



МЕТОДОЛОГИЯ ЗА РАБОТА С МЛАДЕЖКИ ГРУПИ

Проектът "Методология на младежките групи за изграждане на здравословни взаимоотношения" (№ 2020-2-LV02-KA205-0032012) е финансиран с подкрепата на програма "Еразъм+: Младежта в действие" на Европейската комисия, администрирана в Латвия от Агенцията за международни програми за младежта. Настоящата публикация отразява единствено възгледите на автора и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



centrs
marta

През 2010 г. център MARTA стартира програма за превенция - работа с юноши чрез организиране и провеждане на младежки групи. Настоящата методика за младежки групи е създадена в периода 2015-2020 г. Нейната уникалност се състои в това, че тя е създадена от млади хора и за млади хора (на възраст 12-18 години), чрез години на пилотиране и обратна връзка от ангажирани участници в цяла Латвия. Основната цел на методологията е да се оспорят традиционните стереотипи, свързани с пола, с цел да се намали рискът младите хора да преживеят насилие и да станат жертви на трафик на хора. Оценката на участниците показва, че чрез участието си в младежките групи младите хора са повишили самочувствието си, наред с други неща. Способността им да анализират и осмислят критично света се повиши и те успяха да действат информирано по отношение на тормоза и насилието. Също така съобщават, че са способни да вземат отговорни и информирани решения за своето емоционално, психическо и физическо здраве и взаимодействия, както и да създават и поддържат здравословни, уважителни отношения с връстниците си, учителите, родителите и самите себе си. Тази методология се доказва като значим образователен инструмент в контекста на Латвия, а нейните цели, структура и дейности бяха споделени в международен план.

За мен беше удоволствие и чест да работя заедно с мотивирани и смели млади хора, да си сътруднича с ръководители на групи, педагози, младежки работници, изследователи и професионалисти от Латвия и чужбина, както и да получа обратна връзка и подкрепа от колегите си в център MARTA. Тази съвместна работа доведе до създаването на значим, практически инструмент, който може да осигури подкрепа, да изгради компетенции и да създаде безопасно пространство за всеки млад човек, който е любопитен и се осмелява да се грижи.

Madara Mazjāne
Директор на младежки програми
Център MARTA

Този проект "Младежта - Осмели се да те е грижа. Превенция на насилието над и сред младежи в Латвия." [Проект № OCAУ-17-817] стана възможен благодарение на подкрепата на фондация "Oak".

Дизайн и илюстрация - Вивианна Мария Станиславска

Лидери и участници в младежки групи в Латвия, които участваха в създаването и тестването на методологията за младежки групи

Място: Dagda

Ръководител на групата: Līga Beitāne, помощник: Aivars Bačkurs

Участници: Samuels Zariņš, Daniels Zariņš, Dana Nipere, Eva Nipere, Žastina Leonovič Batņa, Julia Smoļņinova, Milāna Gorbunova.

Място: Iecava

Ръководител на групата: : Sarmīte Zālīte

Участници: Nellija Ludmila Vaļeckā, Artis Rūja, Violeta Plaksa, Kristaps Lukša, Raivo Bērziņš, Jēkabs Mītiņš, Amanda Čanajeva, Valentīns Vaļickis, Kristaps Bitens, Normunds Sūna, Rainers Spurķis, Ervīns Novickis, Nauris Gailis, Samanta Bolmane

Място: Līvāni

Ръководители на групата: Olīta Bidzāne и Arnita Briķša

Участници: Ilze Brūvere, Kristiāns Kusiņš, Liene Rokjāne, Violeta Sproģe, Jānis Trifonovs, Madara Jakovicka, Elīna Katkova, Kristians Sapožņikovs, Laura Jurkeviča, Aleksandra Fomina, Katrīna Skutele, Inese Uljāne.

Място: Dobele

Ръководители на групата: Sandra Rikuna и Agija Sileniece

Участници: Jenija Lita Zvirbule, Elizabete Driķe, Adriana Nikola Smirnova, Betty Zvirbule, Amanda Smirnova, Alice Švēde, Elīna Ābelīte, Marta Brigzna, Krista Slāģe, Anna Dana Krama, Katrīna Smiļģe, Ritvars Semjonovs, Laura Lauciņa, Alice Jakoviča, Liene Volodka, Amanda Ozoliņa.

Място: Gardene

Ръководител на групата: Agija Sileniece

Участници: Elvis Reingolcs, Madara Komarova, Linda Raudone, Karīna Kušina, Patrīcija Gūtmane, Lelde Jaunzeme.

Място: Priekule

Ръководител на групата: Marina Celitāne

Участници: Artūrs Balodis, Evija Auce Cimberga, Deniss Cirītis, Salvis Daugulis, Ritvars Davidovičs, Anrijs Griezēns, Megija Herbsta, Alvis Jakovļevs, Andris Kristians Jefimovs, Rinalds Kalnmalis, Roberts Kārklīšs, Vaino Marcus Kārklīšs, Renāte Kizāne, Tomass Laputevs, Jānis Lielbārdis, Pauls Kristaps Liepiņš, Ritvars Mačs, Inguss Mūrmanis, Renāts Paeglis, Kristiāns Pālens, Petra Paula Petroviča, Sindija Salmiņa, Matilde Sproģe, Estere Sudraba, Ieva Vaļska, Irīna Vasiljeva, Daniil Važņins, Sanija Veļķere, Līva Vitkauska, Mara Višņaka, Santa Zvirgzdiņa.

Място: Kalnciems

Лидер на групата: Agnese Lorence

Участници: Jeļena Bigaņiča, Oļesja Novikova, Kristīne Larionova, Elizabete Alise Kadiķe, Salvis Šurteris, Arīna Šurova, Juliāna Karpova, Elīna Fedotova, Diāna Šlikta, Anastasija Sergejeva, Nikola Majoka.

Място: Lierāja

Лидер на групата: Ieva Dzerkale

Участници: Jānis Čakste Lierāja средно училище № 10. Ученици от 9.в клас
(учебна година 2019/2020)

Място: Līvberze

Лидер на групата: Katrīna Ostrovska

Участници: Daira Līva Kravale, Leonora Celma, Roberts Apsītis, Sintija Kuļeva, Kristīne Bauska, Līga Duncse, Dāvis Salmiņš, Marika Pluškevica, Rihards Pluškevics, Megija Jaseļūna, Adriana Ovsjanko.

Място: Rīga

Лидер на групата: Edgars Muktupāvels

Участници: Andrejs Mosjagins, Pavels Gordijs, Rihards Ruģelis, Aleksandrs Iļjins, Viktors Salenieks, Vadims Veinbergs.

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| 1. КОИ И КАКВИ СМЕ НИЕ?. | 3 |
| 2. КОЙ СЪМ АЗ И КАКЪВ СЪМ АЗ? | 15 |
| 3. МОИТЕ ЕМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЯТА, СВЪРЗАНИ С ТЯХ. | 21 |
| 4. ПРИЯТЕЛСТВА И УВАЖИТЕЛНА КОМУНИКАЦИЯ | 28 |
| 5. КОНФЛИКТИ И КАК ДА ГИ РАЗРЕШАВАМЕ | 35 |
| 6. БИОЛОГИЧЕН И СОЦИАЛЕН ПОЛ | 41 |
| 7. ПУБЕРТЕТ. | 50 |
| 8. СЕКСУАЛНОСТ И ИНТИМНИ ВРЪЗКИ | 60 |
| 9. РЕШЕНИЯ | 64 |
| 10. КОНТРАЦЕПЦИЯ И ИЗБЯГВАНЕ НА РИСКОВЕ (ППБ/ХИВ) | 72 |
| 11. ЗАВИСИМОСТИ И ТЯХНОТО ВЛИЯНИЕ | 83 |
| 12. КАК ДА КАЖЕМ "НЕ!" и пак да сме "ГОТИНИ"? | 95 |
| 13. СИЛА И ВРЪЗКИ | 102 |
| 14. РАЗПОЗНАВАНЕ НА НАСИЛИЕТО | 108 |
| 15. НАСИЛИЕ. КОЙ Е ВИНОВЕН?. | 119 |
| 16. НЕ БЪДИ БЕЗРАЗЛИЧЕН! | 128 |
| 17. ЗАКЛЮЧЕНИЯ. | 133 |

ВЪВЕДЕНИЕ



Методология на младежките групи

История на произхода на младежките групи

В началото на 90-те години младежките лидери в Швеция забелязали, че предлаганите дейности в младежки центрове не успяват да привлекат момичета толкова, колкото и момчета. Една от потенциалните причини била фактът, че повечето от финансираните дейности традиционно са доминирани от момчета. Това довело до въвеждането на отделни дейности само за момичета, като през следващите години били разработени съответни методи. За да се насърчи самостоятелността и независимостта сред момичетата, повечето методи включват подход за равенство между половете, основан на мнението, че момичетата търсят за себе си по-малко пространство от момчетата – в класната стая, в младежките центрове и в живота като цяло. Поради половите норми и обществените очаквания, момичетата имат по-тясно пространство за действие от момчетата, поради което заемат по-малко активна роля в социалния живот от момчетата. Преобладаващото мнение беше, че може да се създаде безопасна среда в дейности, разделени по пол, напр. група за момичета, където момичетата могат да обсъждат въпроси, които имат значение за тях, и да извършват различни дейности и които няма да бъдат доминирани от очакванията и поведението, основани на пола.¹

В крайна сметка практикуващите осъзнават, че работата за намаляване на половите норми и насърчаване на равенството засяга и момчетата. За да се насърчи равенството между половете в различни аспекти на обществото, тази работа трябва да включва и мъже. Освен това мъжете също са обект на половите норми и свързаните с тях обществени очаквания, които понякога могат да бъдат силно рестриктивни и да имат също толкова негативно въздействие, колкото тези, прилагани за момичетата.

Център MARTA реши за първи път да въведе този метод в Латвия в края на 2007 г., след като участва в семинар в Швеция и научи за успеха на метода на момичешката група в Литва. В началото на 2009 г. беше изготвен проект в сътрудничество с Института за мир на Аландските острови. Проектът продължи до 2012 г. През 2013 г. си партнирахме с CARE Balkan², като възприехме груповия метод на техните момчета „Инициатива на младите мъже“³. Чрез прилагането и оценката на двата подхода решихме, че се изисква методология, по-подходяща за специфичните културни условия на Латвия. Така през 2015 г. се създаде проектът „Drosme rūpēties! Vardarbības prevencija jauniešu vidē ” („Младежта – Dare to Care! Предотвратяване на насилие сред младежи“)⁴, който ще продължи до 2020г.⁴ с помощта на Фондация ОАК.⁵

¹ [C. Bahara, E. Critane, J. Jonstoj, \(2011\) Effects of the girl and boy group method – A gender and social psychology perspective on gender equality youth work on Åland and in Latvia.](#)

² [CARE International, Balkans](#)

³ [CARE Young Men Initiative](#)

⁴ [MARTA Centre](#)

⁵ [Oak Foundation](#)

Oak Foundaton отделя средства за решаване на глобални, социални и екологични проблеми, особено на такива, които оказват голямо влияние върху живота на хората в неравностойно положение. С офиси в Европа, Индия и Северна Америка ние предоставяме безвъзмездни средства на организации в около 40 държави по света.

Основни ценности, „закони“ и други аспекти на младежките групи

Какво представлява групата за момичета/момчета?⁶ Работата в група за момичета / момчета е специален начин за работа с млади хора, в който се прилагат конкретни цели и методи. Групата за момичета / момчета обикновено се състои от 6-10 участници на възраст от 12 до 18 и един или двама специално обучени ръководители на групи. Групите могат да бъдат разделени по пол или могат да бъдат смесени в зависимост от контекста и потребностите на участниците, ръководителя на групата и местната общност. Дали групата ще бъде момчета / момичета или

смесена, може да се реши чрез дискусия с участниците.

Полът на участниците в групата определя малко по-различен подход за насърчаване на самостоятелност и независимост в рамките на метода. За момичетата това включва насърчаването им да изразят и формулират своето лично мнение и да разширят пространството си за действие. Насърчаването на независимостта при момчетата обаче изисква да се вземат предвид различни елементи. На момчетата трябва да се даде възможност да слушат другите, да говорят за своите емоции и чувства и да се учат на ненасилствени подходи за решаване на конфликтни ситуации. Тъй като различните норми на пола по различен начин ограничават пространството за действие на мъжете и жените, самоукрепването и насърчаването на самоувереността при момчетата и момичетата също трябва да се извършва по различни начини.

Важни аспекти:

- Принцип на присъствие
- Принцип за поверителност
- Принцип на взаимно уважение

Формат на срещите⁷

Срещите на членовете на групата се основават на разговор на чаша чай, т.е. среща, отпиване на топла напитка, обсъждане на различни въпроси, важни за членовете на групата и ангажиране в дейности. Групата може да осигури място и за много други неща, напр. изпробване на различни практически занимания или занаяти, приемане на предизвикателства, спортуване, ходене на учебни пътувания или организиране на дейности. Важно е да се поддържа приемственост – сесиите трябва да се провеждат в определено време и място. Един от начините да отворите сесия е преглед на предходната седмица, където всеки споделя забавно или тъжно преживяване, което е имал от предишната среща.

Сесиите трябва да се провеждат веднъж седмично, тъй като това позволява приемственост, но участниците в групата могат да вземат решение за различен график. Продължителността на всяка сесия зависи от групата и темата. Средната сесия отнема час и половина до три часа.

Членовете на групата работят с ръководител на група въз основа на методологията. Отделно от това, групата може да вземе решение и да се споразумее за конкретни дейности, допълнителни или разширяващи се по определени теми, като вземе предвид нуждите на членовете на групата, както и мислите на ръководителя на групата относно това, което членовете трябва да обсъдят. Важно е да се улесни участието на членовете на групата и да се насърчи да поемат все по-голяма отговорност за организацията на сесиите.

Ръководителят на групата трябва да помисли за поддръждането на мястото на срещата и да се увери, че сесиите могат да протичат необезпокоявано. Разговорът ще тече по-свободно, ако има удобен кът за сядане или например кухня с голяма маса, за да се съберат всички.

6 G. Bahara, E. Gritane, J. Jonstoj (2011) Effects of the girl and boy group method – A gender and social psychology perspective on gender equality youth work on Åland and in Latvia.

7 G. Bahara, E. Gritane, J. Jonstoj (2011) Effects of the girl and boy group method – A gender and social psychology perspective on gender equality youth work on Åland and in Latvia.

Какво е неформалното образование?

Неформалното образование се отнася до обучение, което се провежда извън програмите за формално образование.

Характеристики на неформалното образование:

- планиран, структуриран, осъзнат учебен процес и процедура с поставени цели, задачи и целева група;
- доброволно участие;
- няма официална оценка;
- няма само един верен отговор;
- активно участие;
- учене от опит;
- учебен процес, базиран на нуждите, очакванията и интересите на участниците;
- гъвкав учебен процес, при който методите, съдържанието и задачите могат да бъдат променени и адаптирани;
- няма строга йерархия / демагогия сред участниците и лидерите / учителите;
- баланс между индивидуално и групово обучение;
- важно е не само какво се прави, но и как се прави – процесът често е по-важен от резултата.

Хората се включват доброволно в неформалното образование; такива дейности са внимателно планирани и проектирани спрямо непосредствените нужди на конкретни целеви групи, насърчавайки развитието на уменията и нагласите на участниците. Процесът на неформално образование обикновено е структуриран със собствени учебни цели, методология, времеви рамки и система за подкрепа. Процесът на обучение може да бъде организиран от обучени специалисти, учители или всеки, който поема инициативата да го направи. Обикновено няма строга йерархия сред обучаващите и обучаваните се, а учебната среда е от голямо значение. Учебният процес се основава на индивидуалните нужди и взаимодействието с други членове на групата играе съществена роля. Процесът и резултатите от неформалното образование обикновено се оценяват от самите участници въз основа на техните учебни нужди.⁸

Основни принципи на неформалното образование⁹:

- **да се научим да бъдем:** да се научим да осъзнаваме себе си и своето място в света; разбиране на вътрешния свят и развиване на способността за самоактуализация и изграждане на живот в съответствие със себе си и собствените вярвания;
- **учене чрез практика:** придобиване на различни умения чрез практическа дейност и емоционално включване в процеса; виждайки как крайните резултати оживяват;
- **да се научим да бъдем с другите:** придобиване и развиване на разбиране за различията, работа в екип и научаване да приемаме другите и да сътрудничим с тях;
- **да се научим да учим:** придобиване на умения за анализ на собствения опит, придобиване на нови знания, намиране на информация и възможност за използване на всичко по-горе, когато се сблъскват с нови житейски ситуации.

⁸ [Skolotāja ABC neformālajā izglītībā \(The Teacher's ABC for Informal Education\)](#).

⁹ [Non-Formal Education](#)

Additional resources:

[What is Non-Formal Education? 7 principles of NFE \(video\)](#)

[Non-formal education principles](#)

[Examples of Non-Formal Education Methods \(video\)](#)

[Non-Formal Education](#)

#1 КОИ И КАКВИ СМЕ НИЕ?

Цел: Да помогне на участниците да опознаят другите в групата, да разберат повече за техните интереси, хобита и мотивации за участие чрез индивидуални и групови дейности, както и дейности по двойки.

- Структура, процес и цели на срещите. Разработване на общо съгласие за „правила“
- Водещият групата се представя и описва как неговия/нейния път. Водещият на групата се представя и описва как житейският му път го е довел до младежките групи. Лидерът запознава групата с дейностите на работата си и важността на тези младежки групови срещи: техните дългосрочни ползи, предишни постижения, когато са провеждани в Латвия.

Информация за групата

Групова атмосфера

За сътрудничество с други участници в групата е необходим определен вид компетентност.

Тя се развива чрез практика. За да може група хора да си сътрудничат и да се развиват по положителен начин, всеки трябва да се чувства в безопасност, забелязан и оценен, всеки трябва да изпитва доверие и да получи насърчение и всеки трябва да има достатъчно ниво на отговорност и влияние върху напредъка на групата. Различните групи (и различните членове на една и съща група) имат различни нива на групова компетентност. Една група може да се състои от членове с много опит в допринасянето за групово сътрудничество, а друга може да се състои от членове с много малко опит. Това е предизвикателство за ръководителите на групи. Колкото по-необучени индивиди има в групата и колкото по-малко време са прекарвали заедно, толкова по-ясни и категорични трябва да бъдат действията на лидера. На ръководителя на групата се пада да намери баланс между забавлението и сериозния разговор, между нивото на трудност на задачите и възлагането на отговорност. Ръководителят на групата трябва да може да създаде приятна атмосфера в групата и да похвали отделни лица и групата, когато е осъществено сътрудничество под някаква форма. Това обаче не означава, че проблемите и конфликтите могат да бъдат игнорирани. Лидерите на групи могат да се развиват, като наблюдават и обмислят какво се случва в групите, в които участват, и групите, които ръководят. Те могат да задават въпроси на себе си, а понякога и на членовете на групата. Честността е важна в групата, но откритостта не възниква сама по себе си. Ако членовете на групата се чувстват несигурни, изказването на истинските им чувства само ще породят враждебност. Въпреки че ръководителят на групата поема отговорността за групата, всички участници са колективно отговорни за начина, по който протичат груповите сесии.

да бъдат игнорирани. Лидерите на групи могат да се развиват, като наблюдават и обмислят какво се случва в групите, в които участват, и групите, които ръководят. Те могат да задават въпроси на себе си, а понякога и на членовете на групата. Честността е важна в групата, но откритостта не възниква сама по себе си. Ако членовете на групата се чувстват несигурни, изказването на истинските им чувства само ще породви враждебност. Въпреки че ръководителят на групата поема отговорността за групата, всички участници са колективно отговорни за начина, по който протичат груповите сесии.

Някои въпроси за размисъл:

- Доволни ли са всички от участието си в групата?
- Доволни ли са всички от мястото си в групата?
- Има ли някой, който говори и доминира повече от другите? Какво причинява това?
- Кой участници подкрепят доминиращия участник? От какво зависи това?
- Има ли някой, който рядко се включва в дискусии или дейности? Какво причинява това?
- Има ли някой, който да се чувства неловко?
- Някой страхува ли се, че няма да може да участва в разговор?

Ангажираността е важна. Това означава, че на участниците трябва да бъде поверена възможно най-голяма отговорност. Всеки участник е специален и всяка група е уникална. Нивото на отговорност, което участниците в групата могат да поемат, зависи от техния предишен опит и придобити знания. Груповата атмосфера също е от полза, ако ръководителят на групата участва в различните дейности по същите правила като другите участници, освен когато лидерът ръководи задача. Ръководителят на групата трябва да внимава да не стане някой, който вярва, че е по-добър от другите участници и се оказва извън групата.

Процесът по развитие на групата може да се раздели на 6 стадия:10

1. Изследване: първоначално участниците в групата са леко несигурни и пасивни. Всеки се страхува да бъде различен. Забелязва се дали някой участник се е познавал преди създаването на групата.

