи думи, обясни защо не са подходящи
- Може да ги използваш по-късно като пример за „червени сигнали“
- Спирай подигравки и обидни коментари веднага
- Поддържай безопасна и подкрепяща среда

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Трудно ли беше да измислиш дума?
- Имаше ли думи, които бяха нови за теб в тази тема?

Модул 3, Глава 2, Активност 2

Име на сесията:

„Открий зелените сигнали!“

Тип дейност:

- Видео
- Групова дискусия

Продължителност:

25 минути

Необходими материали и пространство:

- Лаптоп с интернет
- Проектор и екран
- Хартия и химикал за всяка група

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност помага на участника да разпознава „зелени сигнали“ – признаци на здравословни и уважителни взаимоотношения.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Подготовка (4 мин)

- Раздели участниците в групи до 5 души
- Дай на всяка група хартия и химикал
- Увери се, че всички виждат екрана

Стъпка 1 (5 мин)

- Гледайте видео за разликата между здравословни и нездравословни взаимоотношения
- Здравословни срещу нездравословни взаимоотношения

Стъпка 2 (3 мин)

Всеки записва 5 филма, сериала или книги

Стъпка 3 (8 мин)

Обсъждане в група:

- Кои връзки изглеждат здравословни?
- Кои показват доверие и уважение?
- Какви „зелени сигнали“ виждате?
- (напр. добра комуникация, пространство, подкрепа)

Стъпка 4 (5 мин)

Доброволци от всяка група споделят откритите „зелени сигнали“.

Допълнителни съвети за учителя:

- Насърчавай участие, но не принуждавай никого
- Може да включваш участници по име, за да ги активираш
- Използвай предмет (напр. химикал) за по-добра организация
- Можеш да адаптираш въпросите според групата
- Бъди подготвен за чувствителни теми
- Следи собствените си граници като учител
- Спирай подигравки, обиди и тормоз веднага
- Създавай безопасна и подкрепяща среда за всички

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кое е най-важното за теб в една здравословна връзка?
- Имаш ли пример как нещо, което си направил, е подобрило връзката ти с някого?

Модул 3, Глава 2, Активност 3

Име на сесията:

„Разпознай червения сигнал“

Тип дейност:

- Ролева игра
- Дискусия
- Рефлексия

Продължителност:

25 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани ситуации (в кутия или буркан)
- Пространство за ролеви игри
- Флипчарт или бяла дъска
- Опростен модел „Власт и контрол“ за деца
- (По желание) примери за „зелени сигнали“

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност помага на младия човек да разпознава „червени сигнали“ чрез работа в група и ролеви игри.

Той изследва как контролът и властта се проявяват в ежедневието и как могат да се заменят с уважително поведение („зелени сигнали“).

Дейността развива емпатия, увереност и умения за поставяне на граници.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Подготовка

- Раздели участниците в групи до 4 души
- Дай на всяка група карти със ситуации
- Увери се, че всички разбират какво са „зелени“ и „червени“ сигнали
- Покажи и обясни модела „Власт и контрол“

Модел „Власт и контрол“ (за деца/тийнейджъри):

Помага да се разберат нездравословни модели като:

- създаване на вина („Ако ме обичаш...“)
- контрол върху външен вид или контакти
- внушаване на страх или вина при изразяване

Подчертай, че здравословните взаимоотношения се основават на равенство, уважение, подкрепа и доверие.

Стъпка 1: Разпознай червения сигнал

Всяка група тегли карта и прочита ситуацията. Обсъжда дали е „червен сигнал“ (предупреждение) или „зелен сигнал“ (здравословно поведение).

Примери:

- Приятел ти проверява телефона постоянно
→ **Червен сигнал:** контрол и липса на доверие

- Партньор се извинява, но повтаря същото поведение
→ **Червен сигнал:** манипулация

- Съученик разпространява лична информация
→ **Червен сигнал:** предателство и емоционално нараняване

- Приятел уважава границите ти
→ **Зелен сигнал:** уважение

- Партньор се ядосва, когато прекарваш време с други
→ **Червен сигнал:** ревност и изолиране

Стъпка 2: Ролева игра

Всяка група избира ситуация с „червен сигнал“ и я разиграва.

Останалите наблюдават и се опитват да го разпознаят.

Стъпка 3: Замяна с „зелен сигнал“

Групите обсъждат как ситуацията може да стане по-здравословна.

След това я разиграват или описват отново.

Стъпка 4: Рефлексия

Припомнете си примери от филми, сериали или книги.

Можете ли да разпознаете „червени сигнали“?

Обсъдете:

- Как се усеща нездравословно поведение?
- Какво се променя при „зелените сигнали“?

Допълнителни съвети за учителя:

- Насърчавай участие, но не принуждавай никого
- Включвай по-тихи участници внимателно
- Ако някой не се чувства комфортно, може да пише вместо да говори
- Адаптирай ролевите игри при нужда
- Поддържай безопасна и уважителна среда
- При чувствителни теми – направи пауза и провери как се чувства групата
- Напомни, че всичко споделено остава в групата

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Можеш ли да дадеш примери за „червени сигнали“ от живота или онлайн?
- Как трябва да реагираме, ако ги забележим при друг човек?
- Какво прави една връзка безопасна и приятна?
- Как се чувстваш, когато подкрепяш приятел без да го съдиш?

Модул 3, Глава 2, Активност 4

Име на сесията:

„Разбиране на нездравословно поведение във взаимоотношенията“

Тип дейност:

- Четене с рефлексия
- Дискусия

Продължителност:

25 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатан или показан текст
- Химикали/маркери
- (По желание) визуален елемент за подчертаване на предупреждение
- Подредба в кръг или малки групи

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Участниците четат кратка история и разпознават предупредителни сигнали („червени флагове“).

Целта е да се развият критично мислене, емпатия и увереност в разпознаването на нездравословно поведение.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение

Обясни, че взаимоотношенията трябва да са безопасни, уважителни и балансирани.

Днешната цел е да се разпознае кога нещо „не е наред“.

Четене на историята

Раздай или покажи историята „Прекалявам ли?“

Участниците я четат сами или заедно.

„Та... излизам с Джей от известно време и не знам – може би просто преувеличавам, но напоследък нещо не е наред.

Джей преди беше много мил – постоянно ми пишеше и казваше колко ме харесва. Но сега, ако не отговоря веднага, реагира много остро.

Получавам съобщения като: „Къде си??“ или „Игнорираш ли ме?“

Не харесва и най-добрата ми приятелка. Казва, че е фалшива и се опитва да ме настрои срещу нея, така че спрях да се виждам с нея.

Просто е по-лесно така. Понякога се опитвам да говоря за неща, които ме притесняват, но Джей казва, че съм прекалено чувствителна или че преувеличавам. После се разстройва и казва, че не ми пука за него, и накрая аз се извинявам, дори когато не съм сигурна, че съм направила нещо нередно.

Напоследък се караме повече. А когато се опитам да говоря за това, Джей казва, че „го преувеличавам“ или че „винаги създавам драма“.

Не е като да е лош... просто се чувствам някак в капан. Но може би това е нормално във връзките?“

Открий червените сигнали

Помоли участниците да подчертаят или оградят части от историята, които изглеждат като предупредителни знаци.

Могат да добавят кратки бележки.

Групова дискусия

В малки групи или с цялата група обсъдете:

- Кой „червени сигнали“ забелязаха
- Как ги е накарала да се почувстват историята
- Какво биха казали на приятел в такава ситуация

Рефлексия

Всеки помисля или записва:

- Как изглежда здравословната подкрепа във връзка
- Как би реагирал, ако приятел му сподели подобна история

Допълнителни съвети за учителя:

- Използвай неутрален и неосъждащ език
- Подчертай, че разпознаването на „червени сигнали“ може да е трудно
- Обясни, че емоционалната манипулация също е вредна
- Напомни, че винаги има помощ – възрастни, училище, специалисти

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кои части от историята ти се сториха притеснителни?
- Защо човекът може да се чувства несигурен?
- Среждал ли си подобни ситуации в живота или медиите?
- Какво би казал на човек, който се чувства „в капан“?
- Как изглежда една здравословна връзка?

Модул 3, Глава 2, Активност 5

Име на сесията:

„Да бъдеш подкрепящ приятел: финално предизвикателство“

Тип дейност:

- Рефлексия и емпатия
- Дискусия

Продължителност:

25 минути

Необходими материали и пространство:

- Разпечатани или показани съвети
- Хартия и химикали
- Бяла дъска или флипчарт
- Спокойно пространство

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност помага на младия човек да разбере как да подкрепя приятели в нездравословни взаимоотношения по уважителен начин.

Развива емпатия, комуникация и осъзнатост за наличната подкрепа.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (2 мин)

Подчертай, че подкрепата не означава „да оправиш проблема“, а да изслушаш и да покажеш грижа.

Преглед на съветите (3 мин)

Представи основните принципи:

- Слушай без осъждане
- Фокусирай се върху чувствата
- Предлагай подкрепа, не натиск
- Уважавай избора
- Знай към кого да се обърнеш за помощ

Дай пример:

Вместо „Просто го/я напусни“,

кажи: „Не заслужаваш да се чувстваш така. Аз съм до теб.“

Насърчи участниците да измислят свои отговори.

Свързване с предишна ситуация (5 мин)

Помоли участниците да си припомнят историята „Прекалявам ли?“ или подобна реална ситуация.

Рефлексия (7 мин)

Участниците отговарят писмено или обсъждат:

- Какви сигнали те притесняват?
- Как би започнал разговор по подкрепящ начин?
- Какво можеш да кажеш, за да покажеш грижа без натиск?
- Към кого можеш да се обърнеш за помощ?

Обсъждане и финал (3 мин)

Покани доброволци да споделят.

Подчертай, че е важно да бъдат спокойни и подкрепящи.

Не е нужно да решават проблема – достатъчно е да покажат емпатия.

Допълнителни съвети за учителя:

- Нормализирай, че е трудно да се намерят правилните думи
- Подчертай, че границите са важни – не поемай чуждата болка
- Бъди подготвен с информация за помощ (телефони, специалисти)
- Насърчавай разговор с доверен възрастен

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Защо хората остават в нездравословни връзки?
- Как да покажем грижа без натиск или осъждане?
- Какво спира хората да търсят помощ?
- Как изглежда истинската подкрепа?

ОБОБЩЕНИЕ

Тази част помага на младия човек да разпознава както здравословни, така и нездравословни взаимоотношения чрез „зелени“ и „червени“ сигнали. Обяснява как предупредителни знаци като контрол, манипулация и неуважение могат да се задълбочат, ако бъдат пренебрегнати.

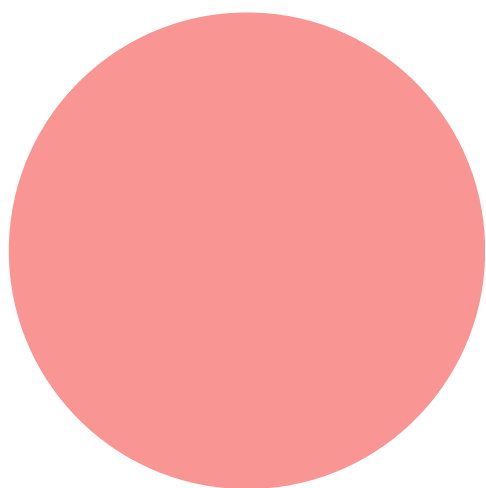
Дава практични насоки как да се разпознават тези сигнали навреме и как да се предотврати вреда.

Освен това насърчава емоционалното благополучие чрез уважителна комуникация, емпатия и поставяне на лични граници.

Чрез различни дейности участникът изгражда увереност и умения за създаване на безопасни и подкрепящи взаимоотношения, както и за търсене на помощ при нужда.

Модул 3, Глава 3

Скrolвай разумно: Как интернет обърква любовта



ТЕОРИЯ

Младият човек прекарва голяма част от времето си онлайн – общува, изследва себе си и се влияе от съдържание, което оформя представите му за света. Въпреки че дигиталната среда предлага възможности, тя носи и рискове – нереалистични стандарти, дезинформация и вредно съдържание.

Проучванията показват, че средната възраст за първи контакт с порнографско съдържание е около 13 години, като част от децата се сблъскват с него още по-рано.

Ролята на учителите е да помогнат на младия човек да се ориентира уверено и критично в тази среда.

В тази част се разглежда как социалните мрежи, инфлуенсърите и порнографията влияят върху представите за взаимоотношения и тяло – и как да се запази реалистична гледна точка.

Защо е важно да говорим за порнография?

73% от тийнейджърите на възраст 13–17 години са гледали порнография онлайн, а над половината (54%) са се сблъскали с нея още до 13-годишна възраст ([Common Sense Media, "Как тийнейджърите взаимодействат с порнографията, 2023"](#)). Това означава, че много млади хора вече я виждат – често преди да са готови. Избягването на темата не ги защитава, а ги оставя сами да се ориентират, често с объркващи или вредни послания.

Порнографията често е първи източник на информация за секс, тяло и взаимоотношения. Но тя не е създадена да обучава – показва нереалистично, режисирано и често агресивно поведение. Не отразява истинска близост, уважение или съгласие.

Когато не говорим за тази тема, оставяме място за митове и дезинформация.

Отвореният разговор помага да:

- се нормализират въпросите
- се затвърдят здравословни идеи (граници, съгласие)
- се развие критично мислене
- се даде увереност на младия човек

Социалните мрежи също влияят силно – те показват „перфектни“ тела и живот, които не са реалистични. Това може да повлияе на самочувствието и емоционалното състояние.

Освен това много млади хора виждат тревожно или насилствено съдържание онлайн, дори без да го търсят. Това може да доведе до тревожност, привикване към насилие или приемането му за нормално.

Културата на инфлуенсърите и алгоритмите правят нещата още по-сложни. Докато някои дават добри примери, други насърчават нереалистични стандарти или рисково поведение. Алгоритмите често показват най-крайното и сензационно съдържание, а не балансирано.

Затова е важно младият човек да развива критично мислене онлайн. Нека се запитва:

- Кой стои зад това съдържание и каква е целта му?
- Кара ли ме да се чувствам добре или несигурно?
- Сравнявам ли се с нещо реално или нагласено?

Колкото по-критично възприема онлайн съдържанието, толкова по-уверено може да пази себе си и да изгражда собствени ценности.



Модул 3, Глава 3, Активност 1

Име на сесията:

„Разпознай газлайтинга“

Тип дейност:

- Анализ на текст (песен)
- Работа в малки групи

Продължителност:

20 минути

Необходими материали и пространство:

- Аудио за пускане на песен
- Разпечатан текст на песента
- Химикали, маркери
- Флипчарт или бяла дъска

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Участниците анализират текст на песен, за да разпознаят примери за емоционална манипулация и газлайтинг.

Изследват как езикът може да изкривява реалността, да прехвърля вина и да омаловажава чувства.

Целта е да се разбере влиянието върху емоциите и да се упражнят реакции към подобно поведение.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Въведение (5 мин)

Обясни какво е газлайтинг – манипулация, при която човек започва да се съмнява в собствените си чувства или възприятия.

Слушане на песен (4 мин)

Пусни песен с примери за газлайтинг.

Преглед на текста (1 мин)

Раздай текста на песента.

Работа в малки групи (5 мин)

Групите четат текста и отбелязват 2–3 примера за газлайтинг.

Споделяне (10 мин)

Всяка група:

- посочва примери
- обяснява защо са газлайтинг
- споделя как ги карат да се чувстват

Допълнителни съвети за учителя:

- Избирай примери с ясно прехвърляне на вина или отричане
- Обърни внимание на емоционалния ефект
- Нормализирай дискомфорта и свържи с реални примери („Прекалено чувствителен си“, „Не е моя вина“)

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Кои фрази звучат като газлайтинг и защо?
- Как те карат да се чувстваш – объркан, несигурен, неразбран?
- Какво се опитва говорещият да прехвърли – вина, емоции, реалност?
- Срещал ли си подобно поведение в живота или медиите?
- Как би реагирал по здравословен начин?
- Как разпознаването на газлайтинг помага да се предпазиш?

Модул 3, Глава 3, Активност 2

Име на сесията:

„Какво е реално и какво не? (Част 1: Медии срещу реалност)“

Тип дейност:

- Казус
- Критично мислене
- Групова дискусия

Продължителност:

25 минути

Необходими материали и пространство:

- Историята на Лука (разпечатана или показана)
- Маркери и флипчарт

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност показва, че порнографията не отразява реални взаимоотношения.

Често представя нереалистично, насилствено или едностранно поведение, което не включва уважение или съгласие.

Тази сесия помага на участника да мисли критично за това как порнографията влияе върху представите за секс, съгласие и взаимоотношения.

Разглежда се как медиите изкривяват реалността и как могат да се изградят по-здравословни очаквания.

Чрез анализ на историята на Лука участникът сравнява медийните представи с реалните, здравословни взаимоотношения.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Прочети на глас историята на Лука (3 мин)

Лука, на 14 години, започва да гледа порнография на телефона си преди няколко месеца. В началото е било от любопитство – приятелите ѝ се шегували по темата и споделяли линкове по време на обедната почивка. Но сега започва да забелязва нещо странно. Начинът, по който хората се държат в порнографията, започва да влияе на очакванията ѝ за флирт, срещи и дори целувки. Хваща се да мисли неща като: „Момичетата трябва да се държат така“ или „Така трябва да изглежда сексът.“

Един ден в групов чат някой изпраща клип, който кара Лука да се почувства неудобно – той е груб и агресивен. Всички се смеят, но тя не знае какво да каже. Започва да се пита:

Това ли наистина искат хората в реалния живот?

Щом всички гледат това, трябва ли и аз просто да се съглася?

Защо се чувствам странно от нещо, което на приятелите ми им е смешно?

Разделяне на групи (10 мин)

Раздели участниците в 3 групи и дай въпрос на всяка:

- Защо порнографията може да създава грешни представи за секс и взаимоотношения?
- Какви са разликите между порнография и реална близост?
- Как медиите влияят върху очакванията ни към другите?

Споделяне на отговорите

Допълнителни съвети за учителя:

- Подчертай, че няма срам – любопитството е нормално
- Насърчавай открити и критични разговори

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какво ти направи най-силно впечатление в историята на Лука?
- Защо често липсва съгласие в подобно съдържание?
- Какви са разликите между онлайн съдържание и реални връзки?
- Как можем да разпознаваме нереалистични представи?
- Защо е важно да задаваме въпроси?
- Как можем да се подкрепяме, когато някой се чувства неудобно?

Модул 3, Глава 3, Активност 3

Име на сесията:

„Какво е реално и какво не? (Част 2: Разбиране на избора на Лука)“

Тип дейност:

- Казус
- Рефлексия с емпатия
- Изясняване на ценности

Продължителност:

20 минути

Необходими материали и пространство:

- Историята на Лука (разпечатана или показана)
- Маркери и флипчарт

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази сесия надгражда предишната, като поставя участника на мястото на Лука.

Целта е да се разбере емоционалното въздействие, да се обсъдят изборите и да се изяснят лични ценности, свързани със съгласието.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Кратко припомняне (2 мин)

Припомни историята на Лука.

Работа в малки групи (10 мин)

- Как порнографията може да влияе на мисленето на Лука?
- Какво би направил или казал на нейно място?
- Каква подкрепа ѝ е нужна?

Споделяне (8 мин)

Групите представят своите идеи.

Допълнителни съвети за учителя:

- Насърчавай емпатия и избягвай осъждане
- Позволи на участниците да водят разговора, но го насочвай при нужда

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Какво би казал на Лука като приятел?
- Как можем да подкрепим човек, който се чувства объркан?
- Защо е важно да говорим за граници и съгласие?
- Каква е разликата между това, което виждаме онлайн, и реалните взаимоотношения?

- Как можем да се противопоставим на нереалистични представи в живота си?
- Защо е важно да задаваме въпроси и да говорим за неща, които ни объркват?
- Как можем да се подкрепяме, когато някой се чувства неудобно – онлайн или в чатове?

Модул 3, Глава 3, Активност 4

Име на сесията:

„Нефилтрираната истина“

Тип дейност:

- Анализ на медии
- Саморефлексия
- Дискусия

Продължителност:

45–60 минути

Необходими материали и пространство:

- Интернет и проектор
- Видео от YouTube за телесен образ
- (По желание) телефони за анализ на социални мрежи

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност помага на участника да разбере как социалните мрежи влияят върху представата за тяло и да развие критично мислене към онлайн съдържанието.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Стъпка 1

Гледайте видео за телесния образ (10–20 мин)

Гледай тук

Стъпка 2 (15 мин)

След видеото проведи дискусия:

- Какво влияе на представата ни за тяло?
- (семейство, приятели, социални мрежи, реклами, култура)

Насърчи лична рефлексия:

- Кой източник влияе най-много на теб?
- Положително или отрицателно е това влияние?

Стъпка 3 (15 мин)

Помоли участниците да разгледат социалните си мрежи (ако е позволено)

или да помислят какво обикновено виждат онлайн.

Въпроси за дискусия:

- Какви типове тела виждате най-често?
- Разнообразни ли са или изглеждат еднакво?
- Подсилват ли определени стереотипи?

Насърчи споделяне по двойки или групи, след това общо обсъждане.

Подчертай важността на критичното мислене и влиянието върху самочувствието.

Допълнителни съвети за учителя:

- Насърчавай честност, но уважавай личното пространство
- Може да обсъдите профили, които насърчават позитивно отношение към тялото
- @dydisnesvarbu - Гиедре Валавичюте
- @meganjaynecrabbe - Меган Джейн Краб

Базирана в Обединеното кралство авторка и активистка, която насърчава себеобич и приемане на тялото.

- @thebirdsparaya - Сара Никол Ландри

Говори открито за телесния образ, майчинството, стриите и собствената стойност.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Как филтрите в социалните мрежи променят представата ни за „нормално“?
- Каква малка стъпка можеш да направиш днес за по-добро отношение към тялото си?
- Кои профили, свързани с body positivity, следваш?

Модул 3, Глава 3, Активност 5

Име на сесията:

„Довери се на инстинкта си“

Тип дейност:

- Дискусия по сценарий
- Решаване на проблеми

Продължителност:

20 минути

Необходими материали и пространство:

- Историята на Алекс
- План за безопасност (3 стъпки)
- Списък със съвети за онлайн безопасност
- Бяла дъска или карти за дискусия

Размер на групата:

До 30 участници

Описание:

Тази дейност помага на младия човек да разпознава рискове и манипулации онлайн и да знае как да реагира, ако се почувства несигурен или объркан.

Обяснение и разпределение на дейностите:

Стъпка 1: Прочит и обсъждане (5 мин)

Прочети или покажи историята:

Алекс, на 14 години, започва да си пише с човек онлайн, който изглежда мил. Първоначално говорят за музика, хобита и училище. Но постепенно човекът започва да задава лични въпроси за тялото на Алекс, прави странни комплименти и иска разговорите да останат в тайна. Алекс се чувства объркан и несигурен.