2. Ангажираност и възможно преразпределение на задълженията: участниците се опитват да се доближат един до друг; някои са по-доминиращи, други са по-резервирани. Различията в мненията стават очевидни и се забелязват. Участниците в групата стават по-уверени, някои се осмеляват да изразят мненията си и вече не са толкова фокусирани върху това дали техните мнения се считат за правилни.

3. Хармония: групата се превръща в едно цяло; доминиращите участници осигуряват място за по-резервирани. Резервирани участници заемат своето място.

4. Конфликт: участниците в групата се познават добре и започват да се дразнят. Разговорите вече не текат толкова свободно, много теми изглеждат изчерпани, може да възникне конфликт. Групата е в преходна фаза, която причинява безпокойство, но предоставя възможности за развитие. Някои групи се разпадат на този етап.

5. Зрелост: групата се реструктурира. Някои групи се трансформират, други виждат преразпределение на задълженията и зоните на отговорност. Зрелост обаче не може да бъде постигната, освен ако не се разрешат конфликти и не се насърчава груповото сътрудничество, например чрез по-ясно описание на целите или по-конкретно разпределение на задълженията.

6. Заключение: участниците в групата решават да спрат срещата.

Много групи не преминават през всички етапи на развитие и се приключват, например, на етапа на хармония. Всички групи, които остават по-дълго заедно, ще срещнат някакъв конфликт, тъй като това е част от развитието. Това не означава провал от страна на ръководителя на групата. Успехът или липсата на такъв на лидера се характеризира с това как те разрешават конфликта в групата. Успешният ръководител на група би взел под внимание конфликта и би потърсил предложените решения, докато неуспешният може да се опита да се преструва, че няма конфликт.

Принадлежност / идентичност:¹¹

Чувството за принадлежност се характеризира най-силно и ясно от:

- обща цел, към която да се стремите или да се опитвате да постигнете;
- вътрешни ценности, ритуали, традиции – „култура“ (напр. пиене на чай);
- идентифициране на марки или символи (тениски със символи, лозунг на екип, име);
- публично се гордее с принадлежността си към групата;
- вътрешни кодекси за поведение, които е трудно да се идентифицират отвън (напр. никога да не се осъждат другите за техните неуспехи).

→ Принадлежността не е резултат или видимо събитие. Това е усещане, което хората забелязват в определен момент или което е най-ясно разпознаваемо, когато липсва. Чувството за принадлежност към група се поддържа най-добре чрез общи приключения, преодоляване на трудности, активно учебно преживяване и моменти на съвместност, богати на емоции и чувства.

→ Формирането на групова идентичност е ключова част от успешното функциониране на младежката група. Това може да се спомогне, като се даде име на групата или символ, или чрез създаване на вътрешни ритуали. Сесиите може да изискват многократни напомняния, че всички участници имат значение; всеки трябва да има шанс да изказва мнението си.

¹¹ [JSPA. Jauniešu grupu un komandas veidošana un vadība jaunatnes darbā \(Forming and leading youth groups and a team in working with young people\):](#)



Юношеството и неговите характеристики

Сара-Джейн Блейкмор в книгата си „Изобретяваме себе си. Тайният живот на тийнейджърския мозък“ (Ню Йорк, 2018) описва юношеството като уникален период в живота ни. „Има три основни причини, поради които можем уверено да кажем, че юношеството е важен, различен биологичен период на развитие във всички култури“, твърди тя. „Първо, можете да видите поведението, които обикновено свързваме с юношеството, като поемане на риск, самосъзнание и влияние от страна на връстници, в много различни човешки култури, не само в тези на Запад. Втората причина, поради която можем да считаме юношеството за уникален период на биологично развитие, е, че има и доказателства за типичното поведение на юношеството при нечовешки животни. И трето, подобно поведение също е характерно за цялата история.“

Въз основа на гореспоменатата книга, ето някои важни аспекти, които лидерите на младежки групи трябва да помнят за юношеството:

- **ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ВРЪСТНИЦИТЕ.** Често решенията за юношеството се ръководят от техните приятели, а не от безпристрастно съобразяване с последиците. Напр. в разгара на момента, в който им се предлага цигара или таблетка Екстази, много юноши се интересуват много повече от това, което групата им от връстници мисли за тях, отколкото за потенциалните рискове от този техен избор.

- **ЧУВСТВО ЗА СЕБЕ СИ.** Юношеството е формиращ период от живота, когато нервните пътища са податливи, а страстта и креативността се развиват силно. Започваме да развиваме по-сложно чувство за морал и да осъзнаваме политическите реалности на обществото около нас. Често това е първият път, когато обмисляме много как нашата идентичност влияе на живота ни и начините, по които другите хора ни виждат.

- **СРАВНЕНИЕ.** По време на юношеството е по-вероятно младежите да се сравняват с другите и да разберат, че другите правят сравнения и преценки за тях; те също започват да придават по-висока стойност на тези съждения.

- **САМОСЪЗНАНИЕ.** Начало на разпита - „кой съм аз?“ и „как да се впиша сред други хора?“. Развитие на „социален мозък“ - мрежата от мозъчни региони, участващи в разбирането на намеренията и емоциите на други хора.

- **„ВЪОБРАЖАЕМААУДИТОРИЯ“.** Феномени, описани от психолога Дейвид Елкинд през 60-те години: юношите си представят, че други хора непрекъснато ги наблюдават и оценяват, дори ако това всъщност не е така (напр. Въпреки че никой от техните приятели не гледа или би имало вероятност да разбере, 14-годишният спира да играе настолни игри със семейството си, защото приятелите им мислят, че това не е готино).

- **ПРИЕМАНЕ НА ВРЪСТНИЦИ.** Юношите стават по-независими от родителите си и процъфтяват от това да бъдат интегрирани в групата си от връстници. Свърхчувствителност към социално изключване: вземането на решения е по-скоро обусловено от необходимостта от приемане от страна на връстниците и желанието да се избегне социалното изключване.

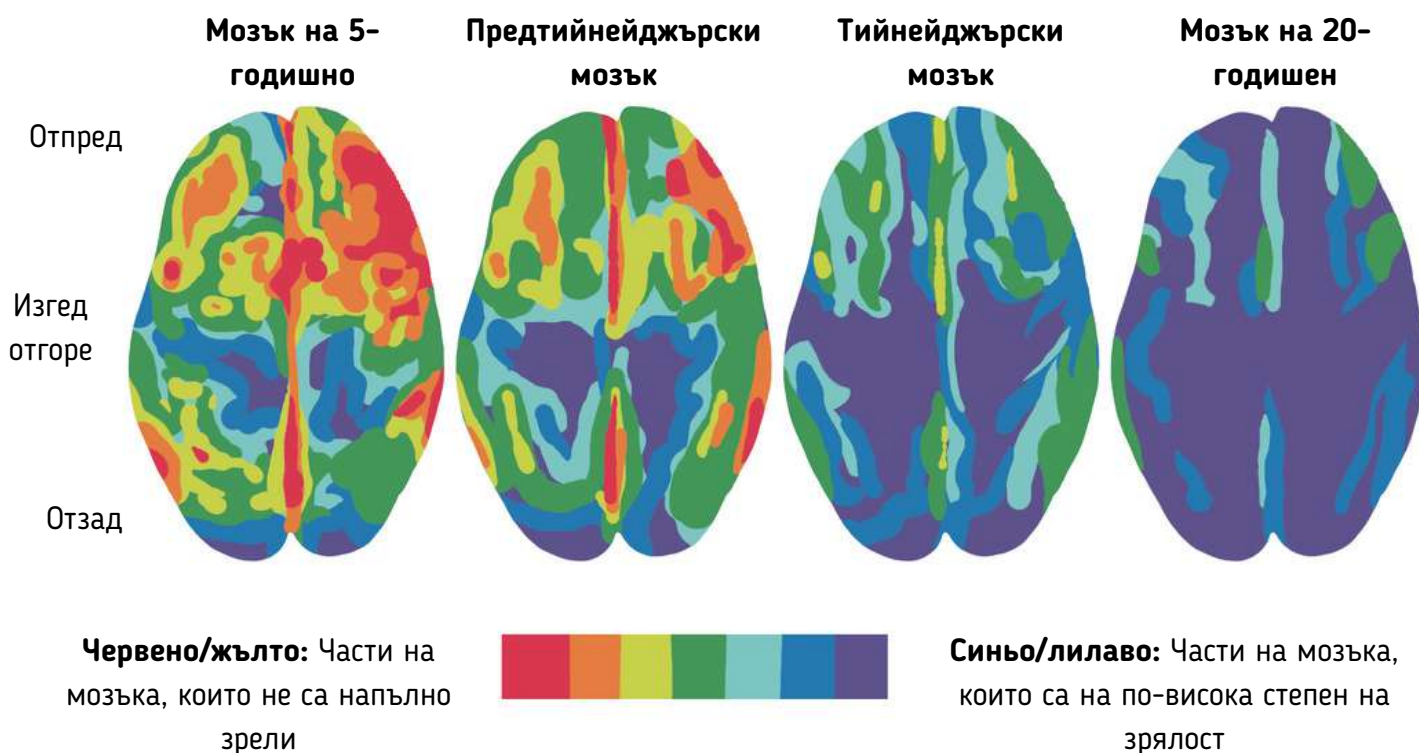
12 Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

13 Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

- **ПОЕМАНЕТО НА РИСК** зависи от присъствието и влиянието на връстниците. Проучванията показват, че в присъствието на своите приятели, юношите поемат почти 3 пъти повече рискове, отколкото когато са сами.

Юношеска среда - култура, образование, домашен и социален живот, хобита, хранене и упражнения - всичко допринася не само за емоционалното и физическото благосъстояние, но и за оформянето на мозъка им, като по този начин оставя дълготрайно въздействие върху невробиологичното и физиологичното им развитие.

Важно е да се има предвид, че частите на мозъка, които отговарят за разбирането на причинно-следствените връзки и регулирането на емоционалните импулси, се развиват до 25-годишна възраст.



Източник: «Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood» Nitin Gogtay, Jay N. Giedd, Leslie Lusk, Kiralee M. Hayashi, Deanna Greenstein, A. Catherine Vaituzis, Tom F. Nugent III, David H. Herman, Liv S. Clasen, Arthur W. Toga, Judith L. Rapoport, and Paul M. Thompson, 2004

По време на юношеството, децата развиват способността да:15

- Разбират абстрактни идеи. Те включват разбиране на висши математически концепции и разработване на морални философии, включително права и привилегии.
- Установяват и поддържат задоволителни взаимоотношения. Юношите се научават да споделят интимност, без да се чувстват притеснени или потиснати.
- Се придвижват към по-зряло усещане за себе си и целите си.
- Подлагат на съмнение старите ценности, без да губят своята идентичност.

14 Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018 (Page 32-33)

15 [Adolescent development](#)

→ Юношеството е не само времето на пубертета, но и преходен период между детството и възприемането на ролята на възрастен.

Това е време на приближаване на половата зрялост, водено от ендокринни промени в организма. Външният вид на тийнейджърите няма хармонични пропорции и понякога те могат да станат непохватни, което да доведе до срамежливост и неловкост в общуването. Промените се характеризират с два основни параметъра: интензивност и неравномерно развитие. Тийнейджърите се борят с промени във външния си вид; оценката на външния им вид става релевантна. Тази възраст се характеризира с убеждението, че пропорциите на тялото трябва да съответстват на определени стандарти, определени от тяхната група.

Въпреки че възрастта 11-12 се характеризира с повишена активност, това е придружено от спад в работоспособността, докато на възраст 13-14 години се характеризира с общ спад в активността. Това се проявява като неспособност за изпълнение на продължителни, повтарящи се задачи и като намалена физическа издръжливост. Момчетата в тази възраст често проявяват по-активни, дори трескави движения. Поведението на момичетата, от друга страна, може да бъде значително повлияно от хормоналните промени, причинени от началото на менструацията и така наречения предменструален синдром. Хормоналните промени влияят на емоционалните състояния, като най-честите промени включват плач без причина и непровокирано негодувание. Тийнейджърите страдат от по-малко остри заболявания, отколкото децата, но при тях е по-вероятно да умрат при катастрофи или да се самоубият и могат да страдат от различни видове хранителни разстройства (вкл. булимия и анорексия). Хранителните разстройства могат да бъдат реакция на културните изисквания за стройност и могат да възникнат от несъответствието между действителното и идеалното тяло.

Въз основа на абстрактното мислене тийнейджърите развиват и желание да разберат смисъла на живота. На тази възраст тийнейджърите развиват способността да фокусират съзнателно вниманието си, въпреки че изобилието от впечатления и чувства може да причини прекъсване на вниманието; количеството внимание се увеличава заедно със способността на тийнейджъра да пренасочва вниманието между обекти и дейности.

Юношеските години са доминирани от желанието да бъдеш възрастен и да бъдеш признат като такъв. Претенциите за зряла възраст могат да се проявят в различни области на живота, най-често когато става въпрос за външен вид, маниери и облекло. Тийнейджърите могат свободно да бъдат разделени на две групи според изразяването им на „чувство за зряла възраст“ – тези, които имат изразена тенденция да се стремят към зряла възраст, и тези, при които тази тенденция е по-слабо изразена.

Тийнейджърите изискват творческа активност и желание да правят нещата по свой начин – да изследват и изразяват себе си. Те могат да се опитват да изразят себе си чрез музика или литература. Това обаче може да се прояви и чрез разрушителни действия – така тийнейджърите проверяват силата си. Други ключови характеристики на този период включват некритично съпоставяне между себе си и другите, повишено желание да се изрази личността, убежденията, стремежът към еманципация – необходимостта да се отстранят от „плена“ на възрастните.

Взаимодействието с връстници на същата възраст помага на тийнейджърите да се развият.

Тийнейджърите уважават действията на родителите си над думите им. Много се определя от предишните им връзки, семейните традиции и образователното ниво на родителите. Тийнейджър, който изпитва уважение, любов и положително отношение от родителите си, е по-вероятно да интегрира тези ценности в собствената си ценностна система.

В структурата на личността на тийнейджър няма нищо фиксирано или стабилно; това причинява промени в личността, противоречиви желания и противоречиви действия.

Нестабилността на тийнейджър може да бъде изразена като:

- негативизъм, протест, отхвърляне на ценности;
- криза на зависимостта - т.е. бягство обратно в детството, с изразена зависимост от по-възрастните или по-силните;
- регрес към стари интереси - дори играчки, игри - и подчинение.

Тийнейджърите търсят нови източници на авторитет, тъй като възрастните престават да служат като модели за подражание, които да следват и имитират. Тийнейджърите намират източници на авторитет и опит в своите връстници; те разчитат на своите връстници в области на поведение, морал, етика, вкус, интереси и хобита. Колкото повече конфликт има в отношенията на тийнейджър с родителите и учителите, толкова повече авторитет те вероятно ще намерят в своите връстници.

Една от най-основните нужди на тийнейджъра е нуждата от самоактуализация и тийнейджърът ще търси среда, в която да постигне това. Ако средата на възрастните е гостоприемна и предоставя на тийнейджъра тези възможности, тийнейджърът ще работи там; ако не, те сами ще търсят тази среда сред връстниците си. Тийнейджърите често се нуждаят от комуникация с родителите си, когато са уплашени, стресирани или объркани. Родителите оказват значително влияние върху такива области от живота на тийнейджъра като тяхната ценностна ориентация, разбиране на социалните проблеми и морал.

Връзки между тийнейджъри и учители

Тийнейджърите се характеризират едновременно с активност, агресивност и мързел. Поради тази непоследователност от учителите се изисква голяма доза толерантност и съпричастност при общуване с тийнейджъри.

Тийнейджърите често отхвърлят авторитарен стил на ръководство; вместо това тяхното сътрудничество може да бъде осигурено чрез:

- включването им в решенията, които ги засягат;
- показване на уважение;
- Третирането им като равнопоставени членове на училището или обществото.

Демокрацията е оптималният стил за работа с тийнейджъри - за учител това означава определяне на общ курс на действие и след това оставяне на тийнейджърите да решат как да изпълняват конкретни задачи, без да контролира всяка стъпка.

Връзки на тийнейджърите с техните връстници

Докато тийнейджърите търсят собствената си идентичност, начинът, по който другите ги възприемат, е от голямо значение - това служи като огледало, което тийнейджърът може да използва, за да сравнява и оценява себе си по отношение на другите. Необходимостта от участие в група е една от характеристиките на този период на развитие, но това се проявява много различно при всеки индивид - може да има големи разлики както в броя на приятелите, така и в дълбочината на психологическата ангажираност. От друга страна, липсата на участие в група и задържането към себе си на тази възраст може потенциално да сигнализира за психологически проблеми.

Юношеството се характеризира с лоша способност да се вербализират чувствата, което е една от причините, поради които тийнейджърите са толкова развълнувани, дори напрегнати – това е така, защото им липсва способността да разпознават и вербализират чувствата си, което затруднява намирането на изход за емоционален конфликт. Тийнейджърите са подложени на вътрешно напрежение и често интуитивно търсят действие, сякаш оправдаващо поведението си, което не задоволява нито тях самите, нито възрастните; тийнейджър може да не изрази (или да може да изрази) това с думи, поради което такива тийнейджъри се характеризират с афективни изблици, необщителност, отдръпване в себе си и лъжа (поради страх от наказание и желание да изглеждат по-добре в собствените си очи).

Музиката е едно от най-важните явления в живота на тийнейджъра, което помага да се интегрират техните чувства. Чувствата на един тийнейджър често могат да бъдат диаметрално противоположни и несъвместими. Музиката създава усеждане (ако и временно) за цялост на собствената личност, тъй като е ритмично организирана, т.е. ясна и доловима. Музиката намалява вътрешния дисонанс.

Тийнейджърът може едновременно да усети тенденция към самоактуализация, независимост и липса на вяра в себе си; желание за подобни връстници и нужда от самота; грубост, висока уязвимост, срамежливост, която често причинява определени форми на самоактуализация: нахалство, разпуснатост, нарушения на дисциплината, конфликти с възрастни, злоба и негативизъм. Всичко това може да се основава на подсъзнателно или неразпознато неверие в собствените способности и произтичащото от това желание да докажат себе си и другите в грешка; имиджът на тийнейджъра може да бъде толкова несъвместим, че може да се обобщи като „гений + никой“.

Най-честите причини за престъпно (асоциално) поведение през юношеството:

- Разрушено семейство. Разведени или починали родители; семейство с един родител. Тези стресови събития могат да повлияят отрицателно както на настоящия момент, така и на цялото бъдещо социално развитие на детето.
- Небрежност от родителите. Престъпността е рядкост в семейства с топли връзки родител-дете. Ако обаче родителите постоянно спорят или показват малко емоционална топлина или привързаност към дете, поведението на детето има голяма вероятност да се превърне в престъпност. Степента на психологическо отсъствие определя степента, до която престъпността се увеличава или намалява.
- Лошо отношение. Престъпността се среща по-често, когато родителите дисциплинират децата по обиден или враждебен начин. Тийнейджърският бунт и престъпност са възможни, когато като методи за контрол се използват побои и други видове телесни наказания. Враждебното поведение на тийнейджър може да се пренесе в живота им на възрастни.
- Икономически лишения (бедност).

→ Една от най-често срещаните грешки в отношенията с тийнейджърите е, че родителите, учителите и други погрешно ги смятат за възрастни. Смята се, че юношеството включва най-големите промени в самосъзнанието и структурата на личността, заедно с ранното разбиране за това какъв трябва да бъде индивидът и дали е доволен от себе си. Това е, когато образът на себе си на тийнейджър се формира вътрешно и се интегрира в идеята за себе си. През това време тийнейджърите се влияят най-много и най-силно.

Независимо от своята острота, злостност, сдържаност и протести, те активно търсят водач в живота („учител по живота“) – някой, който да им служи за пример за подражание. Тийнейджърите могат да се държат и да действат по начини, които са трудни за разбиране; самочувствието им е нестабилно и противоречиво. Проявите на криза на идентичността могат да приличат на признаци на психични разстройства. Противоречията на самооценката често водят до невъзможност за участие в каквито и да било дейности или действия. Ако тийнейджър се окаже неспособен да определи мястото си в обществото, той може да се опита да стане „антигерой“ и да избере „роли“ като крадец, рекетъор или алкохолик.

Тийнейджърите са силно емоционално възбудими и склонни към разстройства, които могат да се проявят като психични заболявания. Някои емоции се изпитват най-дълбоко през тийнейджърските години, за разлика от ранната младост или възрастния живот, поради което много тийнейджъри развиват емоционални разстройства. Основните психологически характеристики на тази възраст включват: максимализъм – тук и сега, сега или никога (тийнейджърът иска всичките им нужди да бъдат задоволени незабавно); търсене на идеали (човек или герой от книга/филм); изключване от другите; създаване на собствена субкултура. Тийнейджърите се движат от желанието да привлекат внимание, да се открият, да бъдат лидери, дори когато се оказват в безброй конфликти с околните хора, членове на семейството, съученици и себе си.