Попитай:

- Как се чувства Алекс?
- Има ли тревожни сигнали?
- Защо може да се чувства несигурен?

Стъпка 2: Разпознаване на предупредителни сигнали (5 мин)

Обсъдете онлайн манипулации и запишете признаци:

- Искане за тайна
- Натиск за споделяне на снимки/лична информация
- Чувство на страх, дискомфорт или объркване

Попитай групата:

- Защо тайната е „червен сигнал“ в онлайн разговори?
- Как изглеждат здравословните граници онлайн?

Стъпка 3: Какво можеш да направиш? (5 мин)

Обясни как да реагират:

- Спри да отговаряш и блокирай човека
- Сподели с доверен възрастен
- Имаш право да кажеш „не“ и да пазиш личното си пространство

(По желание: ролеви игри или списък с доверени хора)

Стъпка 4: Рефлексия (5 мин)

Нека участниците помислят или запишат:

- Чувствал ли си се неудобно онлайн?
- Как би реагирал следващия път?

Важно послание:

Твоята безопасност е най-важна. Никой няма право да те кара да се чувстваш несигурен или да те притиска.

Допълнителни съвети за учителя:

- Подчертай поверителността и емоционалната безопасност
- Информирай за възможности за помощ:
 - Спешни случаи: обаждане на 112
 - Неспешни сигнали: сайт на полицията (www.epolicija.lt в Литва)
- **Докладване на вредно онлайн съдържание:**

При съмнение за незаконно или опасно съдържание (напр. злоупотреба с деца, онлайн манипулация, кибертормоз), използвай националния портал за сигнали. (www.svarusinternetas.lt в Литва)

- **Емоционална подкрепа и психично здраве:**

Потърси национални линии за помощ или използвай онлайн платформи за подкрепа (напр. такива като <https://pagalbasau.lt> (в Литва)).

- **Използвай инструментите на социалните мрежи:**
- Насърчи участниците да използват функции като „Докладвай“, „Блокирай“ или „Заглуши“.

Всяка платформа има свои **правила и инструменти за безопасност** – важно е да ги познават.

Препоръчителни въпроси за обсъждане:

- Как някой може да манипулира или „примамва“ друг онлайн?
- Как да различим безопасна от рискова онлайн връзка?
- Какво ни спира да говорим, когато нещо не е наред?
- Как можем да се пазим онлайн?
- Как да подкрепим приятел, който се чувства несигурен?

ОБОБЩЕНИЕ

Този модул помага на младия човек да разбере как онлайн съдържанието – особено порнографията и социалните мрежи – влияе върху представите за взаимоотношения, тяло и собствена стойност.

Чрез разглеждане на митове и медийни послания той се учи да разпознава нереалистични представи и тяхното влияние.

Модулът насърчава критично мислене и изгражда увереност, осъзнатост и емоционална безопасност в дигитална среда.

Дава инструменти за разпознаване на вредни модели онлайн.

В крайна сметка подпомага изграждането на дигитална устойчивост – увереност, осъзнатост и способност за защита в онлайн пространството.

ВЪПРОСИ ЗА РЕФЛЕКСИЯ

ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСНОСТ

- Знам как да докладвам или блокирам човек, който ме кара да се чувствам несигурен
- Замислям се преди да споделя лични снимки или информация онлайн
- Имам настройки за поверителност и знам как да ги използвам
- Говорил съм с доверен възрастен, ако съм видял нещо притеснително онлайн

ГАЗЛАЙТИНГ И ДИГИТАЛЕН КОНТРОЛ

- Разпознавам „червени сигнали“ като изкривяване на фактите или отричане
- Знам, че не е нормално някой да контролира с кого общувам или какво публикувам
- Доверявам се на усещането си, ако някой ме кара да се чувствам виновен или объркан
- Знам, че мога да потърся помощ, ако се чувствам манипулиран онлайн

ПОРНОГРАФИЯ И СЕКСУАЛНО СЪДЪРЖАНИЕ

- Разбирам, че порнографията не е същото като реалните взаимоотношения или секс
- Знам, че в порнографията често липсват съгласие, уважение и емоционална близост
- Научил съм, че стойността ми не зависи от това колко „секси“ изглеждам или се държа
- Чувствам се уверен да кажа „не“ на гледане или споделяне на сексуално съдържание

ОБРАЗ НА ТЯЛОТО И СОЦИАЛНИ МРЕЖИ

- Напомням си, че много от нещата, които виждам онлайн, са филтрирани или редактирани
- Следвам хора, които ме карат да се чувствам уверен, а не несигурен
- Не сравнявам тялото или живота си с това, което виждам в социалните мрежи
- Знам, че тялото ми е напълно нормално такова, каквото е

КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ

- Забелязвам, когато съдържание в профила ми ме кара да се чувствам неудобно, дори да не знам веднага защо
- Спирам и се замислям дали нещо е реално, преувеличено или просто е направено, за да привлече внимание
- Задавам си въпроси като: „Кой има полза от тази публикация?“ или „Какво всъщност внушава това послание?“

Ресурси

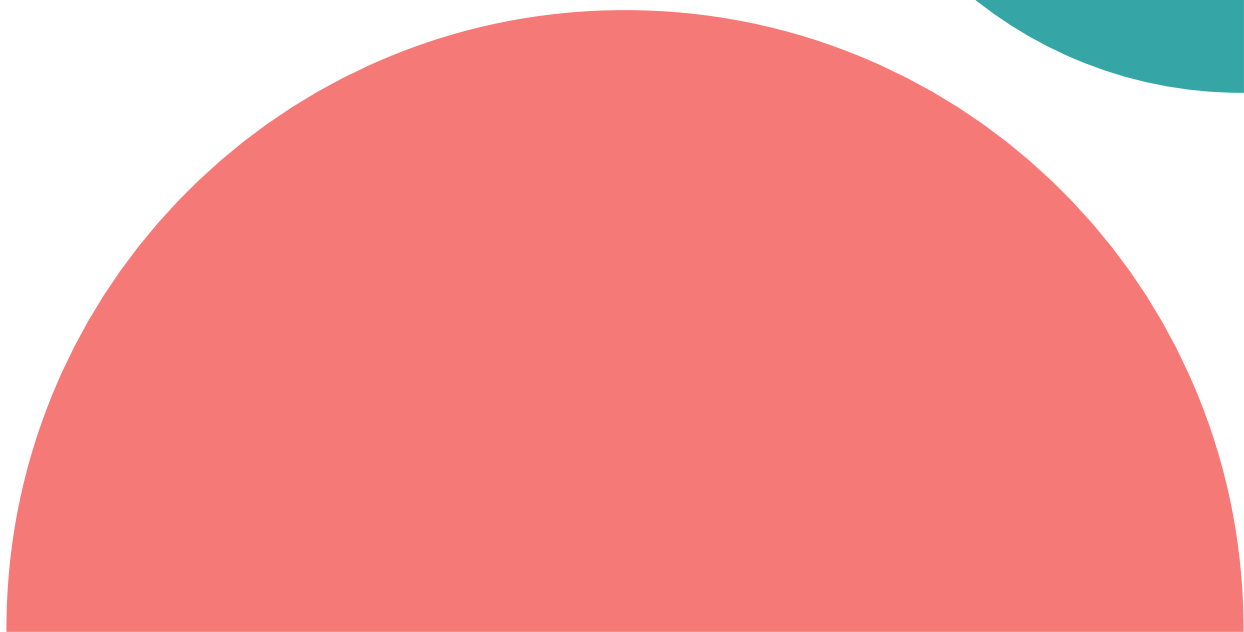
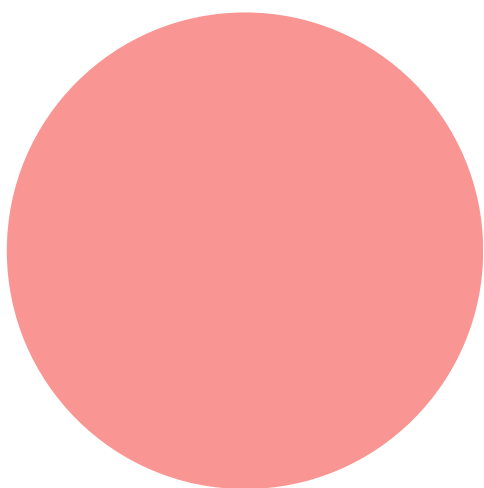
Ресурс 1

Ресурс 2

Ресурс 3

Ресурс 4

РЪКОВОДСТВО за ментори



ВЪВЕДЕНИЕ

Това ръководство има за цел да подкрепи младежкия работник и ментора в работата му с връстници-обучители, които водят обучения по сексуално здраве. В него се разглеждат основни комуникационни стратегии, управление на кризисни ситуации и техники за водене на трудни разговори. Подчертава се значението на създаването на безопасна и подкрепяща среда, както и работата по чувствителни теми по включващ и културно съобразен начин.

Ръководството е създадено, за да помогне на ментора да подкрепя младите хора в подобни програми. Неговата роля е ключова – да осигурява насоки, емоционална подкрепа и решения при трудности, така че младият лидер да се чувства уверен и подготвен.

Включени са стратегии за комуникация с родители и обществеността, както и подходи за справяне с негативни реакции или трудни ситуации. Акцент се поставя върху културната чувствителност, управлението на кризи и насочването към подходящи ресурси за подкрепа.

Чрез изграждане на силно менторство ти даваш възможност на следващото поколение обучители по сексуално здраве да водят тези разговори с чувствителност, отговорност и увереност.

Уменията, които предаваш, ще допринесат за успеха на проекта SHER-Y, като помогнат на младия лидер уверено да се справя с чувствителни теми и да подкрепя своите връстници в вземането на информирани и уважителни решения.

Урок 1

Твоята роля като Ментор

Какво е менторство в сексуалното здраве?

Менторството в сексуалното здраве е подкрепяща връзка, в която ти насочваш младия лидер да развива умения за водене на смислени и уважителни разговори с връстници.

Твоята роля съчетава опита ти с уменията да се адаптираш към нуждите на групата и чувствителността на темите. Създаваш безопасна среда, като същевременно насърчаваш самостоятелност и развитие.

Твоите основни отговорности

Като ментор ти използваш опита и знанията си, за да подкрепяш младия лидер в началото на неговия път.

Преминал си през подобни предизвикателства и можеш да го насочиш в моменти на несигурност.

Помагаш му да:

- получи ясни насоки
- има реалистични очаквания
- се чувства подкрепен в ролята си

Твоята роля не е да определяш пътя на младия лидер, а да го насочваш в неговия собствен. Всеки ще изгради свой стил и разбиране. Като ментор ти даваш перспектива, насърчение и практични съвети, когато е нужно. Помагаш му да се развива и да вижда напредъка си.

Освен това ти си и свързващо звено – помагаш му да изгради контакти с обучители, младежки работници и специалисти. Това е важна част от развитието му като лидер в сексуалното здраве.

Граници на ролята на ментора

За да има успешно менторство, е важно да знаеш какво НЕ е твоята роля:

- **Не си терапевт** – не лекуваш травми или психологически проблеми
- **Не си родител** – даваш насоки, но не поемаш родителска роля
- **Не си лекар** – не даваш медицински съвети или диагнози
- **Не си учител** – не преподаваш формално и не оценяваш
- **Не си приятел** – поддържаш професионални граници
- **Не си ръководител** – не контролираш, а насочваш и подкрепяш

Когато разбираш тези граници, можеш да изградиш уважителна и подкрепяща връзка, която помага за развитие.