Дейност #1: Три истини и лъжа

Цел: участниците да започнат да се опознават.

Продължителност: 20-30 минути.

Необходими са: хартия и химикалки или маркери.

Процедура: всеки участник трябва да запише 4 твърдения за себе си – 3 вярни и 1 грешно. Страниците с изписаните твърдения се закачат за гърба на участниците, те се разхождат около другите и трябва да познаят кое е истина и кое – лъжа. Останалите оставят знак на листа до твърдението, което мислят, че е лъжа. Когато са готови, участниците сядат отново в кръг и обсъждат мненията си и истините.

Дейност #2: Летящият килим

Цел: да обедини групата.

Продължителност: 15 минути.

Необходими са: чаршаф, тапет или голям лист хартия (вестници, залепени заедно).

Процедура: листът е опънат на пода / в тревата. Участниците свалят обувките и стъпват върху чаршафа. Групата трябва да обърне листа с главата надолу, без да слиза от него. Тази задача става по-сложна и интересна с по-голяма група и по-малък лист.

Дейност #3: Внимавай!

Цел: участниците да се научат да постигат обща цел, да се изгради доверие в групата.

Продължителност: 30-40 минути.

Необходими са: въжета, опънати между две дървета или стълбове до височина 1,5 метра, създавайки един вид мрежа.

Процедура: Вие сте шпиони, опитващи се да избягат от сграда незабелязано. Единственият изход е чрез мрежа от лазерни сензори. Бъди внимателен! – Ако някой докосне лентата, алармата ще се активира и мисията ще приключи (всички ще трябва да рестартират дейността)! Преди да започне дейността, екипът разполага с 20 минути, за да се договори и разработи стратегия. След това дейността трябва да продължи в мълчание (иначе пазачите ще ви чуят). **НЯМАШ** достъп до сензорната мрежа по време на подготовката (т.е. не може да изпробваш нещата).

Важно! Тази дейност не се препоръчва, освен ако отборът има поне двама по-силни участници или ако някой е с наднормено тегло. Ако видите, че екипът не може да се справи със задачата, можете да спуснете въжетата или да позволите въжетата да бъдат докоснати от широки дрехи.

Въпроси за размисъл:

- Как беше изпълнена задачата?
- Лесна или трудна беше задачата?
- Всички участници ли имаха роля? Какви решения на задачата бяха предложени? Кой ги предложи?
- Кои участници бяха активно / пасивно ангажирани в изпълнението на задачата на различни етапи? Помолете всички да опишат своята роля в изпълнението на задачата!
- Тази роля беше ли им възложена или избрана свободно?
- Получиха ли всички участници шанс да направят своите предложения? Ако не, защо?
- Как беше сътрудничеството и комуникацията?
- Знаейки решението, може ли задачата да бъде изпълнена по различен начин? Как?
- Вашата роля в изпълнението на задача приличаше ли ви на ролята ви в ежедневието? Действате ли по подобен начин и в други ситуации?
- Можете ли да свържете своя опит по време на задачата с ежедневна ситуация?

Дейност #4: Споразумение

Цел: да се споразумеете за споделени групови ценности и процедури, които трябва да се спазват, за да направите вашето време заедно възможно най-приятно и продуктивно.

Продължителност: 10-15 минути

Необходими са: маркери и страница от флипчарт, която впоследствие се поставя на видимо място.

Процедура: След първата среща участниците в групата се договарят за по-нататъшния си ангажимент.

В споразумението се посочва мястото и времето в което срещите ще се проведат заедно с условия, които ще гарантират безопасността и сигурността в групата. Безопасността се създава чрез всички участници, спазвайки принципа на присъствие и принципа на поверителност и чрез изслушване и взаимопомощ. Принципът на присъствие е правило, ясно посочващо, че всички участници в групата са важни и че техният опит и убеждения имат значение. Ако участникът не може да присъства на среща, той трябва да посочи причина за отсъствието си - просто да не се чувства в настроение, не е достатъчно.

Принципът на поверителност означава, че никой не може да разкрива кой какво е казал по време на групова среща или какви са убежденията на конкретни участници в групата извън групата. Добре е обаче да споделяте с другите дейностите и темите, обсъждани в групата, и разсъжденията на участниците, без да назовавате конкретно някого. Принципът за поверителност играе роля за безопасността. Ръководителите на групи могат да нарушат принципа на поверителност, ако участникът е извършил престъпление или ако е извършено нарушение. Ръководителите на групи са длъжни изрично да информират участниците за това, докато се изготвя документът за споразумение.

Въпросът за мобилните телефони трябва да бъде обсъден при подготовката на споразумението. Обикновено повечето участници изразяват желание телефоните им да бъдат изключени по време на сесиите. Ако случаят не е такъв, трябва да обсъдите фокус, присъствие тук и сега, уважение един към друг и т.н. Ако лидерите на групи не успеят да убедят участниците в необходимостта да изключат телефоните си по време на сесии, тогава лидерите са свободни да запазят своите включени телефони.

Освен това те могат да поискат да се обадят на някого по време на сесията, за да обсъдят влиянието, което такова нарушение оказва върху настроението на участниците и работната атмосфера в групата. Всяка група се нуждае всички участници да вземат колективно решение относно спазването на правилата, така че всеки впоследствие да поеме отговорността за спазването им.

Ръководителят на групата винаги може да използва тези споделени правила, за да възпроизведе на участниците проблем, възникнал в групата. Формирането на групова идентичност е ключова част от успешното функциониране на групата. Това може да се спомогне като се даде име на групата или символ, или чрез създаване на вътрешни ритуали. Сесиите може да изискват многократни напомняния, че всички участници имат значение; всеки трябва да има шанс да изказва мнението си. След като груповото споразумение е отбелязано точка по точка, всички участници в групата (включително лидера) го подписват, потвърждавайки съгласието си да го спазват.

Заклучителни коментари

Цитирайки Сара-Джейн Блейкмор: „По време на юношеството вашето усещане за това кой сте – вашите морални и политически убеждения, вашите музикални и модни вкусове, с коя социална група се свързвате – претърпява дълбока промяна. По време на юношеството ние се пресъздаваме.“ Знаейки и помнейки това, младежките групи могат да служат като важен и смислен механизъм за подкрепа, безопасно и окуражаващо място за това пре- и създаване.

***Заклучителни коментари за срещата**

Цел: да се покаже завършваща оценка за среща.

Продължителност: 10-15 минути

Процедура: участниците седят в кръг на столове, или на пода. Редуват се да говорят за една тема или да отговарят на конкретен въпрос, оценявайки текущата групова сесия.

Идеи за въпроси:

- *С една дума, как се чувствате в момента?*
- *Какво научихте днес?*
- *Какво откри днес?*
- *Назовете едно нещо, което според вас трябва да се подобри в групата!*
- *Днес се почувствах ...*
- *Следващия път бих искал ...*
- *Кое беше най-радващо / изненадващо / вълнуващо / и т.н. днес?*
- *Това, което оценявам за днешната сесия, е ...*

Допълнителни ресурси:

[World Health Organization. Adolescent development](#)

[What is Non-Formal Education? 7 principles of NFE \(video\)](#)

[Tuckman's stages of group development](#)

[Forming, Storming, Norming, Performing. Understanding the stages of team formation](#)

[Child development:](#)

[Communication and the Teenage Brain \(video\)](#)

[The mysterious workings of adolescent brain \(video\)](#)

[Group works. A Pattern Language for Bringing Life to Meetings and Other Gatherings](#)

[Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018](#)

← #2 КОЙ СЪМ АЗ И → КАКЪВ СЪМ АЗ?

Цел: Да задълбочи разбирането за себе си и другите. Какви са характеристиките, които демонстрирам на другите и защо? Какво представлява моята личност? Какъв мога да бъда и какъв искам да бъда?

Един инструмент на неформалното образование за обяснение на взаимното взаимодействие между хората и разбиране на това как сме „всъщност“ и как ни виждат другите е прозорецът на Джохариб. Проектиран е през 1955 г. от двама американски психолози - Джоузеф Луфт и Харингтън Ингъм. Името на инструмента (Джохари) се основава на техните имена - Джо и Хари. Идеята им е, че много в живота ни зависи от това колко осъзнаваме нашата действителна личност и нейните аспекти и от това колко много други знаят за истинското ни Аз.

| | КАКВО ЗНАМ АЗ ЗА СЕБЕ СИ? | КАКВО НЕ ЗНАМ АЗ ЗА СЕБЕ СИ? |
|---|--|--|
| КАКВО ЗНАЯТ ДРУГИТЕ ЗА МЕН? | ОТКРИТО Това, което и аз, и другите знаем за мен | НЕВИДИМО Това, което не знам за себе си, но предавам на другите на подсъзнателно ниво - неща, които другите знаят за мен. |
| КАКВО НЕ ЗНАЯТ ДРУГИТЕ ЗА МЕН? | ЗАКРИТО Това, което аз знам за себе си, но крия от другите. | НЕПОЗНАТО Това , което нито аз, нито другите знаят за мен- може да включва страхове и таланти |

Зона „Открито“ води до открита връзка със себе си и другите. В тази област можем наистина да се опознаем и да изградим отворени, честни и уважителни отношения, като същевременно зачитаме личните емоционални и физически граници.

Зона „Закрито“ (това, което знаем за себе си, но не изразяваме). Ако това е нещо положително, може да се съмняваме в себе си по навик („кой съм аз че ...“). Не полагаме усилия да укрепим самочувствието си. Може също да прикриваме недостатъците си. Ако все пак намерим смелостта да ги извадим на бял свят и да започнем да работим по тях, това може значително да подобри живота ни. По този начин придобиваме сила и способност да изграждаме по-дълбоки и честни взаимоотношения с другите.

Невидима зона. Има някои неща за нас, които са очевидни за другите, но които не успяваме да видим. Често откриваме, че другите възприемат нашите действия и последиците им по различен начин, отколкото бихме си представяли някога.

Непознатата област. Най-важните таланти и аспекти на живота могат да бъдат скрити в непознатата област. Намаляването на тази площ е нашето предизвикателство. Само ние самите притежаваме силата да разширяваме границите на нашите таланти и самооткриване. Отключваме скрития си потенциал, излизаме извън зоните си на комфорт и можем по този начин да открием много нови и изненадващи неща за себе си и другите.

Като се отнасяме честно с недостатъците си и ги приемаме без излишен стрес, можем да работим с тях и да се отпуснем. Чрез разширяване на нашето поле на осъзнаване, ние разширяваме нашите възможности и избор. Можем да го разширим като задаваме въпроси, разказваме на другите за себе си и като слушаме внимателно другите. На кого да разкажем за себе си и колко да разкрием е съзнателният избор на всеки и собствената му отговорност. Това се отнася и за това кого да попитаме за себе си и какви въпроси да зададем. И също толкова колко слушаме това, което ни се казва. Често не разкриваме това, което виждаме в другите, освен ако те не поискат. Особено ако подсъзнателното изразяване противоречи на съзнателно изразеното. Трябва ли да бъдете отворени за всички? Колко добронамерен, подкрепящ и точен ще бъде друг човек, който ще ви помогне да разберете себе си? Кой и в какви ситуации ще може да вижда отвъд вашите повърхностни изрази?¹⁷

Запознаването с другите започва от първия момент, в който се срещнем. Знаете ли, че първото впечатление за вас може да се формира още след 20 секунди?

Първото впечатление е траен невербален комуникатор. Как човек се представя при първа среща, изпраща на наблюдателя невербално съобщение. „Първите впечатления остават.“ Важно е да запомните, че първите впечатления могат да бъдат както положителни, така и отрицателни. Положително впечатление може да остави това как хората се представят. Самопрезентацията може да включва облекло и други видими аксесоари, ръкостискане, мимики, първите изречени думи и др. Отрицателните впечатления могат да се основават не само на самопрезентация, но и на личните предразсъдъци на околните хора.¹⁸

И въпреки че всички знаем, че не трябва да съдим за книгата по корицата, все пак сме склонни да формираме трайни мнения на другите въз основа на първото си впечатление.

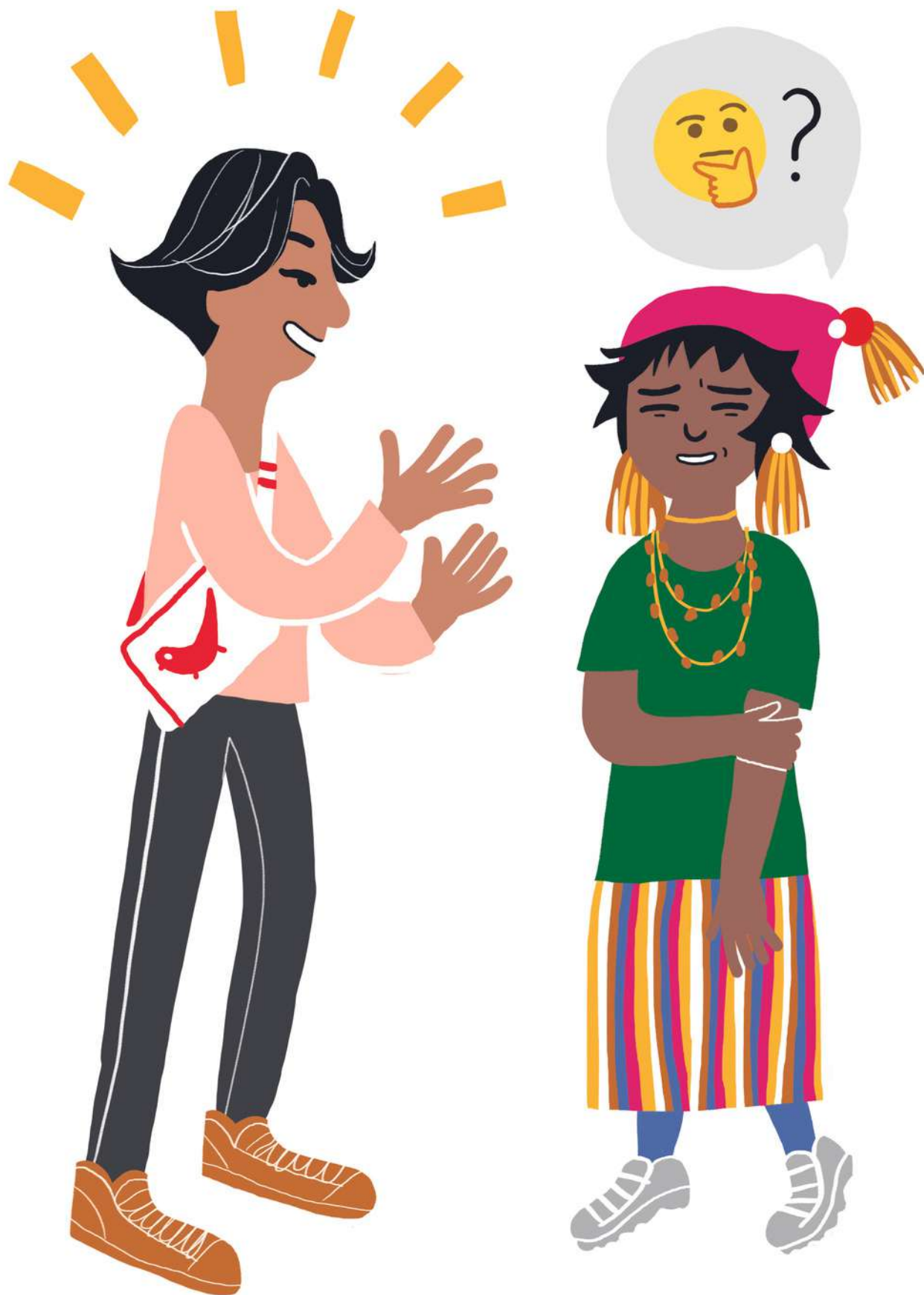
Дори най-простите жестове по време на срещата с друг човек могат да го накарат да създаде конкретно мнение за вас. Какво е това, което ни привлича при някои хора и предизвиква интереса ни или ни прави безразлични или недоброжелателни към другите? Изследванията показват, че хората възприемат някаква информация подсъзнателно и че „решенията“ за нашето отношение се вземат автоматично въз основа на предходния опит, емоционалното ни състояние и много други фактори. Защо е така? Човешкият мозък има ограничен капацитет и хората са фундаментално организирани по начини, които ни помагат да използваме нашите скъпоценни когнитивни ресурси пестеливо. В резултат на това използваме прости, полусъзнателни методи, за да класифицираме новите стимули в познати категории и по този начин да можем да „маневрираме“ в света, който ни заобикаля.¹⁹ Важно е винаги да преценяваме дали първите ни впечатления са верни.

¹⁷ [Tool "8KEYCOM"](#)

¹⁸ [Nonverbal communication](#)

¹⁹ [First impression](#)

Как можем да ги проверим? Улеснява ли или възпрепятства първото ми впечатление за някого процеса на опознаването му? Един от отговорите е ВРЕМЕ. Наблюдавайте, питайте, разказвайте и избягвайте да правите бързи изводи. Дайте си време да опознаете другите и им дайте време да ви опознаят!



Дейност #1: Първи впечатления

Цел: да сравним как се различават първите впечатления на хората за другите, да изследваме как нашият опит формира нашите първи впечатления. Да осъзнаем как нашите впечатления влияят на поведението ни към другите.

Продължителност: 30 минути.

Необходими са: различни изображения на хора от списания, където изобразените хора имат интересни, необичайни или поразителни лица; големи листове хартия, моливи.

Процедура: участниците седят в кръг и всеки получава по един лист. Участниците разглеждат изображение и записват първото си впечатление от този човек в долната част на листа. След това дъното на листа се сгъва нагоре, за да покрие написаното от тях, и листът се предава на следващия участник. Участниците разглеждат следващото изображение. Отново участниците записват първото си впечатление от изображението, което са разгледали, в долната част на листа, точно над сгънатата част. След това отново сгъват листа, прикривайки това, което току-що са написали, и го предават напред. Това продължава, докато всички листове не преминат в пълен кръг и всички не видят всички листове. И накрая, листовите се разгъват и всеки може да сравнява различните „първи впечатления“.

Въпроси за размисъл:

- Имаше ли нещо изненадващо по време на задачата (например, споделят ли се впечатления от всички или са много различни)?
- На какво се основаха вашите първи впечатления (подстрижка, изражение на лицето, цвят на кожата и т.н.)?
- Опишете и разкажете на другите за моменти, когато сте имали грешно първо впечатление за някого. Какво се случи поради това впечатление?
- Ако искате, споделете ситуации, при които някой е направил грешно първо впечатление за вас. Как се почувствахте? Промени ли се нещо, когато другият ви опозна по-добре?
- Какво разкри това занимание за нас самите?
- Забелязахте ли някакви предразсъдъци или стереотипи по време на дейността? (Стереотипът е преувеличена връзка между принадлежността към група и наличието на определени характеристики; набор от вярвания за група хора) Какви бяха те? Защо мислите, че те съществуват? (Стереотипите ще бъдат обсъдени подробно по време на среща №3)

Дейност #2: Опасна Амазонка

Цел: сплотяване на групата

Продължителност: 50 минути (вкл. Въведение, изпълнение и дискусия)

Необходими са: листа хартия А4, дървени планки с размер А4 или други предмети с такъв размер, върху които може да се стъпва. Като брой трябва да са брой на участниците минус 1.

История и процедура: Стоите пред опасната река Амазонка. Реката е широка 5- 10 метра и е известна със своите крокодили, които ще погълнат всичко, което попадне в реката (да, това включва и хората!). Трябва да прекосите реката като екип. Не можете да плувате през гореспоменатите крокодили. Можете да стъпвате само по скалите над повърхността на реката (листове А4). Скалите се „разхлабват“ веднага щом някой ги докосне. Това означава, че трябва да бъдете изключително внимателни, тъй като, щом на скалата няма никой, скалата се увлича от потока (листът се отстранява). Скалата не може да бъде отнесена, преди да бъде докосната за първи път. Ако някой стъпи отстрани на камък (лист А4) в реката, всички членове на екипа трябва да рестартират задачата (включително тези, които вече са достигнали безопасността на другия бряг). Задачата е изпълнена, ако всички членове на екипа достигнат другия бряг на реката цели в рамките на 30 минути!

Ниво 2: Не можете да говорите по време на задачата, тъй като това би събудило духовете, обитаващи амазонските джунгли. Дават ви се 10 минути, за да обсъдите как ще преминете реката. Трябва да представите плана си на ръководителя на групата. Веднага след представянето на плана вербалната комуникация трябва да спре и 30-минутното отброяване започва. Ако някой участник говори, първо получава едно предупреждение. Ако някой говори отново, духовете на амазонската джунгла премахват една от скалите, правейки преминаването по-дълго и по-опасно.