Спецификата на сексуалното здраве образование

Сексуалното здраве е чувствителна тема, която изисква внимание, уважение и грижа. Темите често са лични и емоционални, затова е важно да създадеш безопасна и включваща среда за открит разговор.

Необходима е и културна чувствителност, защото опитът и ценностите на младия човек могат да бъдат различни.

Твоят подход трябва да бъде гъвкав, за да се справяш с различни гледни точки, групова динамика и трудни разговори. Възможно е да се появи и дискомфорт – това е нормално.

Основната ти цел е да подкрепиш младия лидер да стане уверен и подготвен в темата за сексуалното здраве.

Урок 2

Менторство и работа с обучаеми в сексуалното здраве

Разбиране на нуждите на обучаемия

Младият лидер (15–18 г.) е в етап, в който изгражда своята идентичност и търси самостоятелност. Въпреки че поема лидерска роля, често изпитва несигурност и страх от оценка.

Като ментор ти:

- даваш насоки
- помагаш му да се справя с несигурността
- подкрепяш развитието му като уверен и отговорен обучител

Важно да помниш:

- Мотивация и предизвикателства:

Той иска да се свързва с връстници, но може да се чувства несигурен при чувствителни теми

- Подкрепа и самостоятелност:

Твоята роля е да го подкрепяш, не да водиш вместо него

Насърчавай го да развие собствен стил и умения

Изграждане на доверие и връзка

Доверието е основата на менторството. За да създадеш безопасна и подкрепяща среда:

- **Опознай обучаемия:**

Задавай отворени въпроси за мотивацията, трудностите и целите му

Разбери интересите и притесненията му

- **Създай безопасна среда:**

Насърчавай открит разговор

Може да споделяш опит, но запазвай професионалност

Покажи, че е нормално да има съмнения

- **Бъди надежден:**

Спазвай ангажиментите си

Бъди на разположение

Това изгражда доверие

Ясни очаквания и граници

Още в началото уточни:

- Роли и очаквания:
- Обясни ясно каква е твоята роля
- Какво може да очаква от теб
- Какво очакваш от него

(напр. комуникация, срещи, подкрепа при нужда)

- **Поддържай професионални граници:**

Ти си насочващ човек, не приятел или терапевт

Ролята ти е да подкрепяш развитието му като лидер, не да даваш лични консултации

- **Сътрудничество:**

Включвай го в поставянето на цели

Съобразявай се с неговите предпочитания

Това го прави по-ангажиран

Комуникационни умения за младия лидер

При работа с чувствителни теми:

- **Насърчавай рефлексия:**

Питай го за мнение преди да даваш решения

Използвай въпроси, които развиват мисленето му

- **Практикувай активно слушане:**

Слушай внимателно

Задавай уточняващи въпроси

Дай му пространство да изрази мислите си

- **Съобразявай се с начина му на общуване:**

Някои предпочитат директен разговор

Други имат нужда от време

Адаптирай подхода си към него

Поставяне на цели (SMART) и развитие

Поставянето на цели дава посока и мотивация. Използвай SMART модела:

- конкретни
- измерими
- постижими
- релевантни
- с краен срок
- **Краткосрочни и дългосрочни цели:**
- Съчетавай развитие на умения (напр. водене на дискусии) с големи цели (уверен водещ)
- **Разделяй сложните цели:**
- Помогни му да ги разбие на малки стъпки
- (напр. управление на група → справяне с конфликти, участие, фокус)
- **Проследявай и адаптирай:**
- Редовно проверявай напредъка
- Отбелязвай успехите
- Приеми трудностите като възможност за учене

Менторски срещи

Структурата и честотата зависят от нуждите на младия лидер:

- **Честота:**

За начинаещ – по-чести срещи (напр. всяка седмица)

За по-опитен – по-рядко

Важно е графикът да е удобен и за двамата

- **Формат:**

Съчетавай официални срещи (цели, обратна връзка) с по-неформални разговори (напр. след сесия или извън класната среда)

- **Дневен ред и гъвкавост:**

Имай базов план, но бъди гъвкав

Темите могат да включват:

напредък, трудности, следващи стъпки

Изграждане на подкрепяща мрежа

Като ментор помагаш на младия лидер да създаде контакти:

- обучители
- младежки работници
- полезни ресурси

Тази мрежа му дава повече подкрепа и възможности за развитие.

Урок 3

Комуникационни стратегии за ментори

Ефективна комуникация с младежкия лидер

Комуникацията е ключова част от ролята ти. Трябва да създадеш среда, в която той се чувства свободен да споделя и да говори за трудности.

- **Активно слушане:**

Слушай внимателно

Отговаряй осмислено

Показвай, че разбираш притесненията му

- **Рефлексивни въпроси:**

Задавай отворени въпроси

(напр. „Как се чувстваш по тази тема?“)

Помагай му да мисли сам

- **Конструктивна обратна връзка:**

Бъди конкретен и практичен

Съчетавай критика с насърчение

Това го мотивира да се развива

- **Изграждане на доверие:**

Създай среда, в която обучаемият може да споделя без страх от осъждане

Насърчавай открит разговор и бъди честен в обратната връзка

Комуникация с родители и общественост

Темата за сексуалното здраве често предизвиква притеснения.

Подхождай с разбиране и ясно обяснявай ползите.

- **Към родители:**

„Целта е младият човек да взема информирани и отговорни решения за тялото и взаимоотношенията си. Даваме му знания за безопасен живот.“

- **Към обществеността:**

„Обучението помага на младия човек да разбира тялото си, да уважава другите и да изгражда здравословни взаимоотношения. Не насърчава поведение, а дава нужната информация за защита.“

Стратегии при негативна реакция (backlash)

- **Запази спокойствие:**

При критика остани спокоен и се придържай към фактите

- **Пренасочи разговора:**

„Целта е да се намалят рисковете (болести, нежелана бременност, емоционален стрес) чрез обучение за съгласие, уважение и здравословни взаимоотношения.“

- **Използвай доказателства:**

Позовавай се на изследвания, които показват, че това образование води до по-добри резултати

- **Покани за диалог:**

Дай възможност на родители и общност да задават въпроси
Това помага да се изгражда доверие и да се разсеят митове

Подкрепа на младежки лидер при чувствителни теми

Предизвикателства

Младежкият лидер може да се чувства несигурен при трудни теми.

Твоята роля е да го насочиш и подкрепиш.

- **Работа с чувствителни теми:**

Темите могат да включват насилие, идентичност, съгласие

Помогни му да ги обсъжда спокойно и с уважение

- **Подготовка:**

Дай му ресурси и насоки

(напр. как да води разговор по определена тема)

- **Практика:**

Насърчавай ролеви игри

Така ще се почувства по-уверен

Управление на групата

Някои участници говорят повече, други – по-малко

Може да има и различни мнения

Помогни му да се научи да:

- балансира участието
- насърчава всички да се включват
- се справя спокойно с различията

- **Насърчаване на участие:**

Използвай техники като работа по двойки или малки групи, за да се включат всички

- **Справяне с проблемно поведение:**

Покажи как да реагира спокойно на неподходящи коментари, без да губи уважението и фокуса на групата

Техники за решаване на проблеми

- **Работа със сценарии:**

Давай реални ситуации и го карай да мисли как би реагирал

- **Управление на стреса:**

Научи го на техники като дълбоко дишане или кратка почивка

Това помага при напрежение

- **Подкрепяща обратна връзка:**

Първо подчертавай какво е направил добре

След това дай конкретни идеи за подобрене

Урок 4

Управление на кризисни ситуации и подкрепа

Разпознаване на кризисни ситуации

Като ментор е важно да разпознаеш кога младият лидер или участник има нужда от подкрепа. Поради чувствителността на темите е възможно да се появи емоционално напрежение или споделяне на лични преживявания.

Емоционален стрес

При обсъждане на теми за сексуално здраве може да се появи тревожност или напрежение.

Признаци:

- **Тревожност:** неспокойствие, трудно концентриране
- **Отдръпване:** мълчание, избягване на контакт
- **Разстроеност:** плач или силна емоционална реакция

Ако забележиш такива признаци, реагирай веднага:

- Осигури спокойно и лично пространство
- Покажи разбиране и подкрепа
- Напомни, че е нормално да се чувства разстроен
- Насърчи го да сподели или да направи пауза
- Помогни му да се успокои и насочи към допълнителна помощ при нужда

Споделяне на насилие или травма

При обсъждане на теми е възможно някой да сподели личен опит.

Ако това се случи:

- **Подкрепи и утвърди:**

Кажи, че е в безопасност

Признай смелостта му

Не настоявай за подробности

- **Следвай процедурата:**

Свържи се с доверен възрастен или специалист

Не поемай ситуацията сам

- **Осигури ресурси:**

Насочи към линии за помощ, консултанти или организации

Чувствителност към личния опит

Осъзнавайте, че младежките лидери и участниците идват от различни среди и могат да имат различен опит, ценности и ниво на комфорт при обсъждане на теми, свързани със сексуалното здраве. Уважавайте личните им граници и им давайте възможност да се включват със собствено темпо. В някои случаи културни или семейни убеждения могат да влияят на това доколко се чувстват комфортно с определени теми, затова е важно да адаптирате подхода си с внимание и разбиране.

Стъпки при кризисна ситуация

Незабавни действия: Ако младежки лидер или участник сподели за насилие или е в емоционален дистрес, изслушайте го с емпатия и се уверете, че се намира в безопасна среда.

Включване на подходящи специалисти: Знайте кога да се обърнете към консултанти, психолози или местните компетентни органи. Осигурете ясни насоки на младежките лидери как да сигнализират за притеснения, като същевременно се спазва поверителността.

Проследяване: След овладяване на кризисната ситуация, се уверете, че младежкият лидер или участник има достъп до необходимите ресурси (напр. психологическа подкрепа, услуги за закрила на детето).

Къде да потърсите помощ

Местни ресурси: Осигурете списък с надеждни местни услуги, като например:

- Горещи линии за помощ при сексуално насилие
- Услуги за психологическо консултиране
- Служби за закрила на детето
- Младежки организации в общността

Уверете се, че тези ресурси са лесно достъпни и съобразени с културния контекст на общността, в която работите.

Урок 5

Обратна връзка и рефлексия

Предоставяне на ефективна обратна връзка

Обратната връзка е от съществено значение за развитието и усъвършенстването на младежките лидери в областта на сексуалното здраве. Тя им помага да подобрят уменията си за фасилитиране, да изградят увереност и да развият способността си да водят чувствителни дискусии. Използвайте следните стратегии, за да предоставяте конструктивна и мотивираща обратна връзка:

Методът „сандвич“: Започнете, като отбележите нещо положително от сесията, например колко добре младежкият лидер е ангажирал групата. След това обърнете внимание на области за подобрене, като например намиране на начини за по-голямо включване на всички участници или по-добро разпределение на времето. Завършете с насърчение и утвърждаване на потенциала им за развитие.

Конкретност: Вместо да давате обща обратна връзка, се фокусирайте върху конкретни аспекти от сесията. Например, вместо да кажете „Справи се добре“, кажете „Обясни много ясно концепцията за съгласие и как тя се прилага в реални ситуации“. Конкретната обратна връзка е приложима и дава ясни насоки за подобрене.