Въпроси за размисъл:

- Кой участва в планирането?
- Какво забелязахте във вашето поведение по време на задачата (колко или колко малко участвахте; поехте ли инициативата; помогнахте ли на други и т.н.)?
- Как се чувствахте (забавлявахте ли се, имаше ли гняв, радост, негодувание, безнадеждност, оптимизъм и т.н.)?
- Какво забелязахте по поведението на другите?
- Смятате ли, че начинът, по който другите ви виждат, съвпада с начина, по който сте се чувствали (вижте теорията на прозореца Джохари)?
- Какво беше най-трудно / лесно при тази задача и защо?
- Ако можете да изпълните задачата отново, бихте ли направили нещо различно?
- До какви прозрения стигнахте?

Дейност #3: Кой съм аз – кои сме ние? Как ме виждат другите?21

Цел: участниците да се опознаят по-добре; да получат обратна връзка за това как са възприемани от себе си и другите; да се упражняват да структурират емоции в думи.

Продължителност: 40 минути

Необходими са: маса, приготвени карти с твърдения (по-долу).

Процедура: Седнете около една маса. Поставете карти с твърдения в центъра на масата.

Версия 1: “Кой съм аз” (ако участниците не се познават).

Участниците се редуват да взимат карти, четат мълчаливо твърдението на картата и обмислят дали това ги описва. Ако описва участника, те пазят картата. Ако твърдението не описва участника, те го поставят в центъра на масата.

Уведомете групата, че броят на картите, които всеки има в края на задачата, не е резултат с положителна или отрицателна оценка. Всъщност броят на картите, които някой има в края на играта, зависи само от твърденията, които участниците извличат, и от отношението на всеки участник към себе си. Насърчавайте участниците, които имат по-малко карти, да продължават и да пазят карти с изявления, които може да не ги описват напълно, тъй като ще им бъде даден възможност да обяснят своите решения.

1. Участниците поставят всички карти, които са запазили пред себе си.
2. Когато всички карти, поставени в центъра на масата, са изтеглени, всеки участник изтегля още едно изявление от купчината изхвърлени карти. Може би този път една карта ще се окаже в правилните ръце?
3. Когато всички карти са разпределени, един от участниците обръща стека си с карти нагоре и чете горната карта на глас. След това картата се поставя на масата пред участника като първа в поредица от твърдения.
4. Ако участникът не е склонен да коментира конкретно твърдение, ръководителят на групата може да зададе допълнителни въпроси, като същевременно даде ясно да се разбере, че всеки има право да коментира толкова, колкото иска.
5. След това следващият участник чете своите карти.
6. Когато всеки прочете на глас картите си, ръководителят на групата пита всеки участник какво мисли за дейността.

Версия 2: “Кои сме ние” (ако участниците се познават).

Всички участници се редуват да изтеглят карта и мълчаливо четат изявлението на картата.

Кой участник (включително участникът, който тегли в момента) описва картата най-точно? Ако участникът, който тегли е най-подходящ, запазва картата. Ако не, то дава картата на участника, най-точно описан от картата. Ако не описва никого, картата се поставя на купчина на масата. Не е необходимо твърдението да е пълно съвпадение. Ако твърдението е неясно, оставете картата настрана, за да обсъдите колективно всички останали карти, след като дейността приключи.

Ако участниците пожелаят, те могат да обсъдят най-подходящите за карта заедно. Както в първата версия на дейността, картите ще бъдат разпределени неравномерно. Уведомете групата, че броят на картите, които всеки има в края на задачата, не е резултат с положителна или отрицателна оценка. Всъщност зависи от това с кои участници другите са най-запознати и какви карти те теглят. Ако има твърдения, които могат да съвпадат с няколко участника, препоръчайте картата да се даде на някой, който има по-малко карти.

1. Всички карти, съхранявани от участници или получени от други, се поставят пред участник (без да ги разглеждате).
2. Когато всички карти, поставени в центъра на масата, са изтеглени, използвайте изхвърлени карти (тези с твърдения, които не отговарят на никого).
3. Когато всички карти са разпределени, един от участниците обръща стека си с карти нагоре и чете горната карта на глас. След това взимат следващата карта, четат я на глас и я поставят на масата, образувайки поредица от твърдения пред тях.
4. Ръководителят на групата пита дали участникът чувства, че картата ги описва точно? Вярва ли, че нещо не е наред, биха ли искали да коментират нещо? Твърденията на картите могат да бъдат положителни или отрицателни. Лидерът ясно посочва, че участниците са свободни да избират колко искат да кажат.
5. На другите участници в групата се дава възможност да коментират или да обосноват защо са избрали да дадат на някого определена карта.
6. След това следващият участник чете своите карти.
7. Когато всички прочетат и коментират своите карти, поканете кръг от заключителни бележки, като помолите участниците да коментират дали им е харесала задачата.

Имайте предвид: повечето хора искат да говорят за себе си (дори ако не са свикнали и са срамежливи) и знаят какво мислят другите за тях. Ако използвате Версия № 2 на задачата, моля, правете това само след като участниците в групата се събират в срещи от известно време, тъй като някои твърдения могат да бъдат тълкувани отрицателно.

Въпроси за размисъл:

- Как се чувствахте по време на тази дейност?
- Кое беше най-лесно / трудно за вас?
- Колко удобно / неудобно се чувствахте да говорите за себе си? Колко удобно / неудобно се чувствахте да говорите за другите?
- С коя от характеристиките / способностите си се гордеете?
- Какви характеристики бихте искали да промените?
- В какви ситуации и среди ни е полезно да разбираме и познаваме другите? Защо?

***Заклучителни коментари за срещата**

Допълнителни ресурси:

[International training programs, seminars and conferences for those working with youth.](#)

[SALTO YOUTH](#)

[DiSC personality profile](#)

[What do others think of you? How the brain perceives other people \(video\)](#)

[Psychology of your future self \(video\)](#)

Карти с твърдения. СРЕЩА #2

| | | |
|--|--|---|
| Малко подозрителен/на към другите | Разчита на другите прекалено много | Страх да не нарани другите |
| Често мисли, че другите знаят по-добре | Зависи от какво мислят другит | Някой, на когото хората имат доверие |
| Високи стандарти за себе си | Може да оправи настроението на другите | Може да оценява другите |
| Вярва на другите | Често критичен/на | Наранен/а от несправедливост |
| Някой, на когото можеш да разчиташ | Често подрежда въщи | Обича да подрежда |
| Обича да готви | Не обича да готви | Смее се много |
| Честен/честна | Безгрижен/безгрижна | Приятелски настроен/а |
| Забавен/забавна | С богато въображение | Оптимист |
| Песимист | Предпочита сам/а да взема решения | Чувства се страхотно сред хора |
| Чувства се страхотно сам/а | Обича да е начело | Лесно започва приятелства и опознава хората |
| Обича предизвикателства | Сериозен/сериозна | Разумен/разумна |
| Не се интересува особено от чуждото мнение | Лесно стига до сълзи | Не може да се преструва |
| Може да се преструва доста добре | Лесно започва разговор с познати | Трудно показва емоции |
| Артистичен/артистична | Злопамятен | Точен/точна |
| Чувствителен/чувствителна | Обича да помага | Романтик |
| Бавен/бавна | Доминиращ/а | Смел/смела |
| Упорит/а | Често забравя | Нетърпелив/а |
| Умен/умна | Спокоен/спокойна | Находчив/а |
| Пестелив/пестелива | Груб/а | Радостен/радостна |
| Подозира хората лесно | Любопитен/любопитна | Мисли „другите могат повече от мен“ |
| Мисли, че често оплесква нещата | Доста самоуверен/а | Не особено самоуверен/а |
| Вярва „всичко в мен е наред точно както е“ | Обича да чете книги | Често чувства силна вяра в себеси |
| Обича природата | Практик | Креативен/креативна |
| Обича да поема рискове | Притеснява се много | Обича да прекарва време самостоятелно |

#3 МОИТЕ ЕМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЯТА, СВЪРЗАНИ С ТЯХ

Цел: Да разберем как оценката на хората може да повлияе на емоциите, чувствата, нагласите и поведението. Да разберем какво представляват емоциите. Да придобием необходимите умения, за да разпознаваме емоциите си и как те се изразяват в различни ситуации и да разберем как и защо се различават в различен контекст. Да разберем как изразяването или задържането на емоции влияе върху взаимоотношенията на човека със себе си и другите. Да научим здравословни начини за изразяване на емоции.

Какво са емоциите?

Емоциите са чувства, които правят живота ни пъстър и ни позволяват да се наслаждаваме на всички радости и мъки от живота. Без удоволствието, което изпитваме, когато ядем студен сладолед в горещ ден, без неудовлетворението, което чувстваме, когато се отнасят към нас немило, без радостта, която изпитваме при среща със стар приятел, или скръбта, която изпитваме, когато загубим любим човек, нашия животът би бил доста сив и дори безсмислен.

Д-р Пол Екман²², известен експерт в изследването на емоциите, се позовава на четири основни общоизвестни емоции: страх, гняв, тъга и радост. Повечето изследователи вярват, че има много измерения, вариации и комбинации от тези основни емоции. Например скръб, самота, съжаление, депресия и отчаяние – всички тези емоционални състояния са свързани с тъга, докато щастието, радостта, насладата, доволството и забавлението са свързани с удоволствието.²³

Емоциите и чувствата са субективни реакции на хората и животните към вътрешни и външни стимули. Емоциите са тясно свързани с текущите нужди на индивида. Психологическата основа на емоциите са различните, наследени механизми на централната нервна система и саморегулиращите се механизми на психиката, които отразяват отношението на индивида към проблемните ситуации по опростен, стереотипен начин. Емоциите играят важна роля в човешкото взаимодействие. Често се казва, че мисленето на хората винаги се колебае между логиката и емоциите. Понякога здравият разум надделява, понякога хората се поддават на емоциите си.²⁵

²² [Paul Ekman](#)

²³ [Kas ir emocijas un kur tās rodas](#)

²⁴ Latviešu literārās valodas vārdnīca II. Rīga: Zinātne. 498. Lpp

²⁵ [Wiki: Emocijas \(Emotions\)](#)

Откъде идват емоциите?

Доказано е, че човешките емоции се появяват в подкорковите структури на мозъка като реакции на всяка стимулация от външната среда – особено в отношенията с други хора. Някои несъзнателни емоции отиват в кората на главния мозък, друга част се изпраща до вегетативната нервна система (VNS), която в зависимост от обстоятелствата подготвя тялото за конкретна реакция – да се приближи, да се сприятели, да се отпусне, да се бори, да защитава, да бяга, и т.н. Несъзнаваните телесни реакции и психичните реакции на здравия човек са в хармония.²⁶

Емоциите – позитивни и негативни?

Хората често искат повече положителни емоции и по-малко негативни. Когато ни помолят да изясним какво са „отрицателни“ емоции, най-често срещаният отговор е – страх, гняв. Това желание е логично и разбираемо. Въпреки това, ако нямаше „отрицателни“ емоции като страх, понякога бихме реагирали към ситуации неадекватно. Например, ако нямаше страх, нямаше да имаме импулса да избягаме от горяща къща. Вместо това бихме наблюдавали радостно и любопитно пламъците, докато играят в тъмното и се разрастват. Страхът в тази конкретна ситуация е положителна емоция. Всички емоции в адекватно количество имат своята функция. Страхът и гневът ни помагат да разпознаем заплахите за нашето здраве и живот и, ако е необходимо, ни помагат да избягаме или да се бием. Можем също да погледнем на това от гледна точка на теорията на еволюцията и е разумно да кажем, че ако някоя емоция наистина е обективно вредна за нас, тогава тя ще престане да се проявява в някакъв момент по време на процеса на еволюция. Но емоциите сами по себе си не са нито положителни, нито отрицателни – те ни помагат да се адаптираме към заобикалящата ни среда и ни помагат да общуваме. Ключовата дума, която трябва да подчертаете тук, е **адекватно** количество. Както при всичко останало в медицината, дозировката е от ключово значение. Например, ако човек изпитва твърде много страх, той става страхлив; ако той или тя се страхува твърде малко, той или тя става безразсъден, смел. Този принцип е въведен от Аристотел, когато той заявява, че ценността възниква, когато емоцията е в равновесие (златната среда). Следователно, що се отнася до емоциите, както и в много други области, пропорционалността и равновесието са ключови, но няма излишни и/или „отрицателни“ емоции. Като алтернатива, ние предлагаме да заменим думите „отрицателни“ и „положителни“ по отношение на емоциите с „приятни“ и „неприятни“ в нашата реч.²⁷

²⁶ [Somatizācija_RSU_Psihosomatiskās_medicīnas_un_psihoterapijas_klīnika_](#)

²⁷ [A_Ancāns_Emocijas_pozitīvas_un_negatīvas?_RSU_Psihosomatiskās_medicīnas_un_psihoterapijas_klīnika_](#)



Емоции и младежите

Юношеският период започва на 12-годишна възраст и продължава, докато човек започне да живее самостоятелно – на възраст 19–23. Това е тежък и труден период, който носи не само драстични промени в тялото (пубертет), но и радикално преструктуриране на психиката. През това време юноша може да се чувства самотен, изоставен, отчаян. Тези емоционални колебания, често придружени от резки пристъпи на гняв, също са труден момент за родителите и другите хора, тъй като всички ние се опитваме да забравим собствените си юношески грешки, неуспехи и срам, така че често не сме в състояние да разберем децата си.

По време на юношеството трябва да приключат 2 основни задачи за развитие, които са започнали в по-ранни периоди, т.е. **разделяне и индивидуализация**, които са необходими, за да се научи човек да живее автономно. Юношите трябва да се отделят емоционално и интелектуално от родителите си (или други възрастни, които са се грижили за тях), за да започнат независим живот като отговорен, смел възрастен, който може да се грижи сам за себе си. Процесът на разделяне обикновено започва с емоционални сътресения (агресия) – тийнейджър внезапно иска всеки да отговори на новите му изисквания или отказва да изпълнява командите на родителите си и други възрастни. Хората около юноша често смятат неговите упреци, критики, сравнения и нереалистични изисквания за болезнени. Но трябва да разберем, че това разочарование е основата за мотивацията на младия човек да търси свои собствени решения и да води собственото си съществуване.

Като „индивидуализация“ имаме предвид формирането на автентична личност. Въпроси като: „кой ще бъда?“, „Какъв искам да бъда?“ – това са чужди, несигурни и плашещи съображения. Юношата трябва да се научи да чува своите дълбоки, истински желания и да ги приспособява към ограниченията на света. Тук често виждаме разстройства в начина, по който хората гледат на себе си и на самочувствието си; сексуална идентичност, настроение и хранителни разстройства, както и прояви на вегетативна дистония, паника и фобии. Използването на опияняващи вещества и престъпно или небрежно поведение също е свързано с последиците от юношеството. Често срещаме решения, които водят до самонаказващо и покорно поведение на подрастващия, което решава някои проблеми за родителите и учителите, но за съжаление отслабва бъдещата личност на подрастващия.²⁸

Дейност 1: Етикетиране²⁹

Цел: Да разпознаем начините, по които поставянето на етикети³⁰ на хората може да ограничи потенциала на индивида и да повлияе на неговите или нейните взаимоотношения. Етикетирането е процес на възлагане на една дума или кратка фраза на набор от свойства или изрази, придаващи на думата пряк или преносен смисъл. Например „престъпник“ – някой, който е нарушил закона; „Насилник“ – този, който участва във физически конфликти (или се предполага, че го прави) и т.н.

Необходими са: Листа хартия, скоч лепило, химикалки и моливи.

28 [M. Dubava, Pusaudžu procesi. LĀPA](#)

29 [Task from the handbook: Young Mens Initiative. Program Y.](#)

30 [Cambridge Dictionary](#)

Планиране: Важно е никой от участниците в групата да не се държи агресивно или да се чувства обиден от етикетите / обозначенията, които са получили.

Процедура:

1. Помислете за положителни и отрицателни етикети или стереотипи, които често се използват в средата на младите хора. Те могат да включват етикети като умни, мързеливи, срамежливи, насилствени, изнервящи и т.н. Опитайте се да измислите поне толкова думи, колкото членове има в групата.

2. Напишете етикетите върху листите хартия и залепете по един лист на гърба на всеки участник. Забележка: За да бъде тази дейност ефективна, е важно участниците да не могат да виждат етикетите, написани на гърба им, а само тези, които се виждат на гърбовете на другите.

3. Поканете двама или трима участници да играят ролева игра, в която се отнасят с останалите участници в съответствие с написаното на етикетите на гърба им.

4. Помолете всеки от участниците, играещи ролеви игри, да отгатне, въз основа на това как се е отнасял към него, етикета, който им е бил присвоен, и след това да отговори на следните въпроси:

- Как се чувстваше, когато се отнасяха с теб в съответствие с етикета, който ти беше даден?

- Как се чувстваше, когато трябваше да се отнасяш към друг човек в съответствие с неговия етикет? След като доброволците отговорят на тези въпроси, поканете останалите от групата да изразят мислите си относно ролевата игра.

5. Поканете други доброволци да играят други ролеви игри, давайки на участниците време да познаят етикета си и им позволявайки да разсъждават върху това как са се чувствали.

Въпроси за размисъл:

- Как реагира, когато се отнасяха с теб според даден етикет?

- Как реагира, когато ти или някой друг трябваше да се отнасяте към друг човек според неговия етикет?

- Често ли се използват тези етикети около вас във вашето ежедневие? Какви други етикети използват хората?

- Защо хората етикетират други хора?

- Какви са възможните последици от етикетирането на хората? Как това се отразява на взаимните отношения?

- Какво можете да използвате от наученото по време на упражнението в ежедневието си?

- Как можете да избегнете етикетирането на други хора?

- Как можете да насърчите хората да не етикетират други хора?

Дейност 2: Как изразявам емоциите си?

Цел: Да се признаят трудностите, които пречат на младите хора да изразяват определени емоции и да разберат произтичащите от това последици, които могат да се отразят на тях и на взаимоотношенията им с други хора.

Продължителност: 40 минути

Необходими са: Големи листа хартия, маркери, малки парчета хартия

Планиране: Препоръчваме ръководителят на групата да изпълнява упражнението индивидуално самостоятелно преди упражнението и да обмисли начините, по които той или тя изразява своите емоции преди сесията с групата. Също така е важно да идентифицирате местни консултативни центрове и специалисти във вашия район, към които биха могли да бъдат насочени младите хора от вашата група, ако е необходимо.

Процедура:

1. Начертайте пет колони на голям лист хартия и обозначете колоните със следните емоции – страх, любов, тъга, радост и гняв.
2. Обяснете на участниците, че това са емоциите, които ще бъдат обсъдени по време на дейността и че тяхната задача е да помислят колко лесно или трудно им е да ги изразят лично.
3. Дайте на всеки участник малък лист хартия и го помолете да запише петте емоции точно както са написани на големия лист хартия. Прочетете им тези инструкции: „Помислете кои от тези емоции най-лесно можете да изразите. Добавете номер едно (1) към емоцията, която намирате за най-лесна за изразяване. Сега помислете за емоция, която можете да изразите лесно, но не толкова лесно, колкото първата. Добавете числото две (2) към тази емоция. Добавете три (3) към емоция, която не е твърде трудна за изразяване, но не е и много лесна. Добавете четири (4) към емоцията, при която изпитвате трудности с изразяването. Добавете пет (5) към емоцията, която най-трудно изразявате.“
4. След като участниците приключат с оценката на емоциите си, съберете листовите и напишете числата, които са ви дали, в колоните на големия лист хартия.

Пример:

| | Страх | Любов | Тъга | Радост | Гняв |
|-------------|-------|-------|------|--------|------|
| Участник #1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Участник #2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| Участник #3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 5 |
| Участник #4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| Участник #5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

5. Помислете колективно за приликите и разликите между отговорите в групата. Обяснете на групата, че:
 - емоциите, които бяха номерирани с 1 и 2, са тези, които сме се научили да изразяваме често в преувеличение;

- емоциите с номера 4 и 5 са тези, които сме се научили да изразяваме по-малко, понякога дори ги потискаме или скриваме;
- емоцията, която наброихме 3, е нещо, което не преувеличаваме или потискаме, но е по-вероятно да изразим естествено.

6. За да подобрите способността си да разпознавате различни емоции, можете да работите заедно (или в по-малки групи), за да измислите ситуации, при които изразяването на всяка емоция е здравословно / адекватно и нездравословно / неадекватно. Например, здравата / адекватна привързаност създава усещане за сигурност и приемане, но нездравословната / неадекватната често в крайна сметка ограничава приемащия човек; здравословен израз на гняв може да е викане сам в гората, докато нездравословен израз на гняв би излял гнева ви върху някого (крещейки, удряйки го); саморазрушително поведение (напр. алкохол, изрязване и т.н.).