Обратна връзка, ориентирана към цели: Помагайте на младежките лидери да си поставят SMART цели, за да проследяват напредъка си в ключови области на фасилитиране, като подобряване на комуникацията по чувствителни теми, управление на груповата динамика или повишаване на ангажираността на участниците. Например, цел може да бъде: „До края на следващия месец ще водя сесия за съгласието, като включва три нови дейности за ангажиране на участниците в групови дискусии.“

Насърчаване на саморефлексията

Саморефлексията е важна част от процеса на учене за младежките лидери. Тя ги насърчава да оценяват собственото си развитие, да разбират силните си страни и да разпознават областите за подобрене. Ето някои насочващи въпроси за саморефлексия:

Какво се получи добре по време на сесията и защо? Помислете кои аспекти на сесията бяха успешни, например колко ефективно обяснихте по-сложни теми като безопасен секс, съгласие или сексуална ориентация. Обърнете внимание какво е допринесло за тези успехи – дали това е било яснотата на обясненията ви или начинът, по който сте ангажирали участниците.

Как се почувствахте, когато обсъждахте определени теми? Какво бихте направили различно следващия път? Помислете как подходихте към чувствителни теми като сексуално насилие или правата на ЛГБТИ+ хора. Имаше ли моменти на неудобство или колебание? Разгледайте как сте се справили с тези усещания и какви промени бихте могли да направите, за да се чувствате по-уверени и подготвени в бъдеще.

Как можете да подобрите уменията си за управление на групата или фасилитиране? Обмислете как сте водили групата по време на дискусиите, особено при различни мнения или неудобни теми. Какви стратегии можете да използвате, за да създадете по-приобщаваща и уважителна среда? Например, бихте ли могли да включите повече интерактивни дейности или да адаптирате начина, по който разглеждате чувствителни въпроси, така че всеки да се чувства чул?

Урок 6

Допълнителни ресурси

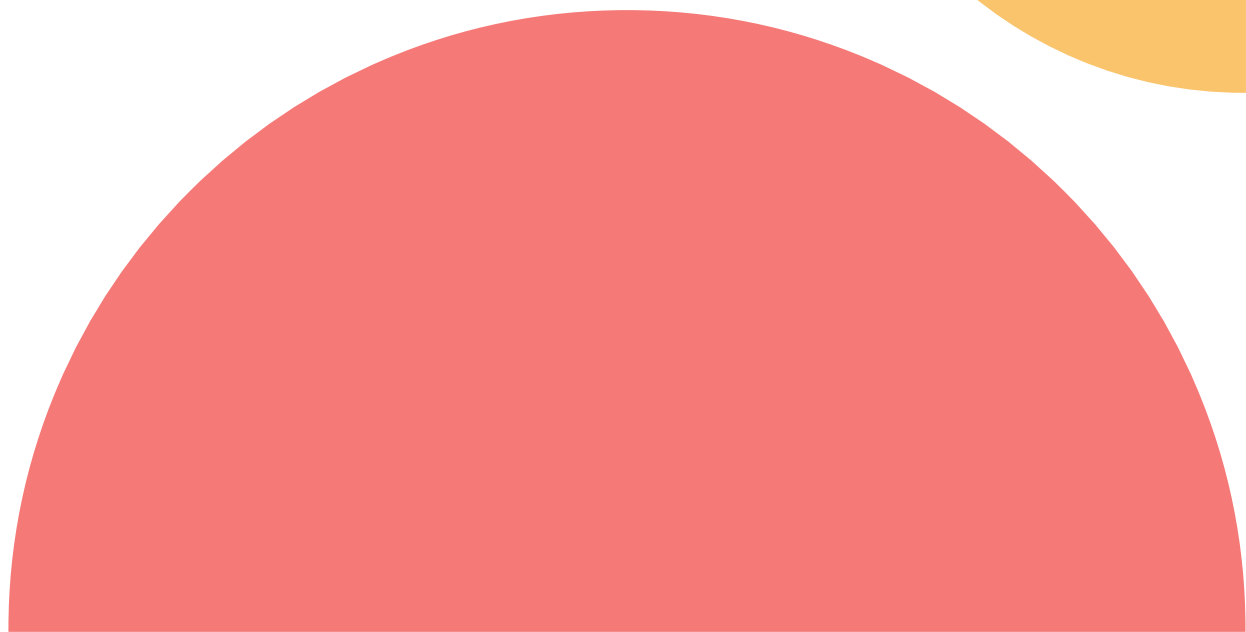
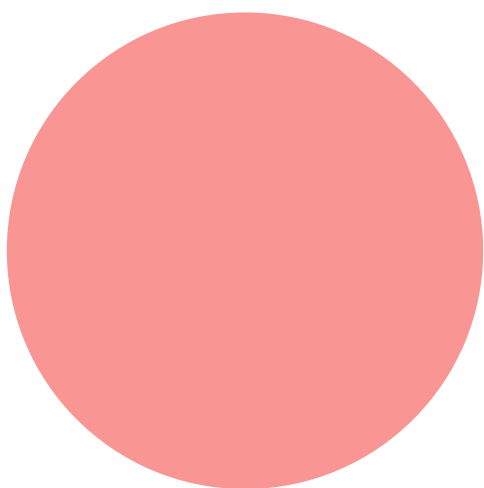
Осигурете допълнителни ресурси както за менторите, така и за младежките лидери, за да подобрят своите знания и умения:

- Статии и книги за ефективно менторство, сексуално здраве и лидерство.
- Обучителни работилници или онлайн курсове за допълнително развитие на уменията за фасилитиране и лидерство.
- Местни ресурси за подкрепа в областта на психичното здраве, сексуалното здраве и услуги за спешна помощ.

ОБОБЩЕНИЕ

Този наръчник за менторство предоставя на младежките работници инструменти и стратегии за ефективно наставничество на младежки лидери в областта на сексуалното здраве, с фокус върху създаването на подкрепяща, безопасна и културно чувствителна среда. Той подчертава значението на изграждането на доверие, поставянето на ясни очаквания и предоставянето на конструктивна обратна връзка, за да подпомогне развитието на лидерските умения на младежките лидери и тяхната увереност при обсъждане на чувствителни теми. Чрез насочване на младежките лидери в предизвикателствата, насърчаване на саморефлексията и осигуряване на необходимите ресурси, менторите играят ключова роля в овластяването на следващото поколение обучители по сексуално здраве да създават позитивна и информирана промяна в своите общности.

РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ФАСИЛИТАТОРИ



ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в Наръчника за обучение на младежки фасилитатори по сексуално образование. Този наръчник е предназначен за младежки лидери и обучители, които ще водят дискусии по теми, свързани със сексуалното здраве, с младежи на възраст 15–18 години.

За разлика от традиционното преподаване, фасилитирането от младежки фасилитатори цели създаване на пространство, в което младите хора могат да се включват активно, да споделят и да се учат един от друг. Като младежки фасилитатор, вие не сте просто „учител“, а по-скоро водач, който подкрепя участниците в ориентирането им в чувствителни и лични теми, свързани със сексуалното здраве.

Следващите раздели ще ви предоставят практически инструменти, техники и стратегии за насърчаване на смислени дискусии, управление на груповата динамика и стимулиране на ученето чрез прилагане в реални ситуации.

Урок 1

Основи на фасилитирането от младежки фасилитатори в сексуалното образование

Защо фасилитирането от младежки фасилитатори е важно

Фасилитирането от младежки фасилитатори е ефективно, защото младите хора по-лесно се свързват със свои връстници. Те споделят сходен опит и разбират предизвикателствата си, което улеснява включването им в дискусии по чувствителни теми като съгласие, взаимоотношения и сексуално здраве. Този подход, воден от млади хора, създава безопасна и уважителна среда, насърчава открития диалог и спомага за намаляване на стигмата около тези теми.

Вашата роля като младежки фасилитатор

Като младежки фасилитатор, вашата основна роля е да създадете безопасно и приобщаващо пространство, в което всеки да се чувства комфортно да споделя. Вие сте там, за да насочвате разговора, а не да го доминирате. Ще предоставяте достоверна информация, ще насърчавате участието и ще се уверявате, че всеки има възможност да бъде чул. Вашата роля е да подкрепяте участниците да изследват тези теми заедно и да им помагате да намират собствените си отговори.

Основните отговорности включват:

Насочване на дискусиите: Поддържайте разговорите уважителни и фокусирани, като при нужда помагате на групата да се върне към темата.

Предоставяне на подкрепа: Насърчавайте по-тихите участници да се включват и да споделят, като използвате техники като работа в малки групи или по двойки.

Създаване на доверие: Установете основни правила за уважителен диалог и поверителност. Когато хората се чувстват в безопасност, те са по-склонни да се включват активно.

Не е необходимо да имате всички отговори; по-важното е да създадете среда, в която участниците могат открито да обсъждат и да се учат заедно.

Овластяване на участниците

Вашата роля е също така да овластявате участниците да изследват трудни теми със собствено темпо. Насърчавайте ги да мислят критично и да задават отворени въпроси, като например:

- „Какво означава съгласието за теб?“
- „Как можем да сме сигурни, че вземаме информирани решения, свързани със сексуалното здраве?“

Като насочвате разговора и насърчавате самостоятелното мислене, вие помагате на всички да се чувстват по-уверени при обсъждането на теми, свързани със сексуалното здраве, и при вземането на информирани решения.

Изграждане на основа: доверие и безопасност

Преди да може да се случи истинско учене между участниците, е необходимо да създадете среда, в която младите хора се чувстват в безопасност да бъдат открити, да правят грешки и да споделят мислите си честно. В условия на дейности на открито тази психологическа безопасност става още по-важна, тъй като участниците често се изправят пред физически предизвикателства, които могат да ги накарат да се чувстват уязвими или несигурни.

Започвайте всяка сесия, като заедно с групата установявате основни правила. Дайте им възможност да участват в създаването на пространство, в което всеки се чувства чуто и уважаван. Помнете: когато хората се чувстват в безопасност, те са по-склонни да се учат един от друг.

Правилата могат да включват:

- Активно слушане
- Учение един от друг
- Среда без осъждане
- Споделяне на предизвикателства
- Взаимна подкрепа
- Грешките са част от ученето

Урок 2

Основни техники за фасилитиране на дискусии по сексуално здраве

Създаване на комфортна среда

Създаването на безопасно и приобщаващо пространство е ключово за успешното фасилитиране от младежки фасилитатори в областта на сексуалното образование.

Ето как да го постигнете:

Установяване на основни правила: В началото на сесията създайте заедно с групата няколко основни правила – например „уважаваме мнението на другите“ и „запазваме поверителност в групата“. Това помага на всички да се чувстват сигурни и чути.

Уважение към различията: Осъзнавайте, че всеки идва с различен опит, ценности и ниво на комфорт при обсъждане на теми като полова идентичност, сексуалност или взаимоотношения. Вашата роля е да насочвате разговора по начин, който уважава и включва всички, дори когато има различия в мненията.

Фасилитиране на ангажиращи дискусии

Задавайте отворени въпроси: Вместо да предлагате готови решения, задавайте въпроси, които насърчават всички да споделят мнението си. Например:

- „Как изглежда здравословното съгласие според теб?“
- „Защо според теб е важно да водим открити разговори за сексуалното здраве?“

Използвайте близки до реалността примери: Споделяйте реални ситуации (като същевременно запазвате поверителността), които могат да бъдат близки до опита на участниците. Това прави темата по-разбираема и по-малко абстрактна.

Насърчаване на участието

Някои хора може да са по-срамежливи или колебливи да се включат в групова дискусия. Като фасилитатор, вашата роля е да:

Насърчавате по-тихите участници: Подканвайте ги внимателно с въпроси като „Ще се радваме да чуем и твоето мнение“ или „Има ли някой с различна гледна точка?“.

Осигурявате възможност всеки да бъде чул: Балансирайте участието, като каните всички да се включат в разговора.

Използвайте техники като „помисли – обсъди с партньор – сподели“, при които участниците първо разсъждават индивидуално, след това обсъждат с партньор и накрая споделят с групата.

Усещане за групата: кога да се намесите и кога да отстъпите

Умението да разчитате груповата динамика е ключово за поддържане на ангажираща и продуктивна дискусия. Като младежки фасилитатор е важно да наблюдавате как участниците взаимодействат помежду си. Когато забележите, че всички се включват активно – задават въпроси, споделят идеи и надграждат мислите си – това е знак, че разговорът протича естествено. В този момент е най-добре да отстъпите и да оставите дискусията да се развива.

Въпреки това ще има моменти, в които е необходимо да се намесите:

- Ако разговорът се отклони от темата или участниците започнат да губят фокус, внимателно ги насочете обратно към обсъжданата тема.
- Ако един човек доминира разговора, уверете се, че всички имат възможност да се изкажат. Можете да кажете: „Благодаря ти за споделеното, [име]. Нека чуем и мнението на някой друг.“
- Ако групата изглежда затруднена или несигурна, насърчете участниците да се замислят върху това, което вече знаят, или задайте насочващи въпроси, за да подновите дискусията.

Когато групата „зацикли“: как да продължите напред

Понякога групата може да се сблъска с тема или предизвикателство, при което участниците не знаят откъде да започнат. Като фасилитатор това може да изглежда трудно, но всъщност е възможност за учене и развитие. Вместо да давате готови отговори, използвайте стратегии, с които внимателно да насочите групата:

Започнете от това, което вече знаят: „Това може да е нова тема за някои от вас, но какво вече знаете за контрацепцията или предпазването от полово предавани инфекции?“ Хората често имат ценни знания, базирани на личния си опит или предишно обучение.

Подход с информирано предположение: „Като се има предвид това, което обсъдихме досега, как мислите, че би се развила тази ситуация?“ Това насърчава критичното мислене и намалява напрежението да се даде „правилен“ отговор.

Мислете на глас: „Нека помислим заедно! Дори да не сте сигурни, споделете всякакви идеи, които ви хрумват по тази тема.“ Това стимулира креативността и намалява страха от осъждане.

Този подход помага на участниците да се чувстват по-комфортно и подкрепени, като превръща моментите на несигурност във възможности за учене.

Силата на невербалната комуникация

Като младежки фасилитатор, езикът на тялото ви играе ключова роля за създаването на атмосфера в групата. Особено при обсъждане на чувствителни теми, начинът, по който се държите физически, може или да насърчи откритата комуникация, или да накара участниците да се почувстват некомфортно.

Бъдете на едно ниво с групата: Сядайте заедно с участниците, а не над тях. Когато сте физически на едно ниво, това създава по-приобщаваща и спокойна атмосфера.

Поддържайте отворен и отпуснат език на тялото: Избягвайте да кръстосвате ръце или да стоите прекалено сковано. Вместо това използвайте отворени жестове, поддържайте зрителен контакт и се уверете, че позата ви излъчва откритост и достъпност.

Останете спокойни и уверени: Ако изглеждате притеснени, групата вероятно ще усети това и може да стане по-напрегната или затворена. Бъдете уверени, дори когато темата е предизвикателна или когато нещата не вървят по план.

Урок 3

Управление на груповата динамика в обучението по сексуално здраве

Създаване на пространство за различни гласове

В дискусиите по сексуално здраве не всички участници ще се чувстват комфортно да се изказват, особено по чувствителни теми. Като младежки фасилитатор е важно да осигуриш възможност всеки да участва и да бъде чул, без да принуждаваш никого да се включва.

Техники за насърчаване на участието:

Помисли – обсъди с партньор – сподели: Преди групата да сподели мненията си, дай време на всеки участник да обмисли въпроса или темата самостоятелно. След това ги насърчи да обсъдят идеите си с партньор. Този метод дава възможност на по-тихите участници да подредят мислите си, преди да говорят пред цялата група, което повишава увереността им.

Подканване на по-тихи участници: Обърни внимание кой още не се е включил и внимателно го насърчи да сподели. Например: „Забелязах, че се замисли, когато обсъждахме съгласието – какво мислиш по темата?“

Невербално участие: Някои участници може да предпочитат да се включват чрез действия, а не чрез думи. Насърчавай участието чрез дейности, език на тялото или демонстрации, като признаваш, че включването може да има различни форми.

Визуален елемент: Създай илюстрация, която показва различни начини на участие – човек, който говори пред групата; двама души, които обсъждат по двойки; участник, който демонстрира умение; и друг, който слуша внимателно. Това ще покаже, че активното участие може да изглежда по различни начини.

Силата на тишината

В дискусиите по сексуално здраве е важно да оставяш пространство за тишина след задаване на въпроси. Понякога най-добрите отговори идват, след като участниците имат време да обмислят темата в дълбочина. Вместо да бързаш да запълниш тишината, приеми тези моменти като част от процеса.

Насърчаване на обмислени отговори:

След като зададеш важен въпрос, остави няколко секунди тишина, за да дадеш време за размисъл.

Преброй до десет наум, преди да говориш отново, като така даваш възможност на участниците да съберат мислите си и да се изкажат, когато са готови.

- Устоявай на желанието да запълваш всяка тишина. Често най-задълбочените и обмислени включвания идват след пауза, когато всеки е имал възможност да помисли.

Работа с чувствителни теми

Разговорите за сексуалното здраве могат да предизвикат различни емоции и като младежки фасилитатор ще трябва да се справяш с тези реакции внимателно и с разбиране. Ето как да подходиш в трудни ситуации:

Запази спокойствие и уважение: Ако някой се разстрои, почувства тревожност или дискомфорт по време на дискусия (например при теми като сексуално насилие или съгласие), покажи емпатия към чувствата му. Можеш да кажеш нещо като: „Разбирам, че тази тема може да е трудна, нека си дадем момент да поемем въздух.“

Бъди чувствителен към емоциите: Осъзнавай, че някои участници може да имат личен опит с травма или да се чувстват по-уязвими при обсъждане на теми като сексуална ориентация, полова идентичност или преживяно сексуално насилие. Подхождай с разбиране и съпричастност и напомняй, че е напълно нормално да направят пауза или да потърсят допълнителна подкрепа, ако имат нужда.

Справяне с прекъсвания и нарушения в групата

Във всяка групова среда е възможно да възникнат прекъсвания, особено при обсъждане на чувствителни теми. Важно е да насочваш групата обратно към уважителен и конструктивен разговор.

Насочване на доминиращи участници: Понякога един участник може да доминира разговора, което пречи на останалите да се включат. В такъв случай внимателно насърчи по-балансирано участие, като кажеш: „Благодаря ти за споделеното, [име]. Нека чуем и някой, който още не се е включил.“

Поставяне на уважителни граници: Ако участник направи неподходящ коментар или отклони разговора от темата, важно е да запазиш уважителен тон, като същевременно насочиш дискусията обратно. Например: „Нека се постареем да поддържаме разговора уважителен и да се фокусираме върху темата.“

Конфликти между участници: когато нещата станат лични

Конфликтите са естествена част от всяка групова работа, особено при обсъждане на чувствителни теми. Повечето конфликти между участници възникват поради неразбиране, различни стилове на комуникация или усещане, че някой не е чул, а не поради лична неприязън. За да ги управляваш:

Раздели за кратко участниците, между които има конфликт, за да им дадеш пространство.

Разговаряй с всеки поотделно, за да разбереш какво се е случило от неговата гледна точка.

Събери ги отново и насочи уважителен разговор, в който да могат да разберат позициите си.

Като фасилитатор ти не си съдия, а водач, който помага на участниците да общуват по-добре и да разрешават проблеми.

Справяне с предизвикателството на авторитета

Като младежки фасилитатор често си близък по възраст до участниците, което може да доведе до поставяне под въпрос на твоя авторитет. Това е напълно естествено – участниците изследват граници и те възприемат като равен, а не като традиционна авторитетна фигура. Подходи открито:

„Не съм много по-голям от вас, но имам опит, който може да бъде полезен. Всички учим заедно.“

Подчертавай ролята си на фасилитатор, а не на експерт, и изграждай уважение чрез начина си на работа и уменията си, вместо да го изискваш.

Преодоляване на културни и социални различия

Дискусиите за сексуално здраве събират млади хора от различни среди, а различията в културата или социалните норми могат да създадат невидими бариери. Бъди проактивен в създаването на приобщаваща среда:

- Обърни внимание на практическите бариери (например осигуряване на достъп до материали).
- Признавай културните различия като ценност, като задаваш въпроси като: „Как във вашето семейство се говори по тази тема?“
- Насърчавай участниците да възприемат различията като възможност за учене.

Когато груповата динамика не работи

Понякога енергията или взаимодействието в групата не са на нужното ниво. В такива случаи се опитай да „рестартираш“ ситуацията:

- Раздели групата на по-малки подгрупи, ако е необходимо.
- Промени фокуса на дейността, за да ангажираш отново участниците.
- Назови ситуацията открито: „Усещам напрежение днес. Какво можем да направим, за да работим по-добре заедно?“

Кога да потърсиш подкрепа

Разпознавай кога дадена ситуация надхвърля твоя опит. Ако конфликтите станат лични или ако някой участник е в сериозен емоционален дистрес или в риск, не се колебай да включиш по-опитни ментори или ръководители. Търсенето на помощ показва зрялост и поставя благополучието на групата на първо място.

Урок 4

Насърчаване на саморефлексията и развитието

Използване на цикъла на учене чрез преживяване на Колб

Цикълът на учене на Дейвид Колб е полезен инструмент за младежките фасилитатори, чрез който можеш да осмислиш и подобриш практиката си:

Конкретен опит: Фасилитирай дискусии, в които участниците активно се включват в темата (например чрез споделяне на личен опит или гледни точки).

Рефлексивно наблюдение: След сесията помисли какво се е случило. Задай си въпроси като „Какво се получи добре?“ и „Какво можем да подобрим следващия път?“

Абстрактно осмисляне: Помогни на участниците да свържат дискусията с по-общи принципи, като уважение, лични граници или съгласие.

Активно експериментиране: Насърчи участниците да прилагат наученото в своя живот, например като практикуват здравословна комуникация във взаимоотношенията си.

Обратна връзка и непрекъснато усъвършенстване

Като младежки фасилитатор саморефлексията е ключова за развитието ти. Редовно оценявай представянето си и търси обратна връзка от групата. Ето някои въпроси за саморефлексия:

- Какво се получи добре по време на сесията? Какво може да се подобри?
- Как се справих с чувствителните теми? Имаше ли нещо, което можех да направя по различен начин?
- Как мога да ангажирам по-добре групата в бъдеще?

Насърчавай участниците също да правят подобна рефлексия, тъй като това създава непрекъснат процес на учене и усъвършенстване.

Урок 5

Справяне с предизвикателства и кога да потърсиш помощ

Разпознаване кога да потърсиш подкрепа

Някои ситуации могат да надхвърлят възможностите ти да се справиш сам. Ако младежки лидер или участник преживява силен емоционален дистрес или сподели за насилие, е важно да следваш установените процедури:

Незабавна подкрепа: Ако някой се разстрои, осигури му безопасно пространство, в което да се изрази. Покажи разбиране и го увери, че не е сам.

Знай кога да потърсиш помощ: Ако ситуацията включва травма, риск за безопасността или изисква професионална намеса, не се колебай да включиш доверени възрастни или специалисти по психично здраве. Важно е да знаеш кога да потърсиш помощ, за да гарантираш благополучието на участниците.