Въпроси за размисъл:

- Научихте ли нещо ново за себе си по време на тази дейност?
- Защо хората преувеличават или потискат определени емоции? Как се научават да правят това? Какво може да бъде последицата от преувеличаване или потискане на емоциите?
- Има ли разлики в начина, по който мъжете и жените изразяват емоции? Какви са тези разлики?
- Жените изразяват ли определени емоции по-лесно от мъжете? Защо мислите, че е така?
- Защо мъжете и жените изразяват емоциите по различен начин? Как влияят на това приятели, семейство, общност, медии?
- Как начинът, по който изразяваме емоциите си, се отразява на взаимоотношенията ни с други хора (партньори, семейство, приятели)?
- По-лесно ли е или по-трудно да изразявате емоции към своите връстници? Ами към семейство? Ами интимен партньор?
- Защо емоциите са важни? Ако е необходимо, дайте примери: гневът помага да се предпазите, страхът помага в опасни ситуации. Помолете участниците да посочат и няколко примера.
- Как може здравословното и свободно изразяване на емоции да повлияе на вашето благосъстояние и взаимоотношенията с други хора (партньори, семейство, приятели)?
- Какво бихте могли да направите, за да изразявате емоциите си по-свободно? Как можете да станете по-гъвкави в изразяването на емоциите си? (Забележка: Може да е интересно да измисляме колективно различни стратегии за справяне с емоциите и след това да насърчаваме участниците да записват своите мисли на листчета и, ако желаят, да споделят тези мисли с останалите в малки групи.)

Дейност 3: Моите емоции и емоциите на групата

Цел: да се идентифицира емоционалното настроение в групата и да се намери начин участниците да се адаптират един към друг.

Продължителност: 40-50 минути

Необходими са: късчета листа с имената на емоции; цветни маркери; списания

Процедура: нахвърляйте смачкани бележки с различни имена на емоции из стаята (радост, тъга, вълнение, безстрашие, спокойствие, нервност, предпазливост, очакване, безразличие, срамежливост, несигурност и др.). Помолете участниците да се разходят из стаята, да прочетат всички емоции и след това да изберат трите, които им говорят най-много. След като това стане, участниците се разделят на малки групи, които трябва да се споразумеят за това как да обединят група хора, които са се събрали, и техните може би много противоречиви емоции в една „презентация“. Те трябва да измислят история за тази малка група хора и техните емоции. Те могат да използват цветове, маркери и списания. Дайте им 30 минути, за да изпълнят задачата. След това накарайте групите да представят работата си.

Когато по-късно обсъждате дейността, е важно да подчертаете как тази дейност прилича на реалния живот - хората, които са се събрали, са различни, случайни хора, също като емоциите си, но те решават да работят заедно. Колко ефективно е това зависи от нас като личности и от това колко добре разпознаваме, контролираме и използваме емоциите си.

Гняв

Дете крещи от гняв, тропа с крака по земята, но майка му му крещи: „Успокой се веднага!“ или го засрамва: „Виж колко си грозен, когато си ядосан!“. Или си представете двама партньори, които се карат и в един момент единият обръща гръб на другия и си тръгва, казвайки: „Няма да говоря с теб, ако си толкова ядосан!“ Впечатлението, което получаваме от тези примери, е, че да се ядосаш е някак лошо и безсмислено - гневът причинява дискомфорт не само на този, който изпитва гняв, но и на хората около него. Но наистина ли гневът е толкова вредна и ненужна емоция?

Какво е гняв и каква роля играе?

Гневът е един от наследствените ефекти, който обикновено се появява в отговор на обида.

Когато някой ни атакува, гневът ни дава мотивация да защитим себе си и близките си и да отвърнем на удара; когато някой застрашава нашето психо-емоционално благополучие, гневът ни дава способността да действаме твърдо, с решителност и да защитим правата и желанията си.

Как реагира тялото ни на гнева?

Гневът мобилизира тялото ни - активира автономната ни нервна система и освобождава хормони (като кортизол, тестостерон), които ускоряват сърдечната честота и дишането ни, повишават кръвното ни налягане и понякога стягат скелетните мускули, карайки ни да треперим малко. Заедно с телесните промени, нашите изражения на лицето също се променят, давайки ни характерна гримаса: извито чело, свити устни, сведени вежди, очи, присвиващи очи и яростно гледащи обекта, отговорен за гнева ни.

Потискането на гнева има ли някакви последствия?

„Потискане“ е съзнателен избор да се държим така, сякаш нищо не се е случило или несъзнателното потискане на гнева в подсъзнанието на човек. Това може да доведе до сериозни проблеми, ако субектът не осъзнае гнева си или не го изрази или го изрази в неконструктивен начин (като насилие!). Когато родителите забраняват на децата си да се ядосват по време на детството си, когато те пораснат, им е много трудно да защитят себе си и своите граници или се оказват неспособни да поемат инициатива и да се състезават. Тези са и деца, които са редовно тормозени у дома или в училище. Доказано е, че хората, които постоянно потискат гнева си, са изложени на по-голям риск от развитие на психосоматични разстройства. Неизразен гняв може да повлияе неблагоприятно на нашето физическо благосъстояние и може да бъде свързан с различни медицински състояния (като стомашна язва, мигрена и др.).

Как трябва да реагирам, когато съм ядосан?

Нашето общество трябва да преразгледа отношението си към гнева, защото осъзнаването на емоциите (включително гнева) е признак на добро психично здраве.

Ако се чувствате ядосани, важно е: **1.** да осъзнаете, че сте ядосани, да разберете на кого сте ядосани и на какво сте ядосани, **2.** конструктивно да изразите гнева си. Например нормално е да се каже: „Твоите думи / поведение ме ядосват. Можем ли да обсъдим? Мисля, че би било добре и за двама ни!“ или „В момента се ядосвам и ми трябва време, за да се успокоя.“ Говоренето за гняв държи нашите „комуникационни канали“ отворени. Става много по-лесно да се разбираме, ако човек изразява гнева си в здрав, не насилствен начин, може да говори за причините за гнева си и позволява на другия човек да реагира по същия начин.

Кога трябва да потърся помощ за гнева си?

Помощ трябва да се потърси, ако:

- Се ядосвате постоянно и интензивно на другите или на себе си и / или погрешно насочвате гнева си от истинския обект на гнева си.

- Чувствате, че изпитвате твърде малко гняв и / или имате затруднения да се защитите.

Помнете! Гневът е здравословна и необходима емоция! Ако има адекватно количество гняв, това ни помага да се адаптираме към различни ситуации в живота (да се защитаваме, да се състезаваме с другите, да поемаме инициатива). Трябва обаче да сте наясно и да внимавате гневът ви да не нарани вас или околните.³¹

Айсберг от емоции³²

Само 1/3 от айсберга е видима, а 2/3 са скрити под водата. Подобно е положението и с гнева - видимият израз на емоциите е по-лесен за понасяне от психологическа гледна точка. Често обаче под него се крие различна емоция или болка (тъга, страх, ревност, срам, отхвърляне, разкаяние). Когато не сме в контакт с чувствата и емоциите си, ние вместо да се справяме с истинския проблем/болка, той се изразява в гняв.

³¹ [O. Cvetkova. Par dusmām. RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika.](#)

³² [The Anger Iceberg.](#)

Модели на поведение, когато не сме наясно с емоциите си³³

Проекция - Аз насочвам чувствата си към някой друг (не се дразня аз, ти се дразниш!). Проектирането, ако продължи достатъчно дълго води до това, че другият човек започва да се идентифицира с това чувство. Така че, не трябва да се справям с емоцията си, защото намерих някой, който е виновен и сега мога да му се ядосам.

Пасивна агресия - гневът или чувството за вина не се казват на глас, а се изразяват по пасивно агресивен начин. Под неосъществено желание / нужда, която човек се срамува / страхува / има затруднение да изрази. По-лесният начин е да установите ситуация, когато другият човек се чувства виновен.

Пренасяне - изразявам гнева си и не го сдържам, просто не към правилния човек в точното време, място и интензивност. Предаване на гняв от източника на някой друг. Истинската причина остава неизказана, може да бъде забравена, но раздражението остава и продължава аргументите по други въпроси. Източник може да бъде и по-старо събитие, което не е обсъждано.

Разряд в действие - когато имате много силен гняв, емоция, но всъщност не знаете къде да го сложите, какво да правите с него, как да говорите за това. Вместо това чупите и удряте неща.

Заклучителни коментари:

Можете да гледате на емоциите като на различни форми на енергия, които ви позволяват да възприемете това, което ви кара да се чувствате зле или ви потиска. Различните емоции, които сте способни да изпитате, просто отразяват различните ви нужди и е по-добре да се научите как да се справяте с всички емоции. Възможността да изразявате емоциите си, без да наранявате другите, ви прави по-силен човек и ви помага да се свържете със света около вас. Начинът, по който изразяваме емоциите си, варира, но е важно да забележим тенденции, особено по начините на възпитание на момчетата. Например момчетата често крият тъгата, страха си, дори състраданието си, но често изразяват гнева си чрез насилие. Въпреки че не сте отговорни за това, което чувствате, все пак сте отговорни за това как се справяте с емоциите си. За да намерите изражения, които не нараняват вас или околните, е важно да установите разграничение между чувства и действия.

***Заклучителни коментари за срещата**

³³ [Artūra Miksona darbnīca "Kāpēc Tu man besi? No kurienes rodas dusmas"](#)



Допълнителни ресурси:

[Child Mind Institute](#)

[Teenage moods: the ups and downs of adolescence](#)

[Handbook, Young Men's Initiative. Program Y.](#)

[Don't neglect your emotions. Express them – constructively! | Artūrs Miksons \(video\)](#)

[You aren't at the mercy of your emotions – your brain creates them \(video\)](#)

[The history of human emotions \(video\)](#)

[Why some anger can be good for you \(video\)](#)

[Robert Plutchik's wheel of emotions](#)

[The 6 Types of Basic Emotions and Their Effect on Human Behavior](#)

[Blob Tree method for evaluation](#)

[Adolescent mental health](#)

#4 ПРИЯТЕЛСТВА И УВАЖИТЕЛНА КОМУНИКАЦИЯ

Цел: Да развием разбиране за това как изграждаме взаимоотношения с нашите близки. Да се развие разбирането за това как се създават и развиват приятелства. Кои са основните ценности на здравословното приятелство и какво всъщност означава да си добър приятел?

Какво е приятелството?

Повечето от нас имат някои близки приятели или един близък приятел. Много от нас ценят приятелството много високо и го възприемат като основна част от живота си. Добрите приятели ни помагат да се справим със стреса, подкрепят ни и ни забавляват. Прекарването на време с добри приятели ни кара да се чувстваме по-добре, по-щастливи. Приятелите не могат да ни спасят от неочаквани обрати в живота, самота, тъга, кризи, но могат да ни помогнат да преинем по-лесно през тях.

Интуитивно вече знаем това, но изследванията също така потвърждават, че приятелствата и мрежите за социална подкрепа са свързани с по-добро физическо здраве. Хората, които изпитват липса на социална подкрепа, са изложени на по-висок риск от депресия и тревожни разстройства. С нашите приятели се научаваме как да изграждаме и поддържаме взаимоотношения.

Научаваме се да приемаме и да предоставяме помощ, когато е необходимо. Научаваме се да разбираме себе си и да осъзнаваме важноста да имаме някой, който ни познава и разбира по-добре от другите.

Споделянето на различни емоционални затруднения с приятелите може както да помогне за облекчаване на напрежението, така и за решаване на проблеми. След разговор с приятел можем да преинем към режим за решаване на проблеми и да се справим с проблемите си с по-малко напрежение и подкрепа. Когато сме под влиянието на силни емоции, понякога просто ни липсват ресурси за решаване на проблем.

Добрите приятели подобряват качеството на нашия живот. Когато прекарваме време с приятели, ние изпълваме живота си с разговори, подкрепа и грижи, забавление и смях. Приятелството прави живота ни по-пълен. В приятелството ние търсим доверие, разбиране, честност и подкрепа и се учим да предоставяме същото на нашите приятели. Ставаме по-добри. Добрите взаимоотношения ни помагат да поддържаме психологическото си здраве. Всеки от нас има свои връзки с членовете на нашето семейство. Тези връзки не винаги са най-добрите и най-успешните. Въпреки това, като възрастни, можем и имаме право да изпитваме

здравословни взаимоотношения. За много хора връзките с приятели са начин да отучат безполезни или нездравословни модели на взаимоотношения и да ги обменят за нови, по-здрави!³⁴

Какво представлява уважителната комуникация / ненасилствена комуникация?

През 60-те години М. Розенберг³⁵ разработва модел за комуникация, основан на нуждите и тяхното удовлетворение или недоволство, и го нарича модел на ненасилствена комуникация. В днешно време терминът „модел на уважителна комуникация“ е по-разпространен. Това понятие е въведено от последователите на М. Розенберг, тъй като термините „уважителна комуникация“ и „ненасилствена комуникация“ не се различават значително по своето значение.

Терминът „уважителна комуникация“ прави модела по-ясен, тъй като това включва не само ненасилствено разрешаване на конфликти и предотвратяване на насилие, но и преди всичко взаимно признаване, уважение и съпричастност, като по този начин предоставя модел за стабилни социални контакти, сътрудничество и истинско емоционално обвързване.

Уважителната комуникация предлага начин да говорим за това, което възприемаме и чувстваме и какви са нашите нужди, вместо да осъждаме другите или да ги съдим за това, което са направили погрешно.

Целта на уважителната комуникация е да се разберат, уважат и подкрепят другите хора. Уважението, в този случай, включва повече от просто похвала на други хора или съсредоточаване върху позитивното, а разбиране на вашите собствени нужди и нужди на други хора. Уважителната комуникация е търсено социално умение в днешно време и ви позволява ефективно да се разбирате с различни групи (включително семейството), ефективно и със самоопределение. Уважителната комуникация означава повече от просто способността да се говори: тя включва действия, които са съзнателни, ясни, отворени, ненасилствени, с уважение и основани на съпричастност. От една страна, уважителната комуникация включва способността да слушате активно, да промените перспективите и способността да съпреживявате. От друга страна, това изисква сътрудничество, участие и честност в процесите на вземане на решения, както и активна култура на подкрепа. Уважителната комуникация укрепва по-специално две социални умения: чувствително, ясно и открито отношение към себе си и към другите. От това произтичат два начина да изразите способността си да си представяте себе си на мястото на

други хора:

- Съпричастност към себе си (чувствително поведение към себе си): разпознаване на собствените чувства, нужди и искания, самочувствие;
- Съпричастност към другите (състрадателно отношение към другите): откриване, зачитане и съчувствие на чувствата, нуждите и исканията на другите, подкрепа при задоволяване на техните нужди.

Моделът на уважителна комуникацията възприема комуникацията като процес, при който партньорите в комуникацията слушат, реагират и се изразяват последователно.³⁶ Една от задачите на това упражнение е да ви помогне да мислите критично и да анализирате дали младите хора оценяват приятелството си като здравословно; дали конфликтите се разрешават с уважение и чрез изслушване на всички замесени; дали всеки се чувства чул, разбран, ценен и приет в приятелствата си.

34 [Center for psychology and cognitive behavioral therapy INTELLEGO.](#)

35 [Marshall B. Rosenberg Nonviolent Communication: A Language of Life](#)

36 [D. Medne \(2018\) Latvijas Universitātes Raksti. Cienoša komunikācija audzināšanā kā bērncentrētas bērniņas arhitektūra.](#)

Дейност 1: Горещи столове: "Приятелства"

Цел: Да изразят мнението си по конкретна тема. Да се упражнява слушане и приемане на мнения, които се различават от техните.

Продължителност: 20-30 минути

Необходими са: столове (брой на участници +1) в кръг. Подготвени твърденията.

Процедура:

1. Всички участници трябва да седят в кръг на съответните си столове, но да оставят един стол празен.
 2. Ръководителят на групата стои наблизо и чете различни твърдения.
 3. Ако участник се съгласи с изявление, той / тя трябва да смени столовете. Ако участникът не е съгласен с твърдението или не е сигурен в позицията си, той остава на стола си. Започнете упражнението с по-прости изказвания, така че всички участници да съберат смелостта да напуснат първоначалния стол, на който са седели. В началото смяната на столове може да отнеме време.
 4. След всяко изявление ръководителят на групата може да поиска от участниците да обосноват позицията си. Лидерът може да попита например „Защо решихте да смените стола си?“ Или „Защо решихте да останете на стола си?“ Лидерът на групата трябва да предотврати започването на дискусия, но лидерът или член на групата може да зададе допълнителни въпроси, за да разбере по-добре; търсейки обяснения, като „Не съм сигурен, че разбрах правилно - може ли да ми дадеш пример?“ Ако искате да започнете дискусия, завършете задачата и след това започнете дискусията. За да стимулирате мисловния процес, обикновено е полезно да изпълните упражнението с няколко твърдения и след това да започнете дискусия по дадена тема.
- Не забравяйте: понякога изявление може да представлява общо мнение, което противоречи на статистиката или дори фактите. Такива твърдения обикновено се избират, за да стимулират дискусията по дадена тема. В този случай е много важно ръководителят на групата да не предложи на групата верен отговор и да се въздържа от манипулиране на групата. За да дадете пример, задайте интелектуално стимулиращи въпроси като: „Как разбираш това?“, „Можеш ли да ми дадеш пример?“, „Винаги ли е така?“, „Има ли изключения от това, което казваш?“. Оставайки верен на това упражнение и неговия метод, ръководителят на групата трябва да се въоръжи с търпение и да бъде отворен, защото целта на това упражнение е да позволи на участниците сами да разгледат своите виждания и мнения.

ТВЪРДЕНИЯ

- Имам много приятели.
- Отнема ми дълъг период от време, за да установя добро и доверено приятелство с някого.
- Можете да се ядосате на приятел, без да ставате взаимни врагове.
- Родителите ми са ми приятели.
- Моите братя / сестри са ми приятели.
- Приятелите на приятелите ми също са ми приятели, дори ако не обичам особено да прекарвам време с тях.
- Истинският приятел прави това, което казвам да прави.
- Мога да кажа абсолютно всичко на истински приятел.

- Възрастен може да бъде добър приятел на млад човек.
- Не ме интересува към коя група (сексуална, религиозна, етническа) принадлежи моят приятел; най-много ценя това, че можем да си имаме доверие.
- Приятелите ми никога не говорят зад гърба ми.
- Никога не говоря за приятелите си зад гърба им.
- Един приятел винаги ще ми каже истината, дори ако това може да ме обиди или нарани.
- Преживял съм предателство от приятел.
- Най-доброто място за приятелство е в Интернет.
- Приятел винаги ще бъде на моя страна, независимо с какво се занимавам.

Въпроси за размисъл:

- Какви характеристики, знания и умения трябва да има най-добрият приятел?
- Какви са очакванията ви към вашите приятели?
- Момче и момиче могат ли да станат най-добри приятели (без това да е романтично)?
- Имали ли сте истински врагове? Ако имате, защо стана това и как се прояви вашата взаимна омраза?
- Какво мислиш - добър приятел ли си? Кои са някои неща, които подсказват, че сте?

Дейност 2: Четири ъгъла "Приятелство"38

Цел: Да насърчи участниците да разсъждават върху своите възгледи по дадена тема, да тренират способността им да споделят своите възгледи, да обясняват мнението си и да се научат да слушат мненията и мислите на другите. По време на упражнението участниците могат да променят своите възгледи, както и физическото си местоположение. Упражненията не са предназначени за откриване на дебат, при който участниците се опитват да се убедят взаимно, че са прави. Целта е да се стимулира дискусиата.

Продължителност: 30-40 минути

Необходими са: Подготвени твърдения.

Процедура:

1. На участниците се дава избор да действат по измислен сценарий.
2. Ръководителят на групата чете твърдение и описва момент или сценарий.
3. Участниците получават три възможности за избор; всяка опция се намира в един от ъглите на стаята. Четвъртият ъгъл остава празен - без конкретна опция. Този ъгъл е предназначен за участниците, които не искат да изберат нито една от дадените им опции.
4. Когато всички участници са избрали един от ъглите на стаята, в който да застанат, ръководителят на групата приканва участниците да споделят своите виждания помежду си - защо той или тя са избрали ъгъла, в който се намират. Ако един от ъглите е зает само от един участник, лидерът трябва да отиде там и да обсъди с него избора на този човек.
5. Групите обсъждат своя избор. Участниците, споделящи един и същ ъгъл, не е задължително да споделят общо мнение.

38 Task from M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

ТВЪРДЕНИЯ И СЦЕНАРИИ

1. Какво смятате за най-важно във връзката с „най-добрия приятел“?

- Можете да говорите за всичко с приятел.
- Един приятел винаги ще ви подкрепи.
- Забавно е да си с приятел.
- Друг отговор.

2. Кое е най-лошото нещо, което може да се случи с приятелство?

- Лъжи и клевета.
- Критика.
- Предателство на доверие.
- Друг отговор.