Контролен списък преди сесията:

Преглед на съдържанието на сесията:

- Прегледал ли си материала за сесията? (напр. теми като съгласие, здравословни взаимоотношения, права, свързани със сексуалното здраве, или полово предавани инфекции)
- Запознат ли си с ключовите термини и концепции, които могат да се появят в дискусията? (напр. сексуално съгласие, лични граници, полова идентичност)

Подготовка на средата:

- Уверил ли си се, че пространството е удобно и подходящо за групови дискусии?
- Подготвени ли са материалите (раздатки, видеа, презентации и др.) и готови ли са за използване?
- Подредбата на местата подходяща ли е за открит диалог? (напр. кръг или малки групи)

Установяване на основни правила:

- Създал ли си безопасна и уважителна среда с ясни правила? (напр. поверителност, без осъждане, активно слушане)

Проверка на ресурсите:

- Налични ли са местни ресурси (горещи линии, консултанти, групи за подкрепа), към които да насочиш участник при нужда по време на или след сесията?
- Разполагаш ли с всички материали или раздатки, които ще използваш по време на сесията?

Лична готовност:

- Подготвен ли си психически да фасилитираш чувствителни теми (напр. справяне със споделяне на лични преживявания или емоционални реакции)?
- Имаш ли стратегия за справяне с дискомфорт или конфликт по време на сесията?

Поставяне на цели:

- Поставил ли си ясни цели за сесията? (напр. участниците да разберат по-добре съгласието или здравословните взаимоотношения)
- Подготвен ли си да оцениш успеха спрямо поставените цели?

Въпроси за рефлексия за младежки фасилитатори

Насърчаването на младежките фасилитатори да разсъждават върху своя опит им помага да оценят представянето си, да разпознаят силните си страни и да открият възможности за развитие. Тези въпроси могат да се използват след всяка сесия, за да се подпомогне самосъзнанието и непрекъснатото усъвършенстване.

Въпроси за рефлексия:

Провеждане на сесията:

- Какво се получи добре по време на днешната сесия? Кои части бяха най-ефективни?
- Имаше ли моменти, в които дискусията протичаше естествено или когато всички бяха активно ангажирани?
- Как се чувстваше по време на сесията? Чувстваше ли се уверен в ролята си или имаше моменти на колебание?

Работа с чувствителни теми:

- Как се справи с теми като съгласие, сексуално насилие или правата на ЛГБТИ+ хора?
- Забеляза ли участници, които се почувстваха некомфортно или се отдръпнаха по време на дискусиите? Как реагира?
- Успя ли да създадеш безопасна и приобщаваща среда, в която всеки се чувства чул?

Ангажираност и участие:

- Насърчи ли активното участие на всички в групата? Имаше ли по-тихи участници, които се нуждаеха от допълнително насърчение?
- Какви стратегии използва, за да ангажираш участниците и да дадеш възможност на всеки да се включи?
- Как можеш да адаптираш подхода си, за да подобриш участието в следващата сесия?

Области за подобрене:

- Какво можеш да подобриш за следващия път? Има ли нещо конкретно, което би направил по различен начин при управлението на груповата динамика или при работа с чувствителни теми?
- Имаше ли въпроси или ситуации по време на сесията, за които би искал да се подготвиш по-добре за бъдещи дискусии?

Грижа за себе си и подкрепа:

- Как се чувстваш след сесията? Срећна ли емоционални предизвикателства? Какви стратегии използва, за да се справиш със стрес или дискомфорт?
- Имаш ли нужда от допълнителна подкрепа или ресурси, за да подобриш уменията си за фасилитиране или да се справяш по-уверено с чувствителни теми?

Групови дейности за младежки фасилитатори

Груповите дейности са ключови за създаването на съвместна и ангажираща учебна среда. Те помагат за изграждане на доверие, създаване на усещане за общност и насърчават участниците да се чувстват комфортно при включване в дискусии по сексуално здраве.

Разчупваща дейност: „Съгласие в действие“

Тази дейност помага на участниците да разберат и обсъдят съгласието по ангажиращ и близък до реалността начин.

Цел: Да се обсъди и осмисли значението на съгласието във взаимоотношенията.

Инструкции:

- Раздели участниците по двойки.
- Помоли всяка двойка да изпълни проста, невербална дейност (напр. да си дадат „high-five“, да подадат химикал на партньора или да предложат ръкостискане).

Първи рунд: Фасилитаторът насочва дейността, без да се иска съгласие (напр. предлага ръкостискане без да попита).

Дискусия: След това помоли групата да разсъждава върху това как са се почувствали, когато са участвали в дейност без да им бъде поискано съгласие. Имаше ли дискомфорт? Защо или защо не?

Втори рунд: Повтори дейността, но този път всеки първо иска съгласие от партньора си.

Дискусия: Попитай: „С какво вторият рунд се усещаше различно?“
Обсъдете как търсенето на съгласие влияе върху взаимоотношенията.

Групова дейност: „Колелото на здравословните взаимоотношения“

Тази дейност помага на участниците да разпознаят характеристиките на здравословните взаимоотношения и да изследват как тези качества могат да се прилагат на практика.

Цел: Да се дефинират качествата на здравословните взаимоотношения и да се упражни обсъждането им.

Инструкции:

- Начертай голям кръг на бяла дъска или флипчарт, разделен на сектори (като колело).
- Обозначи всеки сектор с различно качество, важно за здравословните взаимоотношения (напр. уважение, комуникация, доверие, лични граници).
- Раздели участниците на малки групи и възложи на всяка група по един сектор от „колелото“.
- Помоли всяка група да обсъди как тяхното качество (напр. уважение) се проявява в здравословните взаимоотношения.
- След около 10 минути всяка група представя идеите си пред останалите.
- Обсъдете заедно как тези качества могат да се прилагат в реални взаимоотношения.

Ролеве игри: „Навигиране в разговори за съгласие“

Цел: Да се упражни справянето с реални ситуации, в които е необходимо ясно да се комуникира съгласие.

Инструкции:

- Подготви няколко сценария за ролеве игри, свързани с теми от сексуалното здраве. Примери:
 - Ситуация, в която един човек трябва да поиска съгласие от партньора си.
 - Сценарий, в който някой трябва да каже „не“ и да постави лични граници.
 - Разговор, в който човек изпитва дискомфорт от действията на партньор и трябва да го изрази.
- Раздели групата по двойки и възложи на всяка двойка по един сценарий за разиграване.
- След ролевите игри проведи дискусия с групата: какво се получи добре, какво беше предизвикателно и как могат да подобрят комуникацията си относно съгласието.

Групова дейност: „Разбиване на митове за сексуалното здраве“

Цел: Да се разгледат и коригират често срещани митове, свързани със сексуалното здраве и взаимоотношенията.

Инструкции:

- Запиши няколко разпространени мита за сексуалното здраве (напр. „Не може да се забременее при секс в изправено положение“, „Контрацептиви като хапчето винаги действат на 100%“).
- Помоли участниците да работят по двойки или в малки групи и да обсъдят дали всяко твърдение е вярно или невярно. Нека обяснят защо, въз основа на това, което знаят.
- След дискусията предостави точна информация, за да изясниш погрешните представи.

Дискусия: Обсъдете как дезинформацията може да повлияе на решенията, свързани със сексуалното здраве, и подчертавай значението на достоверната информация и надеждните източници.

НЕКА ЗАВЪРШИМ!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключителни думи

Благодаря ти, че подкрепяш младите хора чрез честно и приобщаващо образование.

С приключването на работата ти с SHER-Y Toolkit ти благодарим за отдадеността към здравето и благополучието на младите хора. Използвайки този ресурс, ти допринасяш за създаването на открити, уважителни и информирани разговори по теми, които често са неразбрани или пренебрегвани.

Този наръчник е повече от просто сбор от материали — той е споделен ангажимент към овластяването на младите хора с инструментите, от които се нуждаят, за да разберат себе си, да уважават другите и да вземат решения, които подкрепят тяхното развитие и достойнство.

Насърчаваме те да продължиш да адаптираш, развиваш и споделяш този наръчник в своята мрежа. Твоят опит, креативност и обратна връзка са ключови за това обучението по сексуално здраве да става все по-ефективно и релевантно в различни общности.

Заедно изграждаме бъдеще, в което всеки млад човек има достъп до образование, основано на **емпатия, културна чувствителност и изграждане на увереност.**

Нека това бъде началото на по-силни връзки, по-дълбоко разбиране и реална промяна.



Co-funded by
the European Union

ПРИЛОЖЕНИЯ

Модул 1, Глава 1, Активност 1

Моят пубертетен плейлист 🎵

Твоята задача:

Напиши 5 заглавия на песни или настроения, които показват как се чувстваш по време на пубертета. Бъди искрен, забавен или креативен – няма грешен начин!

Модул 1, Глава 1, Активност 2

Проверка „Ум – Сърце – Тяло“

Помисли за момент, в който е имало стрес, объркване или силни емоции. Използвай този лист, за да провериш какво се е случвало в ума, емоциите и тялото.

Ум (Мисли): Какви мисли ти минаваха през ума?

Сърце (Емоции): Какви емоции се появиха?

Тяло (Усещания): Какво се усещаше в тялото си? (стягане в гърдите, пеперуди в стомаха, треперещи ръце?)

Модул 1, Глава 2, Активност 1

Твоята задача: Отдели момент, за да помислиш какво знаеш и какво ти е любопитно за тялото и сексуалното здраве. Бъди честен със себе си – никой друг не трябва да вижда това, ако не искаш!

Неща, които знам:

Неща, които са ми любопитни:

Примери за насочване

- Кога ще ми дойде първият цикъл?
- Защо гърдите или тестисите са с различен размер?
- Защо съм по-нисък или по-висок от приятелите си?
- Какво е презерватив и как действа?
- Какво означава ППИ и как мога да се предпазя?
- Може ли ХИВ да се предаде чрез целувка?
- Нормално ли е да има течение по бельото?
- Защо се появяват случайни ерекции?
- Нормално ли е мастурбирането?
- Всеки ли изпитва сексуални чувства?
- Може ли да се забременее при първи секс?
- Откъде може да се вземе контрацепция при нужда?
- Какво да се направи при натиск за секс?
- Защо хората споделят голи снимки? Безопасно ли е?
- Как да разбера дали тялото е „нормално“?
- Какво да се направи, ако цикълът закъснее?
- Как да се зададе въпрос за тялото без притеснение?

Група 1

1. „Не можеш да се заразиш с ППИ чрез орален секс.“
2. „Трябва да се тестваш само ако имаш симптоми.“
3. „Можеш да се заразиш с ППИ повече от веднъж.“
4. „Ако имаш доверие на някого, няма нужда от тест.“

Група 2

1. „Ако някой изглежда чист, значи няма ППИ.“
2. „Редовното тестване е само за хора с много партньори.“
3. „ППИ се предават само чрез полов акт.“
4. „HPV може да изчезне от само себе си.“

Група 3

1. „Противозачатъчните хапчета предпазват от ППИ.“
2. „Оралният секс винаги е безопасен и не изисква защита.“
3. „Не можеш да се заразиш с ППИ при първия път.“
4. „Тестването е единственият сигурен начин да разбереш дали имаш ППИ.“

Група 4

1. „Използването на презервативи помага за предпазване от ХИВ.“
2. „Винаги можеш да разбереш дали някой има ППИ.“
3. „ППИ не могат да се предават чрез контакт кожа в кожа.“
4. „Ако използваш контрацепция, нямаш нужда от презерватив.“

Какво бих направил? — Ситуации, свързани със сексуалното здраве

- **Ситуация 1:**

Приятел казва, че няма нужда от презерватив, защото има доверие помежду ви. Каква би била реакцията?

- **Ситуация 2:**

Чува се грешна информация за контрацепцията. Какво може да се направи?