3. Алекс, едно от момичетата от вашия клас (ваша добра приятелка), е имало връзки с няколко момчета в класа. Тя току-що се е разделила с едно от момчетата, а той не е доволен. Момчетата седят на диван и обсъждат, че „Алекс е курва“, когато тя се приближава до дивана. Едно от момчетата възкликва по-силно, за да може Алекс да го чуе: „Ето, идва, уличницата!“ Алекс се ядосва и казва на момчетата, че и те са имали връзки с други момичета. След тази случка, се приближавате до Алекс и споделяте, че смятате, че това, което е направила, е смело. Тя се обръща да ви погледне и казва: „О, така ли мислиш? Направи ли нещо по въпроса? Защо не каза нищо, ако си ми приятел? “ Какво ще направите?

- Съгласете се с Алекс - трябваше да реагирате по-рано.
- Предложете да я придружите да види учител и да говори за действията на момчетата.
- Не правете нищо.
- Друг отговор.

Въпроси за размисъл:

- За какви хора обикновено се пускат слухове? Има ли значение дали този човек е момче или момиче? Има ли значение дали този човек е или не е ваш приятел?
- Защо слуховете за момичета, действащи „като проститутки“, се разпространяват по-бързо от слуховете за момчета, които действат по същия начин?
- Защо понякога е толкова трудно да кажеш какво мислиш?
- Важно ли е да кажете какво мислите?

4. На купон сте и най-добрият ти приятел / приятелка се напива толкова, че той / тя припада. Какво ще направиш?

- Ще се обадя на родителите му и ще ги помоля да дойдат да го вземат.
- Ще се обадя на родителите си и ще ги помоля за помощ.
- Ще се опитам сам да се погрижа за него / нея.
- Друг отговор.

Дейност 3: Колаж “Ценности на истинските приятелства”

Цел: Да насърчи участниците да мислят креативно за това, което според тях са ценностите в основата на всяко истинско приятелство и здравословна връзка. Какво очаквам от приятелство с някого; какво искам и какво мога да дам на това приятелство?

Продължителност: 20-30 минути

Необходими са: листа хартия А4; вестници и списания; маркери; ножици и лепило

Процедура: Участниците са поканени да създадат визуализация в свободна форма - колаж от основните ценности на приятелството, като съберат материали от вестници и списания.

Насърчете участниците да мислят за това, което според тях е истинско и здраво приятелство, как искат да се чувстват в такива взаимоотношения, какво е важно за тях. Попитайте какво биха искали да правят, да преживеят и да се насладят с приятел. Напомнете им, че могат да пишат и за връзката и приятелството си със себе си. Всеки участник може да представи своя колаж.

Заклучителни коментари: Изграждането и поддържането на приятелства е емоционална инвестиция, която увеличава радостта от живота, чувството за сигурност и дава удовлетворение в живота на човека. Важно е всеки да бъде разбран и приет такъв, какъвто е, така че хората естествено жадуват за истинско приятелство и искат да го изпитат. Присъствието на приятели в нечий живот създава усещане за „нас“; приятелите могат да направят много - не само да ви утешават, подкрепят, насърчават или развеселяват, но и да ви вдъхновяват, вълнуват, мотивират и насочват. Способността да създавате приятелства не е свързана само със способността да подкрепяте и утешавате другите, но също така означава, че можете да споделяте радостта на приятел, когато той или тя успее. Често е много по-трудно да понесеш успеха на друг човек, отколкото да можеш да го утетиш или подкрепиш по време на трудности. Завистта и ревността, подобно на чувството за собственост, са нежелани в приятелството. По същия начин е трудно да наречем истинско приятелство, когато взаимната изгода се счита за най-важна. С промяната на обстоятелствата, личната изгода става по-малко значима и приятелството се разпада. Не е достатъчно просто да харесате някого, за да се сприятелите, защото харесването на някого може да се окаже повърхностно, което прави цялото преживяване краткотрайно. Способността да се сприятеляваме не е еднакво развита при всички хора, някои нямат тази способност, защото им е трудно да се доверят на хората, докато други са прекалено егоцентрични. Приятелството изисква откритост и готовност за координиране на живота на човек със събитията в чуждия, като се вземат предвид неговите интереси и обстоятелства. Егоцентричните хора виждат себе си в центъра на своя живот и света, искат приятели, но очакват светът да се върти около тях. Приятелството изисква уважение към чуждите желания и нужди; истинските приятели не просто слушат - те чуват приятелите си и наистина разбират какво те казват.³⁹

***Заклучителни коментари за срещата**

Допълнителни ресурси:

[10 ways to have a better conversation \(video\)](#)

[Effective communication](#)

[Teens. Communicating & Relationships](#)

[Giving and Receiving Feedback](#)

[Communication theory. Body language](#)

[The Center for Nonviolent Communication](#)

[Non-violent communication: how to get your point across \(video\)](#)

#5 КОНФЛИКТИ И КАК ДА ГИ РАЗРЕШАВАМЕ

Цел: Да обучи групата по темата за конфликтите, техните видове и защо се случват.
Да се развият уменията на лидера и групата за справяне с конфликти по здравословен начин.

Конфликтите са неразделна част от живота и се появяват по различни причини. Конфликти могат да възникнат в резултат на неразбиране, противоречиви желаяния, начина на разпределение на властта между неформалните лидери или поради спорове между формални лидери. Конфликт може да възникне въз основа на стар, неразрешен конфликт, който може дори да бъде наследен (като това, което вашите родители са ви учили / разказвали за определени хора от расов, етнически или религиозен произход).

Повечето хора се страхуват от конфликт. Те искат всички да живеят в хармония. Всъщност на конфликтите може да се гледа като на енергизиращи - хората печелят енергия, като размишляват и разрешават конфликти. Ако конфликтът остане неразрешен и човек прекарва времето си, премисляйки го сам, той или тя изразходва енергията си непродуктивно. Това се отнася както за групи, така и за индивиди.

От ръководителя на групата зависи също така да разпознае и да помогне за разрешаването на конфликт, вместо да го игнорира или да се надява да бъде разрешен другаде. За да разрешат конфликт, не е необходимо всички страни да мислят по един и същи начин - те просто трябва да могат да се споразумеят за нещо. Не е добре, ако различията в мненията и конфликтите имат отрицателни и разрушителни ефекти. Ето едно решение за конфликт: страните се съгласяват, че имат различни интереси или възгледи, но също така решават, че тези различия няма да имат разрушителни ефекти. Има някои конфликти, които може никога да не бъдат напълно разрешени, но с тях може да се работи конструктивно, като се създадат подходящи предпоставки.

Успешното разрешаване на конфликт изисква на всеки да се даде възможност да изрази своите виждания. Това дава на хората чувство на сигурност и създава положителна атмосфера. На дадено лице или група трябва да се позволи да се бори за това, което счита за правилно, да изрази своите виждания и да бъде изслушан. Това улеснява вземането на решение на мнозинството или кара лидерът да вземе своето решение, дори ако това не е исканият резултат.

Чрез комуникацията е възможно да се изглади дадена ситуация и да се намери начин за съжителство, независимо дали конфликтът все още е налице или има решение. Когато решавате конфликти, можете да намерите начини да гарантирате, че никоя от страните не инвестира твърде много енергия, за да обиди, неодобри или изрази омраза към другия човек / лица.

Когато възникне конфликт, съществува риск участниците да се опитат да намерят изкупителна жертва за проблема. Когато това се случи, проблемът се проектира върху някого и участниците не успяват да осъзнаят, че и двете страни споделят отговорността за разрешаване на този конфликт. Освен това тези, които се опитват да останат неутрални и не заемат конкретна позиция, се чувстват принудени да го направят. Заради желанието да се намери изкупителна жертва изглежда, все едно всеки трябва да избере страна, която да подкрепи. Несъзнателно се мобилизират две страни. Това създава нещо като мислене „Нас срещу тях“ – начин да укрепим убежденията си чрез демонизиране на противоположната страна и прославяне на групата, която представляваме. Вероятно ще бъде трудно да се разреши конфликт, който е оставен неразрешен за известно време. Един от начините за разрешаване на конфликт е да се опитате да забравите за отделните индивидуалности и вместо това да се опитате да откриете източника на конфликта и да го разгледате от различни ъгли. Опитайте се да анализирате от какво се страхуват и каква нужда имат участниците в конфликта и извън него. Смях, усмивки и хумор са важни инструменти, които могат да помогнат за улесняване на процеса на разрешаване на конфликт.

Тези инструменти облекчават напрежението в нас, помагат ни да придобием перспектива и ни помагат да видим ситуацията отвън. За да се разреши конфликт, е необходимо да се създаде атмосфера, в която всеки да може да представи своята страна на историята, без да се обижда. Никой не бива да критикува другите, че изказват мнението си в този случай. **Лидерът на групата също трябва да остане неутрален. Това означава, че лидерът трябва да се въздържа от пълно участие в играта, да избягва да заема конкретни позиции и да разбира разбирането на мнението на всички.** Проявата на уважение и неутралитет и ангажирането в разрешаването на конфликти помага на участващите да се доверят на лидера на групата. Това означава, че лидерът трябва да се въздържа от морализиране, той или тя трябва да участва в процеса за разрешаване на конфликти и да се опита да разбере мнението на всички. Запомнете: хората обикновено действат в съответствие с план, който самите те са си представяли. Той или тя трябва да действа рационално, но в реалността на своите обстоятелства. Разрешаването на конфликти се основава на факта, че в крайна сметка всички имат полза, въпреки че постигнатите компромиси може да са различни. Ако някой спечели, винаги има губещ, който ще иска да се върне при победителя или да отмъсти. Ако и двете страни намерят средна позиция, и двете до известна степен стават победители. Най-общо казано, човек трябва да се опита да запази негативна критика за разговори „сам по себе си“, докато градивната критика може да бъде изразена пред група. Разумно е да избягвате изявления, които приличат на осъждане или обвинение. Опитайте да започнете каквото и да кажете с нещо като: „Имам проблем ... Какво мислите?“

Позицията, отношението и поведението на ръководителя на групата в групата са много важни, точно както правилата на играта, които ще бъдат използвани. Лидерът може да поеме инициатива и да насърчи всички да се споразумеят каква ще бъде атмосферата в групата и как ще бъдат разрешени конфликтите. Понякога е добре да се подчертае, че конфликтите или противоречията ще възникнат рано или късно като неразделна част от всяка връзка и предпоставка за по-нататъшното развитие, дори ако тези конфликти изглеждат досадни. Понякога, но не винаги, конфликтите могат да бъдат разрешени успешно чрез конфронтация с някого. По този начин другата страна ще види поведението им. Те имат възможност да променят поведението си за общото благо. Първоначалната позиция на ръководителя на групата може да бъде: Притеснявам се срещу кого се изправям; Безразличен съм към тези, с които никога не се сблъсквам. Хората обикновено имат очаквания към хората, които считат за способни и на които смятат, че могат да разчитат.

Няколко прости стъпки за разрешаване на конфликти (могат да се приложат и при работа с младежката група):

1. Разпознайте и признайте съществуването на конфликт. Позволете на всеки да опише как вижда проблема. Не забравяйте, че няма да знаете какво мислят другите за дадена ситуация, докато не ги попитате. Всеки има свое мнение за това какво е важно и защо. Осъзнаването на това ще окаже дълбоко влияние върху начина, по който лидерът на групата и участниците ще се справят с въпросния конфликт.
2. Говорете помежду си и отделяйте **конflikта от вас като личности**. Формулирайте проблема по начин, който го прави често срещан проблем, който трябва да решите като група. Не забравяйте, че всяко действие винаги има някаква положителна цел в основата си. Нека всеки да говори за своите страхове, чувства и нужди.
3. Сътрудничете помежду си, изследвайте нуждите и интересите на всички и разберете кои могат да бъдат удовлетворени. Опитайте се да разберете дали има алтернативно решение и взаимно приемлив начин за задоволяване на нуждите и интересите на всички.
4. Похвалете всички замесени, покажете им признание и уважение към усилията им за разрешаване на конфликта,
5. Похвалете начина, по който членовете на групата предлагат решения за разрешаване на ситуацията.
6. Справете се със ситуацията колективно, като обсъдите въпроса помежду си и се договорете какво да правите след това. Ако е необходимо, преразгледайте ситуацията.

Като ръководител на групата трябва да знаете и помнете следните неща относно разрешаването на конфликти:

- Внимавайте при намирането на изкупителни жертви и се уверете, че не ставате такива, докато се опитвате да разрешите конфликт! Бъдете наясно с начина, по който участниците в групата се организират в стаята и с общата атмосфера в групата.
- Не забравяйте да избягвате влияние върху процеса или вземане на позиция по даден въпрос!
- Ръководителят на групата трябва да е чувствителен. Не забравяйте за уважението, неутралността и участието в разрешаването на конфликти. Не забравяйте, че смехът може да се използва като средство за лечение в сериозни и трудни ситуации, но внимавайте никой участник да не се чувства така, сякаш му се подиграват или че в резултат на това проблемите му не се приемат сериозно.

Стъпки в разрешаването на конфликти:

1. Първо, нека всеки участник в конфликта разкаже своята страна на историята. Всичко, което са преживели, е еднакво реално, дори ако техните сметки за случилото са различни. Помолете участниците да споделят каква отговорност според тях имат за проблема / конфликта. Би било разумно да насърчим всички да кажат нещо положително за другата страна.
2. Обобщете казаното от всички досега, без да се ангажирате да разрешите конфликта или да предложите решение. Помолете страните да потвърдят, че сте разбрали ситуацията правилно. Помогнете за изясняване на ситуацията (опитайте да кажете неща като: „Разбирам ли това добре?“). Идентифицирайте възможните недоразумения и попитайте страните, участващи в конфликта, дали разбират казаното от другата страна.

3. Позволете на страните да опишат желаното решение и им позволете да направят различни предложения за разрешаване на конфликта.
4. Осигурете обратна връзка. По време на конфликт е много по-лесно да се съсредоточите върху грешките на другата страна, оставяйки мотивите зад действията им неизследвани. Като неутрална страна лидерът може да помогне на участващите да видят себе си и ролята си в конфликта. Лидерът на групата също може да помогне на едната страна да види положителните страни в другата.
5. В крайна сметка трябва да решите заедно какво ще правите по-нататък. Ще се срещнете ли друг път, за да се опитате да разрешите ситуацията по-късно или ще преразгледате ситуацията от самото начало? Може би да решите да разрешите конфликта по време на тази среща?

Дейност 1: “Какво е най-лошото, което може да се случи...”

Цел: Да се тренират уменията, необходими за постигане на споразумение и решаване на трудни ситуации или проблеми. Методът може да се използва по време на първите сесии с групата. В ситуации, когато всичко изглежда много сложно и е трудно да се разбере какво да се прави по-нататък, този метод може да се окаже полезен начин за мислене за даден проблем.

Продължителност: 25 минути

Процедура:

1. Помислете за тема, например – най-лошото и ужасно нещо, което може да се случи с вашата група. Възложете на един човек да наблюдава работата и да управлява времето по време на упражнението, а друг да води бележки.
2. Време за размисъл (3-4 минути): поканете участниците да измислят и изброят всички проблеми и ужасни неща, които могат да се случат между членовете на групата (можете да измислите нереални неща, които имат малък шанс; можете също така да измислите реални проблеми, които може да се считат за малки и т.н.).
3. Преминаване през списъка (3-4 минути): Изберете трите най-опасни, най-сериозни, най-лоши ситуации от списъка. От тях изберете тези, които изглеждат най-реални и подходящи.
4. Обсъдете ги (10 минути): Прегледайте и трансформирайте ужасните сценарии в решения, идеи и действия. Помислете какво би могло да се направи, за да се избегнат тези ситуации. Помислете за лоши сценарии и опитайте да развиете конструктивни действия и предложения.
5. Обяснете какво имате предвид (5 минути): Обяснете и формулирайте конкретни сценарии за бъдещето. Запишете предложение за конкретно споразумение или план за работа. Запишете конкретни точки и се уговорете кой ще отговаря за изпълнението на конкретни задачи.

Дейност 2 “Отговор на конфликт”

Цел: да насърчи участниците да преустроят своето поведение / реакции в конфликтни ситуации и да разберат, че всеки може да вижда, чувства, преживява и реагира по различен начин на абсолютно същата ситуация. Разгледайте петте вида реакция на конфликт.

Продължителност: 30 минути

Необходими са: Проучване на Томас-Килман „Реакция на конфликт“, материал за раздаване „Ситуационни стилове“.

Процедура: на участниците се предлага да попълнят анкетата „Реакция на конфликти“.

Участниците могат сами да преброят своите отговори на въпроси / сценарии и да открият каква е индивидуалната им реакция на конфликтни ситуации според проучването. Лидерът на групата дава на участниците материал, съдържащ описания на тактики („Ситуационни стилове“).

Важно! Когато размишлявате върху отговорите, е важно да запомните, че тази дейност не е свързана с „по-добро / по-лошо / правилно / грешно“, а за конструктивен и критичен анализ на действията и нагласите на човек, промяна на тези, които не са здравословни и подобряване на уменията и характера черти, които са здравословни, позитивни и ни помагат да създаваме продуктивни взаимодействия в нашето ежедневие.

Въпроси за размисъл:

- Какви са ситуациите във вашето ежедневие, когато конфликтите са най-често срещани? Защо мислите, че е така?
- Защо понякога е трудно да се договори решение за конфликт?
- Какво може да улесни процеса на споразумение? Какво го усложнява?
- Можете ли да дадете примери за ситуации, при които не бихте били готови да постигнете компромис с някого?
- Защо според вас тийнейджърите често спорят с родителите си? Какво биха могли да направят и двете страни, за да направят отношенията си по-здрави?
- Какво научихте от това упражнение? Как бихте могли да приложите току-що наученото към живота и взаимоотношенията си?



Дейност #3 " Множество начини за разрешаване на конфликти"

Цел: Да се запознаят с различни начини за разрешаване на конфликти, да разпознаят възможността да ги използват в ежедневието.

Продължителност: 20 мин.

Необходимо: материали за раздаване: "Речник за разрешаване на конфликти" и "Конфликтни ситуации".

Процедура:

1. Ръководителят на групата разяснява, че има много начини, по които конфликтите могат да бъдат разрешени.
2. Заедно прочетете материалите за раздаване "Речник за разрешаване на конфликти", като обсъдите всяко от условията. Запитайте участниците дали могат да се сетят за примери за всеки вид решение на конфликт.
3. Раздайте листовката "Ситуации при конфликти" и помолете участниците да определят какъв вид решение на конфликт се използва във всяка ситуация.

Въпроси за размисъл:

- Доколко реалистични са тези сценарии? По какви други начини могат да бъдат решени тези ситуации?
- Използвали ли сте някога някой от тези подходи за разрешаване на конфликти? В каква ситуация?
- Какви са някои други начини за разрешаване на конфликти, които не са включени в тази брошура?
(напр. компромис, съревнование, жребий и др.

Заклучителни коментари:

Ние сключваме споразумения помежду си всеки ден от живота си, но те не винаги са лесни. Изучаването и практикуването на уменията, необходими за постигането на такива споразумения, може да ви помогне да разрешите конфликти в различни области от живота си и да изградите по-здрави и равнопоставени отношения.

Ако имате достатъчно време, предложете на младите хора да изпълнят дейността - „Какво да правя, когато съм ядосан?“. Разделете участниците в 2 групи. На една група се дава голям лист хартия с надпис „Здравословни прояви на гняв“ (ходене на джогинг, конструктивен разговор, облекчаване на стреса чрез викове и т.н.), а на другия се дава лист с надпис „Нездравословни прояви на гняв“ (удряне на другия, нараняване и т.н.) На групата се дават 15 минути, за да напише колкото се може повече от тези изрази, за които се сещат. Дискутирайте и оценете написаното от групата.

***Заклучителни коментари за срещата**

Допълнителни ресурси:

[Types of conflict](#)

[Disrespectful teenage behavior: how to deal with it](#)

[Tips for communicating with your teen](#)

[Conflict management with teens](#)

[Why teenage brains are so hard to understand](#)

[Communicating with teenagers](#)

[An introduction to conflict resolution](#)

[6 tips for dealing with conflict](#)

[Free yourself when conflict resolution fails \(video\)](#)

[Conflict Resolution Activities](#)

[Conflict Resolution Resources](#)

[Negotiation and conflict resolution activities](#)

[The Big Book of Conflict Resolution Games \(pdf\)](#)

[Conflict Resolution Games: 6 Ways to End Conflict in Your Office](#)

СРЕЩА №6, ДЕЙНОСТ 2 – Проучване на Томас-Килман

Оградете отговора, който намирате за най-подходящ в ситуация, която предварително сте избрали (училище, дом и т.н.). Не мислете за отговорите си твърде дълго, първото ви впечатление ще бъде най-точно! Когато това стане, оградете отговорите си в таблицата (например 1.А, 2.В, 3.В и т.н.). Преминете надолу през колоните и пребройте А и В заедно и запишете резултата си (например, Сътрудничество – 2, Компромис – 10 и т.н.). Който и стил на разрешаване на конфликта да е имал най-голям брой точки, това е най-силно изразено във вашето отношение в конфликти.

- 1.А)Понякога позволявам на други да поемат отговорност за решаването на проблем
В)Вместо да обсъждаме нещата, по които не сме съгласни, аз се опитвам да подчертая нещата, в които сме съгласни.
- 2.А)Опитвам се да намеря компромисно решение
В)Опитвам се да взема под внимание своите и чужди съображения, когато взимам решения
- 3.А)Обикновено действам честно, за да постигна целта си
В)Мога да се опитам да уважавам чувствата на другите и да поддържам връзката ни
- 4.А)Опитвам се да намеря компромисно решение
В)Понякога жертвам собствените си желания, за да поставя желанията на другите на първо място
- 5.А)Постоянно търся помощта на други хора, за да намеря решение
В)Опитвам се да направя всичко необходимо, за да избегна излишно напрежение
- 6.А)Опитвам се да избягвам да си създавам проблеми
В)Опитвам се да докажа позицията си и да спечеля
- 7.А)Опитвам се да отложам необходимостта да обсъждам даден въпрос, докато имам време да го обмисля.
В)Готов съм да се откажа от някои позиции в замяна на други
- 8.А)Обикновено действам честно, за да постигна целите си
В)Опитвам се да разгледам всички възможности и да получа отговори на въпроси още от самото начало
- 9.А)Мисля, че не винаги си струва да се притеснявате от взаимните различия
В)Полагам усилия да постигна това, което искам / считам за правилно
- 10.А)Обикновено действам честно, за да постигна целта си
В)Опитвам се да намеря компромисно решение.
- 11.А)Опитвам се да разгледам всички възможности и да получа отговори на въпроси още от самото начало
В)Мога да се опитам да уважавам чувствата на другите и да поддържам връзката ни
- 12.А)Понякога избягвам да заемам позиция, която може да доведе до остра реакция
В)Опитвам се да позволя на другия човек да запази някои от своите позиции, ако той или тя ми позволи да направя същото
- 13.А)Предлагам среден път
В)Аз налагам избора си
- 14.А)Ще кажа на другия човек моите идеи и ще ги помоля да споделят своите
В)Ще се опитам да обясня логиката и ползите от моята позиция
- 15.А)Мога да се опитам да уважавам чувствата на другите и да поддържам връзката ни
В)Опитвам се да направя всичко необходимо, за да избегна излишно напрежение

16. А) Опитвам се да не наранявам чувствата на другите
В) Опитвам се да накарам другия човек да види добродетелите на моята позиция
17. А) Обикновено действам честно, за да постигна целта си
В) Опитвам се да направя всичко необходимо, за да избегна излишно напрежение
18. А) Ако това прави другия човек щастлив, аз му позволявам да запази възгледите си по даден въпрос
В) Опитвам се да позволя на другия човек да запази някои от своите позиции, ако той или тя ми позволи да направя същото
19. А) Опитвам се да обмисля всички опции и да получа отговори на въпроси още от самото начало
В) Опитвам се да отложам необходимостта да обсъждам даден въпрос, докато не имам време да го обмисля
20. А) Опитвам се да установя нашите различия още от самото начало
В) Опитвам се да намеря справедлива комбинация от ползи и загуби и за двете страни
21. А) Когато започна преговори, се опитвам да съм внимателен към желанията на другите
В) Винаги се опитвам да се обърна директно към даден проблем
22. А) Опитвам се да намеря среден път, при който и двамата могат да са доволни
В) Защиствам желанията си
23. А) Често се интересувам от задоволяване на желанията на всички страни
В) Има моменти, когато позволявам на другите да поемат отговорност за решаването на проблем
24. А) Ако позициите на другия човек изглеждат от голямо значение за него или нея, аз им позволявам да изпълнят желанията си
В) Опитвам се да накарам и двете страни да се съгласят на компромис
25. А) Ще се опитам да обясня логиката и ползите от моята позиция
В) Когато започна преговори, се опитвам да внимавам към желанията на другите
26. А) Предлагам среден път
В) Почти винаги ми е интересно да задоволя желанията на всички страни
27. А) Понякога избягвам да заемам позиция, която може да доведе до остра реакция
В) Ако това прави другия човек щастлив, аз му позволявам да запази мнението си по даден въпрос
28. А) Обикновено действам честно, за да постигна целта си
В) Постоянно търся помощта на други хора, за да намеря решение
29. А) Предлагам среден път
В) Мисля, че взаимните различия не винаги налагат притеснение
30. А) Опитвам се да не наранявам чувствата на другите
В) Винаги ще обсъждам проблема с другия човек

СРЕЩА №6, ДЕЙНОСТ 2

| №. | Състезание Победа/ загуба | Сътрудничество Решаване на проблеми | Компромис | Избягване Оттегляне | Адаптация Изглаждане на разликите |
|--------|------------------------------|---|-----------|------------------------|---|
| 1. | | | | A | B |
| 2. | | B | A | | B |
| 3. | A | | A | | B |
| 4. | | | | | |
| 5. | | A | B | B | |
| 6. | B | | | A | |
| 7. | | | B | A | |
| 8. | A | B | B | A | |
| 9. | B | | A | B | |
| 10. | A | | | A | |
| 11. | | A | | | |
| 12. | | | | B | |
| 13. | B | | | B | |
| 14. | B | A | | B | |
| 15. | | | | | A |
| 16. | B | | | | A |
| 17. | A | | | | A |
| 18. | | | B | | |
| 19. | | A | B | | A |
| 20. | | A | A | | |
| 21. | | B | B | | A |
| 22. | B | | A | | B |
| 23. | | A | | B | B |
| 24. | | | A | | |
| 25. | A | | | | A |
| 26. | | B | | | |
| 27. | | | | A | |
| 28. | A | B | | B | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | B | | | |
| Total: | | | | | |

Състезание:

Сътрудничество:

Компромис:

Избягване:

Адаптация:

ОТНОШЕНИЕ КЪМ КОНФЛИКТИ

Костенурка (оттегляне, самоизключване)

Оттегля се в себе си, за да избегне конфликт. Отказва се от лични цели и взаимоотношения. Избягва цели и хора, които могат да доведат до конфликт. Костенурките вярват, че разрешаването на конфликти е безнадеждно. Те се чувстват безпомощни и са убедени, че е по-добре да се оттеглят (физически и психологически) от конфликтите, които ги очакват.

Акула (състезание, борба, победа / загуба)

Акулите се опитват да спечелят противниците си, като ги принуждават да възприемат мнението им по време на конфликт. Целите са много важни за акулите, но връзките нямат значение за тях. Акулите търсят начини да постигнат целите си на всяка цена. Те не се интересуват от нуждите на другите или от това дали другите приемат възгледите на акулите. Те са убедени, че конфликтите могат да бъдат разрешени чрез победа над другия човек и че за да бъде разрешен конфликт, една от страните трябва да отстъпи на другата. Те винаги се стремят да бъдат победители. За акулата победата носи удоволствие, гордост, но загубата носи чувство на слабост, неадекватност и провал. Акулите се опитват да спечелят, като атакуват другия със сила и сплашват другите.

Мечка (помирение, изглаждане на трудностите)

Връзките са много важни за мечките. Целите им съществуват на заден план. Те искат да бъдат приети; мечките намират за важно другите да ги харесват. Те са убедени, че конфликтите трябва да бъдат отразявани, че е невъзможно да се обсъжда конфликт, без да се накърнят отношенията. Те се страхуват, че продължителният конфликт може да нарани някого и да се отрази зле на връзката. Мечките често биха казали нещо като „Ще се откажа от целта си и ще ви позволя да получите това, което искате, защото искам да ме харесвате.“ Мечката се опитва да помири конфликтните страни, опитвайки се да избегне вреда във връзката.

Лисица (компромис)

Лисиците се грижат за своите цели и отношенията си с другите. Лисиците търсят компромиси, като частично се отказват от своите цели и убеждават другия човек частично да се откаже от целите си. Те търсят решение на конфликт, в което двете страни се срещат по средата между две крайности. Те по-скоро биха пожертвали част от своите цели и отношения, за да намерят решение в полза на обща кауза.

Бухал (сътрудничество)

Бухалите ценят много високо целите и взаимоотношенията. Бухалите разглеждат конфликтите като проблем, който трябва да се реши и търсят решения, които постигат както собствените цели, така и тези на другия човек. Винаги, когато са в конфликт, те се опитват да намерят техники за подобряване на отношенията чрез намаляване на напрежението между двамата. По време на конфликт те се опитват да обсъдят проблемите.

Ресурсен лист: Сесия № 5, дейност № 3

Речник за разрешаване на конфликти

1. Роджър и Киндра спорят кой ще използва кутията с маркери. Те разбраха, че споровете не водят до нищо, затова измислиха няколко начина, по които и двамата да използват маркерите. След това избраха начина, който им харесваше най-много.
2. Джером, Тед и Алфредо трябвало да поставят тематични украси за училищното парти, но те не могат да се споразумеят каква да бъде темата. Накрая отиват при учителя си и го питат да избере една от темите.
3. Лаура е разстроена, защото най-добрата ѝ приятелка Сара е минала покрай нея тази сутрин, без да ѝ каже нито дума. Лора не е говорила със Сара през целия ден. Накрая Сара накарала Лора да каже какво не е наред. "Аз не дори не те видях", отвърна Сара, "никога не бих минала покрай теб, без да ти кажа нещо". Всичко това беше недоразумение.
4. Алберто и Даяна играха доджбол в училище. И двамата искаха да бъдат капитани и започнаха да си крещят един на друг. Накрая Мария се намеси и им помогна да намерят решение на проблема.
5. Някои от децата в класа се подиграват на Джейк и го обиждат на шега. Той мразеше да го обиждат и се чувстваше много неприятно. Всяка сутрин класът провеждаше събрание, на което се обсъждаха нещата. Джейк предложи да се въведе правило на класа, което да забранява подигравките и обидите.
6. Елизабет обвини Ребека, че е пускала слухове за нея зад гърба ѝ и е криела вещите ѝ с цел да я тормози. Ребека казва, че това е било просто невинна шега. В резултат на това е създаден класен съд от няколко съученици и класния им ръководител, в който и двамата ще представят своите доказателства и съдът ще реши дали Ребека е виновна.

Ресурсен лист: Сесия № 5, дейност № 3

Конфликтни ситуации. Отговори

1. Преговори
2. Арбитраж
3. Комуникация
4. Посредничество
5. Законодателство
6. Правни спорове

#6 БИОЛОГИЧЕН И СОЦИАЛЕН ПОЛ

Цел: Да се разберат разликите между биологичения и социален пол и да се помисли върху моделите на поведение, очаквани от момчета/мъже и момичета/жени.

Всяко общество има норми, т.е. официално предписани или обществено приети правила, по които хората живеят целия си живот. Това е начин за поддържане на реда и улесняване на взаимоотношенията между хората. Нормите имат значение, защото диктуват как трябва да се отнасяме един към друг, например как да поздравяваме другите или да изразяваме благодарност.

Но нормите също са ограничителни и понякога дискриминационни. Нормата е специфичен модел - какво очакваме, какво искаме да срещнем или избегнем. При воденето на група е важно да се приложи критична към нормата перспектива - т.е. да се оценят критично всички норми, които ограничават или дискриминират хората. Критичната за нормата перспектива обръща внимание на структурите, които водят до автоматично зачитане на правата на някои хора, докато други трябва да се борят за признаването на техните права.⁴⁰

Стереотипи

Стереотипите често се прилагат в междуличностните отношения. Стереотипът е стабилен, постоянен, преувеличен и необективен набор от вярвания за обект или субект. Това е когнитивен механизъм, който ни помага да класифицираме нещата и явленията в реалния свят, като на теория улесняваме нашия мисловен процес - индивидът не харчи енергия, за да се запознае с нов обект, а по-скоро му присвоява съществуваща категория въз основа на няколко характеристики. Важно е да запомните, че стереотипът е силно опростено понятие за социална група и нейните членове.

Стереотипите със сигурност ще улеснят възприемането на съответстваща информация и ще ни позволят да обърнем внимание на различни аспекти на комуникативното взаимодействие, включително информация за личността на другия човек. В същото време обаче стереотипите са опростени преценки на другите и често водят до неверни заключения. Най-често срещаните стереотипи се отнасят до възрастта, пола, етническата или религиозната идентичност на хората, сексуалната ориентация, политическите възгледи и икономическия статус.

40 Mīa Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Стереотипите могат да бъдат:

- открито изразени - изрични. Тези стереотипи действат, когато информацията се възприема контролирано и съзнателно;

- осамозащитени - неяви. Тези стереотипи се обработват автоматично и несъзнателно.

Тъй като стереотипите са предимно несъзнателни, неявните стереотипи са по-разпространени.

Стереотипите могат да бъдат под формата на обобщения, които са нормални и дори са необходими за нас, за да научим и натрупаме опит (огънят е горещ и може да ви изгори) като го обобщаваме и свързваме с подобни ситуации или преживявания. Обобщенията за хора и / или групи хора обаче могат да имат обратен ефект, дори да ни накарат да отхвърлим доказателствата за обратното.

Стереотипите за пола са предварително изградени представи, според които на жените и мъжете се приписват характеристики и роли, определени и ограничени от техния пол. Те често се основават на предразсъдъци, безкритични предположения и пристрастна оценка. Стереотипите за пола много често са в основата на дискриминация, основана на пола, които забраняват на един от половете да избере някаква професия или определено поведение, като по този начин се ограничават възможностите му.

Биологичен и социален пол

Какво означава да си жена? Какво означава да си мъж? Много изследователи са открили, че момчетата и момичетата се третират по различен начин като деца. Това започва веднага след раждането на бебето и когато другите започват да общуват с него.

Социалният пол (или социално конструиран пол) е начинът, по който разбираме как мъжът или жената трябва да живеят в определена култура и исторически период. От момента, в който сме родени, нашата социална и културната среда предлага роли, възможности и ограничения за нас като „мъже“ или „жени“.

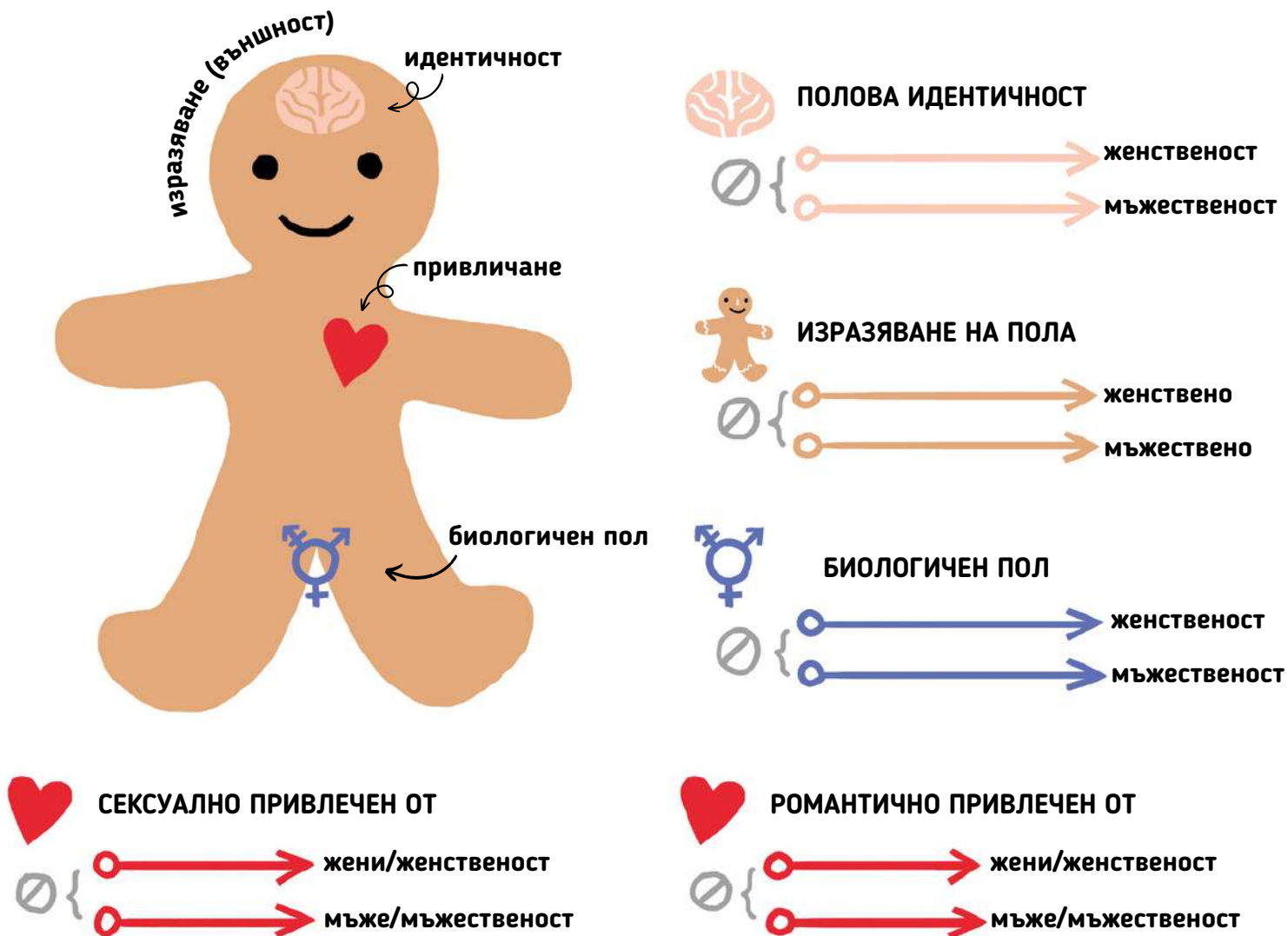
Световната здравна организация предоставя просто обяснение на термините **„биологичен пол“ (sex)** и **„социален пол“ (gender)**: биологичният пол се отнася до биологичните и физиологичните свойства, определящи мъжа или жената. От друга страна, социалният пол се отнася до социално изградени роли, нагласи, поведения, действия и характеристики, които са приемливи в обществото за мъжете или жените. За да опростим - „мъж“ и „жена“ са категории на биологичния пол, докато „мъжественост“ и „женственост“ са категории на социалния пол.

Биологичният пол се определя от пет фактора: брой и вид на половите хромозоми (XX, XY, XXY, XYY и т.н.), вид на половите жлези (яйчници или тестиси), полови хормони, вътрешна репродуктивна система (напр. матка при жените), външни репродуктивни органи. Когато един от тези пет фактора не съответства на мъжкия или женския пол, човекът се нарича интерсексуален. Признаците, че даден човек е интерсексуален, невинаги могат да се видят още при раждането му. Понякога хората никога не разбират, че са интерсексуални, освен ако не им бъде направено генетично изследване. Интерсексуалните бебета и деца с двусмислени репродуктивни органи понякога са склонни да бъдат хирургически или хормонално променени, за да се впишат в социално приемливата полова категория. Този вид манипулации обаче все по-често се разглеждат като нарушаване на човешките права и такива манипулации се правят само в случаите, когато това е необходимо за медицински цели (например някои физиологични функции са нарушени или има опасност за физическото здраве).

Различните междуполови телесни конституции са, макар и редки, напълно нормални биологични явления. Интерсексуалните хора, подобно на останалите, имат различни полови идентичности, изражения и сексуални ориентации. Повечето от тях се идентифицират като жени или мъже, но други не чувстват принадлежност към определен пол. Някои интерсексуални хора са били отгледани като представители на един пол, но по-късно в зряла възраст се идентифицират като друг пол.

Социалният пол е конструкция, създадена от постоянно променящото се общество. Смята се, че женствеността и мъжествеността се основават на социализация или възпитание. Всяка епоха и култура са имали свои идеали и възгледи за това как хората трябва да живеят. През историята представите за това какво е женско и мъжко се променят в пространството и времето, тъй като моделите на пола се създават от хората. Научаваме се да се идентифицираме по специфичен начин в зависимост от образите, културните кодове и предположенията за родовите роли, които ни се предлагат. Начинът, по който обществото разбира ролите на пола, значително влияе върху правата и възможностите, които даден човек има в живота.





Източник: <https://www.genderbread.org/resource/genderbread-person-v4-0-poster>

Младежките групи работят с убеждението, че начинът, по който обществото определя и третира пола, не е вроден или неизменен. Ролите на половете се създават главно от обществените норми и вярвания. Именно позицията на обществото за това как трябва да се държат момчета или момичета ги кара да се държат като „типични“ мъже или жени. Това е израз на пола, поучаван и очакван от човек предварително.