- **Ситуация 3:**

Някой оказва натиск за секс, но има несигурност и колебание. Как може да се реагира?

- **Ситуация 4:**

Приятел се притеснява, че може да има ППИ, но се страхува от тест. Как може да се помогне?

Моето меню за комфорт

Твоята задача: Помисли какво те кара да се чувстваш добре, спокойно и уверено в ежедневието. Попълни всяка категория с нещо, което ти носи комфорт, радост или увереност:

1. Физически (например топъл душ, танци):

2. Емоционално (например четене, музика):

3. Социално (например смях с приятели, поставяне на граници):

4. Външен вид / стил (например любимо облекло или аксесоар):

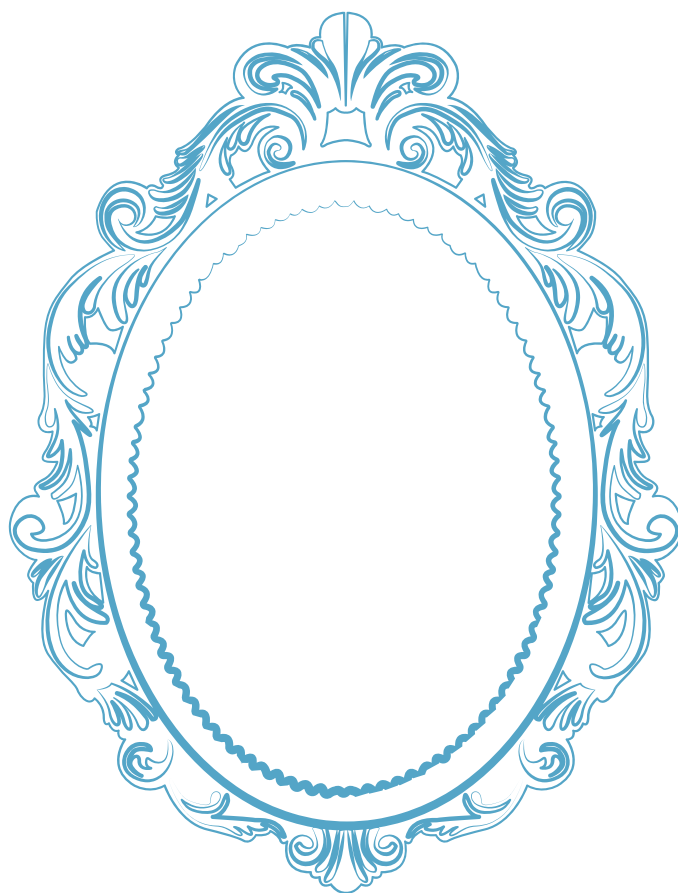
5. Допир / комфорт (например прегръдка, меко одеяло):

По желание:

Огради едно нещо, което искаш да опиташ тази седмица, за да си напомниш, че твоят комфорт и удоволствие са важни!

Модул 1, Глава 3, Активност 1

Твоята задача: Вътре в този силует напиши или нарисувай три неща, които харесваш и цениш в тялото си — какво може да прави, как те кара да се чувстваш или нещо, което ти харесва в него.



По желание: Добави рисунки, думи или символи, които те карат да се чувстваш добре!

„Какво всъщност е съгласие?“

Ситуация 1: Джин и Йозеф

Джин е на 20 години, а Йозеф – на 19. Преди шест месеца Джин попитала своя приятел дали е готов за секс. Йозеф бил честен и казал, че все още не се чувства готов и предпочита засега да останат само с целувки и докосване. Джин уважила решението му. Сега Йозеф се чувства готов. Той пита Джин откъде могат да получат повече информация как да избегнат рискове и да правят секс безопасно.

Задача за групата:

- **Кои елементи от модела FRIES присъстват в ситуацията?**
- **Има ли съгласие? От кой момент? Защо?**
- **Какво показва, че съгласието е информирано и дадено свободно?**

Ситуация 2: Ив и Едо

Ив е на 14 години и учи в училище. Едо също е на 18 и работи с бащата на Ив. Двамата се запознават, когато Едо посещава дома ѝ. Сега започват да се виждат и извън него. Понякога Едо ѝ подарява подаръци и пари. Напоследък той казва на Ив, че я обича и иска да правят секс.

Задача за групата:

- Разгледайте всеки елемент от FRIES. Кои елементи липсват?
- Може ли Ив законно и емоционално да даде свободно и информирано съгласие в тази ситуация? Защо да или защо не?
- Как неравенството във властта влияе върху възможността за даване на съгласие?

Ситуация 3: Джия на партито

Джия, на 24 години, е на студентско парти и употребява много алкохол. Нейният партньор (с когото вече са правили секс) я отвежда в спалня и започва да сваля дрехите ѝ, докато тя ту губи, ту възвръща съзнание.

Задача за групата:

- Приложете модела FRIES: присъства ли някаква форма на съгласие?
- Как алкохолът влияе върху съгласието?
- Може ли човек да даде информирано и ентусиазирано съгласие, когато е под влияние на алкохол?

„Когато нещата се объркат“

СИТУАЦИИ

1.

А: „Хей, тази вечер не съм в настроение.“

Б: „Но аз разчитах на това... не ме разочаровай пак.“

Уважение или Натиск? Защо?

2.

А: „Не съм сигурен...“

Б: „Няма проблем. Кажи ми, ако и когато се почувстваш готов.“

Уважение или Натиск? Защо?

3.

А: „Хайде, това е само целувка — не се дръж толкова драматично.“

Б: отдръпва се и обръща глава настрани

Уважение или Натиск? Защо?

4.

А: мълчи

Б: „И преди сме го правили, защо сега се държиш странно?“

Уважение или Натиск? Защо?

5.

А: „Денят беше дълъг, тази вечер просто искам да се гушкаме.“

Б: „Напълно окей. Нека просто си починем заедно.“

Уважение или Натиск? Защо?

6.

А: „Може ли да спрем? Вече се чувствам много некомфортно.“

Б: Продължава и прошепва: „Само още малко, ще ти хареса, обещавам.“

Уважение или Натиск? Защо?

7.

А: „Нека използваме презерватив.“

Б: „Наистина ли е нужно? По-хубаво е без него. Хайде, само този път.“

Уважение или Натиск? Защо?

8.

А: „Може ли да забавим? Искам да продължа, но се чувствам малко притеснено.“

Б: „Разбира се. Можем и напълно да спрем — важно е как се чувстваш.“

Уважение или Натиск? Защо?

Когато нещата се объркат“

Примери за манипулативни тактики

1. Предизвикване на вина

- „Мислех, че наистина ме харесваш... Ако ти пукаше, щеше да го направиш за мен.“
- „След всичко, което направих за теб, ми дължиш това.“
- „Уау... май съм грешал колко много държиш на мен.“
- „Мислех, че си различен... не като останалите.“
- „Ако не ми помогнеш сега, не знам какво ще направя.“

2. Подценяване на чувствата

- „Прекаляваш. Не е чак толкова голям проблем.“
- „Защо реагираш толкова драматично?“
- „Правиш проблем от нищо.“
- „Това е просто шега... защо не можеш да го приемеш?“
- „Всеки се чувства така понякога, просто си прекалено чувствителен“

3. Емоционален шантаж

- „Ако не го направиш, много ще се разстроя. Не разваляй настроението.“
- „Ако наистина ме обичаше, нямаше да ми го правиш толкова трудно.“
- „Добре, недей... но после не очаквай да съм щастлив.“
- „Ще провалиш цялата вечер, ако кажеш „не“.“
- „Няма повече да ти говоря, ако не се съгласиш.“

4. Игнориране на невербални сигнали

- Човек казва: „Уморен съм“ и се отдръпва, но другият продължава да търси физически контакт.
- Някой замръзва или замълчава, но другият продължава да го докосва.
- „Хайде, знам, че всъщност го искаш“, въпреки ясения дискомфорт или мълчание.
- Човек казва: „Спри“, но другият го игнорира и продължава.
- Някой се отдръпва с тялото си, но другият не уважава това пространство.

5. Заплахи за връзката

- „Ако не го направиш, може би не трябва да сме заедно.“
- „Не знам дали мога да бъда с човек, който не иска същите неща като мен.“
- „Ако не си съгласен с това, може би не сме един за друг.“
- „Другите хора не биха правили такъв проблем от това.“
- „Ако не кажеш „да“, ме отблъскваш.“

6. Прехвърляне на вина

- „Преди беше забавен, какво ти стана?“
- „Ти правиш ситуацията неловка, не аз.“
- „Ако ти не го направиш, някой друг ще го направи... сам ме отблъскваш.“
- „Знаеш какъв ставам, когато пия... защо правиш толкова голям проблем?“
- „Е, какво очакваше? Постоянно казваш „не“, затова трябваше да го потърся другаде.“

„Когато нещата се объркат“

Ситуации за размисъл

1. Някой казва: „Не съм сигурен дали искам да го направя...“

→ Задача:

Какво би казал, за да помогнеш човекът да се почувства сигурен, чут и без натиск? Напиши поне 4 примера.

2. Всъщност не ти се целува, но се страхуваш да не разочароваш другия човек.

→ Задача:

Какво би казал по честен, уважителен и мил начин — както към себе си, така и към другия човек? Напиши поне 4 примера.

3. Приятел ти разказва за снощи с човек, когото много харесва, и казва: „Той каза „не“, но мисля, че просто му трябва малко убеждаване.“

→ Задача:

Би ли оспорил това мислене? Защо? Как би отговорил по начин, който помага на приятеля ти да се замисли върху съгласието? Напиши поне 4 примера.

4. Искаш да опиташ нещо ново във връзката си, но се притесняваш как да го повдигнеш като тема.

→ Задача:

Как би започнал разговора, така че партньорът ти да се чувства сигурен и уважаван? Напиши поне 4 примера.

„Съгласие отвъд физическия контакт“

СИТУАЦИЯ: Алекс се взира в екрана на телефона си. Съобщението от Сам гласи: „Днес изглеждаше наистина добре. Искане ми се да видя още малко. Само за мен?“

Сърцето на Алекс се разтуптява. Алекс наистина харесва Сам. Много. Пишат си от няколко седмици, а късните им разговори постепенно са станали флиртуващи. Алекс отваря камерата. Пръстът се задържа над бутона за снимка. Само една снимка.

1. Въпроси за размисъл: Участниците могат да запишат или обсъдят своите отговори:

- Какво според теб трябва да направи Алекс?
-

- Какви са рисковете, ако Алекс изпрати снимката?
-

- Какви са рисковете, ако Алекс не изпрати снимката?
-

- Какво влияе върху решението на Алекс?
-

Модул 3, Глава 1, Активност 2

„Пирамида на ценностите“

Отвореност към различията	Независимост	Забавление
Любов	Уважение	Подкрепа
Доверие	Търпение	Ревност
Послушание	Комуникация	Честност
Лоялност	Отдаденост	Себеотрицание
Емпатия	Развитие	Лични граници
Внимание към другия	Приемане	Отговорност
За участници на възраст над 13 години:		
Физическа близост	Добре се целува	Секстинг

„Разпознай червения флаг“

СИТУАЦИИ

- „Твой приятел постоянно проверява телефона ти и пита с кого си пишеш.“
- „Партньорът ти се извинява след всеки скандал, но продължава да повтаря същото нараняващо поведение.“
- „Съученик разпространява лични неща, които си му споделил, след спор помежду ви.“
- „Твой приятел уважава границите ти и не те притиска, когато откажеш да излезете.“
- „Партньорът ти се ядосва, когато прекарваш време с други приятели.“