Отношението към това, което обикновено е мъжко или женско, варира в зависимост от контекста, времето, мястото и културата. Съвременното разбиране за половете се корени дълбоко в идеята, че двата пола са противоположни. Възгледът за мъжественост, за разлика от женствеността, е особено разпространен. Липсва неутрален възглед, което води до различни обстоятелства, ограничаващи живота на жените и мъжете. В допълнение, има аспект на властта, където по-висока стойност се отдава на традиционно мъжкия род и на действията, извършвани от мъже, поради убеждението на обществото, че мъжете са по-добри в тяхното изпълнение. Традиционно женското, заедно с дейностите и интересите на жените, се считат за по-малко ценни. Тези вярвания се проявяват по много начини, от възнаграждение до развлекателни дейности.⁴²

42 Mīa Hanstrema (Mia Hanström) (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Равенство между половете

Равенство между половете означава равни права, отговорности и възможности на жените и мъжете, момичетата и момчетата. Равенството не означава, че жените и мъжете ще станат еднакви, но правата, отговорностите и възможностите на жените и мъжете няма да зависят от това дали са родени жени или мъже. Равенството между половете предполага, че се вземат предвид интересите, нуждите и приоритетите както на жените, така и на мъжете, като по този начин се признава разнообразието на различните групи жени и мъже. Равенството между половете не е проблем само на жените, а трябва да засяга и ангажира пълноценно както мъжете, така и жените. Равенството между жените и мъжете се разглежда и като проблем на правата на човека, и като предпоставка и показател за устойчиво развитие, ориентирано към хората. В глобален мащаб постигането на равенство между половете също изисква премахване на вредни практики срещу жени и момичета, включително трафик на хора, фемициди, сексуално насилие по време на войни и други тактики на потисничество.

Момичетата и момчетата виждат неравенството между половете в домовете и общностите си всеки ден – в учебниците, в медиите и сред възрастните, които се грижат за тях. Родителите могат да поемат неравносътйна отговорност за домакинската работа, като майките носят тежестта на грижите и задълженията.

По-голямата част от нискоквалифицираните и ниско платени здравни работници в областите, които се грижат за деца, също са жени, с ограничени възможности за професионален растеж.

Индексът на ЕС за равенство между половете показва, че ЕС е получил 67,4 от 100 и постепенно се придвижва към подобрения в своите държави-членки. Коефициентът на заетост в ЕС (за хората на възраст 20-64 години) е 67% за жените и 79% за мъжете. Неравномерната концентрация на жени и мъже в различните сектори на пазара на труда е постоянен проблем в ЕС. Повече жени работят в образованието, здравеопазването и социалната работа (30% от жените в сравнение с 8% от мъжете), докато значително повече мъже са заети в науката, технологиите, инженерството и математиката (7% от жените при 33% от мъжете). Доходите на жените все още са много по-ниски: разликата между половете в месечните доходи е 20%, със значителни разлики между държавите. В ЕС 17% от жените и 16% от мъжете са изложени на риск от бедност. Хората с най-висок риск от бедност са самотни майки и жени и мъже, родени извън ЕС. Средно жените печелят 84 цента за всяко евро, което мъж прави на час, което води до разлика в заплащането между половете от 16%.

През 2016 г. 16 държави-членки на ЕС съобщават за общо 788 жени, убити от партньор или член на семейството. Средно интимните партньори или членове на семейството умишлено убиват повече от една жена всеки ден. През 2016 г. броят на регистрираните жени жертви на трафик в ЕС достигна 7 007. Като цяло доказателствата показват, че 68% от регистрираните жертви на трафик са жени и момичета. Най-широко разпространената форма на експлоатация, преживявана от жени и момичета, е сексуалната експлоатация, която представлява 95% от общия брой регистрирани жертви на тази форма на трафик в ЕС.⁴³

Пряка и непряка дискриминация

- Пряката дискриминация се проявява в ситуации, когато на жена или мъж се отказва възможност поради техния пол.
- Непряката дискриминация се проявява в ситуации, когато на мъж или жена се отказва възможност да упражняват правата си поради социални, икономически, културни, исторически или техни фактори (но не и поради пол), но тя води до неравностойни възможности или ползи за единия пол.

Кратък речник:

Биологичен пол - отнася се до биологичните свойства и характеристики, които идентифицират човек като мъж или жена. Биологичните свойства на биологичния пол на човека включват: полови хромозоми ХХ (за жените) или ХУ (за мъжете), различни гениталии (пенис, вагина), хормони, разлики в мускулната маса и костната структура.

Социален пол - отнася се до социално изградени различия и неравенство между мъжете и жените, например идеи за това как те трябва да се обличат и държат. Тези идеи и идеали се придобиват в семейства, от приятели, в религиозни и културни институции, училища, работни места и медии.

Полова идентичност - полът, с който индивидът се идентифицира и изпитва чувство за принадлежност. Половата идентичност може да съответства или не на биологичния пол на индивида. Това не е свързано със сексуалната ориентация.

Израз на пола - поведение, маниери, интереси и външен вид, приписвани на определен пол в определен културен и социален контекст; полът, в който индивидът се изразява чрез напр. облекло, аксесоари, език на тялото, движения. Изразяването на полова идентичност може да съответства или не на биологичния пол. Това не е свързано със сексуалната ориентация.

Сексуална ориентация (също сексуално романтично привличане) - кой ви привлича и към кого се чувствате привлечен романтично, емоционално и сексуално.

Сексуалност - отнася се до изразяване на чувства, мисли, емоции и поведение като мъже или жени, включително привличане, влюбване и поведение в интимни отношения.

Равенство между половете - всички лица, независимо от биологичен и социален пол, се радват на равни права, задължения и възможности.

Drag king - общ термин за жени, които се обличат като мъже и се представят на различни места и ситуации.

Drag queen - общ термин за мъже, които се обличат като жени и се представят на различни места и ситуации.

Queer - общ термин за сексуални и полови малцинства, които не са хетеросексуални или не са cisgender.

Cisgender - термин за хора, чиято полова идентичност съвпада с пола, който им е бил определен при раждането.

Транс човек - описва лица, чиято полова идентичност и / или израз на полова идентичност се различава от биологичния им пол. Това не е свързано със сексуалната ориентация.

ЛГБТИ+ - инициали, опоменаващи лесбийки, гейове, бисексуални, трансгендър и интерсексуални хора.

Токсична мъжественост - стандарти и норми, които определят традиционните роли на мъжествеността, като по този начин стигматизират и ограничават изразяването на емоциите на момчетата и мъжете. Свързана е с нездравословни изразяване на традиционната мъжественост, включително насилие.

Разликите между биологичния и социалния пол са илюстрирани в таблици 1 и 2 отдолу:

Таблица 1: Биологичен и социален пол

| | Социален пол | Биологичен пол |
|-------------------------------|---|--|
| Какво значи? | Културен, социално изградени, придобити чрез социализация. Спектър между мъжественост & женственост. | Биологични, генетични. Характеризирани по половите хромозоми (XX или XY), репродуктивни органи, хормони, мускулна система, скелет. Мъжки/женски/интерсексуален |
| Може ли да се промени? | Да. Въз основа на начините, по които човек идентифицира и изразява себе си. | Да. Чрез сложна биофизична медицинска трансформация. |
| Примери | Могат да работят както мъже, така и жени. И мъжете, и жените могат да се грижат за роднини и деца. | Само жените могат да раждат. Само мъжът може да забременее от жена |

Таблица 2:

Традиционни културни и социални идеи за биологичния и социалния пол. Варират според обществото.

| Мъж: тестиси, пенис, мустаци | Биологичен пол | Жена: вагина, гърди |
|--|---|--|
| Мъжка идентичност | С о ц и а л е н п о л | Женска идентичност |
| Силен, агресивен, конкурентен. | | Крехка, спокойна, привлекателна, учтива, пасивна/слаба, нежна. |
| За детето: pistolети-игралки, спорт, конструктори. | | За детето: кукли, животни, бижута. |
| В официалното образование, насочен към точните науки: програмиране, математика, физика, бизнес, политика и т.н. | | Във формалното образование, насочена към хуманитарните науки: музика, изкуство, театър, езици, преподаване, здравеопазване и т.н. |
| Извън (публичната сфера): тютюнопушене, пиене, по-голяма сексуална свобода, по-висока социална мобилност, например момчетата могат да остават навън по-късно отколкото момичетата. | | Вътре (в частната сфера): да е майка и съпруга, по-ниска социална мобилност, например- трябва да се прибира рано, трябва да докладват къде отиват (страхът от бременност също може да бъде ограничаващ фактор) |
| Доминираща, контролираща идентичност. Ориентирана към лидерство. | | Приглушена, контролирана идентичност. Ориентирана към изпълнение, адаптиране |
| Власт: Агресия при разрешаване на конфликти, възискателност, доминиране | | Послушна, разбираща, готова за адаптация, приспособяване, интриги. |

Дейност 1: Какво е социалния пол?

Цел: да бъдат обсъдени преобладаващите полови роли, като разберем как ни помагат или пречат и как влияят на нашите чувства, действия, поведения и емоции. Какво означава да бъдеш момиче или да бъдеш момче?

Продължителност: 40-50 минути

Необходими са: Големи листа хартия и маркери

Процедура: Когато започнете дискусия за понятията и определенията на мъж и жена, важно е да започнете с думи, използвани от самите участници. Ако групата е срамежлива, вие като лидер трябва да предлагате предложения, но е важно да внимавате за думи, които могат да изглеждат обидни или унижителни.

1. Начертайте в колони на лист хартия - маркирайте първия лист мъж (или момче), а другия жена (или момиче).
2. Поканете участниците да направят списък с неща, свързани с идеята да бъдете мъж. Запишете нещата - както положителни, така и отрицателни - в съответната колона. Поканете участниците да споменат както биологични, така и социални характеристики.
3. Повторете същия процес за колоната с надпис „жена“.
4. Проведете кратка дискусия за някои от характеристиките, изброени във всяка колона.
5. Превключете етикетите на колоните. Попитайте участниците дали характеристиките, приписвани на мъжете, могат да се отдадат на жените и обратно.
6. Използвайте въпросите по-долу, за да дискутирате характеристиките, които не могат да бъдат приложени както за мъже, така и за жени, и защо. Обяснете, че всякакви биологични характеристики, които не могат да бъдат приписани както на мъжете, така и на жените, са характеристики на биологичния пол и че всякакви характеристики, които могат да се използват за описване както на мъжете, така и на жените, са характеристики на социалния пол.

Незадължителна стъпка: За да разберем по-добре разликата между биологичния и социалния пол, препоръчваме да събирате снимки на мъже и жени, които изобразяват както биологичния им пол, така и социалните роли на пола. Това може да включва снимки на жена, която мие чинии (социална роля), жена, която кърми (биологична роля) и мъж, който оправя кола или ловува (социална роля). Участниците имат за задача да идентифицират кои изображения изобразяват социалния пол и / или половите роли и да обосноват своя избор.

Въпроси за размисъл:

- Какво означава да си мъж?
- Какво означава да си жена?
- Мислите ли, че мъжете и жените се възпитават по един и същи начин?
- Каква е ролята на мъжа в романтична връзка? Каква е ролята на жената?
- Как мъж изразява емоциите си? Това различно ли е от това как жена изразява своите? Защо мислите, че е така?
- Въздейства ли нашето възприятие за ролите на жените и мъжете от това, което мислят нашите приятели и семейство? Как?

- Политиките на половете влияят ли се от медиите? Ако да, по какви начини? Как са изобразени жените в медиите? Как се изобразяват мъжете в медиите?
- Как ежедневието ни се влияе от тези различия и неравенство?
- Как тези различия влияят на нашите взаимоотношения със семействата и партньорите ни?
- Как можете да оспорите неравностойните възприятия за това как мъжът трябва да се държи във вашето ежедневие? Как можете да оспорите неравностойното възприятие за това как да действат жените във вашето ежедневие?

Дейност 2: Да се наредим в линия

Цел: Да размишляваме върху това как биологичните и социални полови роли влияят на живота ни като жени и мъже / момичета и момчета, и за това как това влияят на нашия избор, нагласи и поведение. Какво се очаква от нас и защо? Да видим как невидимите норми диктуват кое е мъжко и кое е женско.

Продължителност: 20-30 минути

Необходими са: листове хартия А4 (номерирани от 1 до 6)

Процедура:

1. Ръководителят на групата поставя листовите хартии с числата 1-6 на пода в един ред.
2. Лидерът чете едно от твърденията. 1 означава силно съгласие, а 6 означава силно несъгласие. 2, 3, 4 и 5 означават различни нива на съгласие / несъгласие.
3. Участниците застават до числото, което най-точно представя тяхното отношение.
4. Позволете на участниците да обяснят своя избор. Те могат да направят това поотделно или като група с други, застанали до същия номер. В последния случай всяка група трябва да представи възгледите, за които са се договорили колективно. Ако някой открие, че стои сам близо до един от номерата, позволете му да се присъедини към една от най-близките групи.

ТВЪРДЕНИЯТА

- Чувствате ли голям натиск да изглеждате добре?
- Често ли се сравнявате с други момичета/момчета, за да разберете дали сте красиви?
- Колко често чувате някой да казва „Момчетата не правят това!“ или „Момчетата не правят това!“? (1 - почти всеки ден; 6 - почти никога)
- Ако момчетата се обличат предизвикателно, репутацията им страда.
- Ако момчетата се обличат предизвикателно, репутацията им страда.
- Жените поддържат по-близки отношения с приятелите си, отколкото мъжете.
- Общото между жените и мъжете надхвърля различията им.
- Възрастните се отнасят различно към момчетата и момичетата.
- Момчетата са обект на по-големи очаквания от момичетата.
- Мъжете трябва да се грижат за жените.
- Жените трябва да се грижат за мъжете.

- Истинските момичета са добре възпитани и получават добри оценки.
- Момчетата поемат повече рискове, отколкото момичетата.
- Момчетата са по-практични и логични от момичетата.
- Момчетата, които показват емоция, са слаби.
- Момичетата, които проявяват гняв, са твърде „момчешки“.
- В обществото има несправедливост и тя наранява повече момичетата, отколкото момчетата.
- В обществото има несправедливост и тя наранява повече момчетата, отколкото момичетата.

Въпроси за размисъл

- Какво се случва с момчетата, които не спазват половите норми, т.е. стъпват „извън кутията“?
- Какво се случва с момичетата, които не спазват половите норми? Какво казват хората за тях? Как се държат с тях?
- Какво е необходимо, за да се улесни животът извън тези граници за момчетата и момичетата? Как можем да помогнем?

Дейност #3: Здравословна/нездравословна мъжественост

Цел: Да се осмисли как очакванията и стереотипите на обществото влияят върху живота, нагласите и поведението на момчетата. Да се представи как нездравословните прояви на традиционната мъжественост са свързани с насилие, включително сексуална експлоатация.

Продължителност: 20-30 мин.

Необходими: 4 големи листа хартия, маркери, множество малки листове хартия

Процедура:

5. The group leader ask the participants to name those characteristics and traits that boys and men are pressured to display or be in order to be considered “real men”. These words should be written on the small sheets of paper. Words that might be used – e.g. aggressive, athletic, controlling, strong, confident, heterosexual, can beat up the opponent etc.

6. On each large sheet of paper write down one notion: objectification of women, homophobia, emotional stoicism, encouragement of violence. Encourage participants to discuss each notion and explain the unclear ones.

Обективирането⁴⁴ е акт на третиране на жената единствено като обект, тяло, чиято стойност се определя от способността на другите да го използват. То е тясно свързано с възприемането на жените предимно като сексуални обекти, без да се зачитат тяхната личност, достойнство или чувства. Въпреки че както мъжете, така и жените могат да бъдат обективирани, по-често жените са тези, които са склонни да бъдат обективирани. Това явление е тясно свързано с неравенството между половете и сексуалното насилие.

Хомофобия – набор от негативни нагласи и чувства към хомосексуалността или към хора, които са идентифицирани или се възприемат като лесбийки, гейове, бисексуални или транссексуални (ЛГБТК). Тя може да се изразява като презрение, предразсъдък, отвращение, омраза или антипатия и може да се основава на ирационален страх и невежество, а понякога е свързана с религиозни убеждения.

7. Помолете участниците да определят кои от измислените от тях термини могат да бъдат свързани с понятията на всеки от големите листове. Повечето от термините биха могли евентуално да отговарят на няколко или на всички понятия. По време на дейността можете да добавите още характеристики и белези, които биха могли да бъдат подходящи за всяко понятие.
8. Обсъдете кои от тези черти/характеристики биха могли да причинят вреда на жените, момичетата, мъжете и момчетата, както и на хората от целия спектър на половете?

Въпроси за размисъл:

- Какво влияние оказват върху психичното здраве и взаимоотношенията на момчетата и мъжете такива обществени очаквания и стереотипи като агресия, сдържане на емоциите, контрол и т.н.?
- Как тези очаквания влияят на жените и момичетата? Каква е връзката им с различните прояви на насилие?
- Как може да се чувстват и преживяват куйър/хомосексуалните/транссексуалните младежи, които не се придържат към тези закостенели представи за мъжественост?
- Каква е ролята на медиите в създаването на тези стереотипи?
- Какви са алтернативните черти и характеристики на здравословната мъжественост (напр. емпатия, уважение, отдаване на значение на съгласието, управление на емоциите, уважение, когато някой каже "не")? Как това може да помогне за формирането на по-здравословни взаимоотношения и за подобряване на психичното здраве?

*Заклучителни коментари за срещата



Допълнителни ресурси:

[Gender stereotyping](#)

[Gender Roles in Society \(video\)](#)

[The Future of Gender Roles \(video\)](#)

[The Genderbread Person](#)

[Gender Equality Index](#)

[UN Sustainable Development Goals. Goal 5: Achieve gender equality and empower all women and girls](#)

[Trans* | Sam Amore \(video\)](#)

[Girl toys vs boy toys: The experiment - BBC Stories \(video\)](#)

[The Gender Tag: Authentic Gender Expression \(video\)](#)

[Boys Don't Cry. White Ribbon \(video\)](#)

[What is Toxic Masculinity?](#)



#7 ПУБЕРТЕТ



Цел: Да се обсъдят в безопасна и отворена среда физическите, психологическите и емоционалните промени, които младите хора изпитват, в пубертета. Да се обсъди как тези промени засягат отношенията на младите хора към себе си и един към друг.

Променяме се и ставаме различни всеки ден и всеки изминал момент. Такъв е животът и това е напълно нормален процес. Може би вече сте забелязали някои промени във външния си вид или в начина, по който мислите? Може би имате въпроси относно тези промени, които сте преживели? Тази тема е свързана с обяснението на всичко, което се е променило във вас или предстои да се промени.

По време на юношеството, човешкото тяло претърпява значителни промени. Това е време, в което човешкото тяло започва да се подготвя за създаването на потомство. Този период се нарича полово съзряване или пубертет. Това означава, че човек е достигнал полова зрялост както биологично, така и функционално. По време на пубертета момичетата съзряват в жени, докато момчетата стават мъже. Този период е много различен за всеки човек. При момичетата пубертетът обикновено настъпва на възраст между 10 и 13 години, а при момчетата между 12 и 14 години. Съзряването на момчетата и момичетата в мъже и жени се определя от хормони, които са различни за всеки пол. Хормоните са биологично активни вещества, които влияят на външния вид, нивата на активност и благосъстоянието на човека. По време на пубертета телата на момичетата започват да увеличават количеството на хормона, наречен естроген, докато телата на момчетата започват да произвеждат хормона, наречен тестостерон. Пропорциите на тези хормони в тялото на човек влияят върху бъдещото физическо развитие и поведение на човека.

При **момичетата** пубертетът започва малко по-рано, отколкото при момчетата. Най-видимите промени по време на пубертета в тялото на момичето:

- Тялото им се променя: момичетата стават по-високи, бедрата им се разширяват и формата на тялото става по-зряла.
- Гърдите им стават по-големи: гърдите започват да растат през пубертета и този процес е бавен. Тъй като гърдите растат и се развиват, те могат да станат чувствителни, но това чувство в крайна сметка ще изчезне. Повечето момичета се притесняват от размера на гърдите по време на пубертета - някои се притесняват от факта, че са различни, други се тревожат за формата на гърдите си. Напълно нормално е едната гърда да бъде по-голяма от другата по време на растежа на гърдите - размерът на двете гърди ще се изравнява с времето. Те обаче могат да останат различни и за по-дълго. Обикновено зърната на момичетата изпъкват, но има случаи, когато зърната могат да бъдат обърнати. Това също е нормално и не трябва да се притеснявате за това. Такива разлики в зърната могат да се запазят през целия живот.

- Косми по тялото: при момчетата косата започва да расте в подмишниците, а също така се появява около гениталиите, както и по краката и ръцете.

- Промени в кожата и косата: кожата и косата започват да се омазняват по-често. Човек може да започне да вижда признаци на акне по лицето и пърхот в косата си. С началото на пубертета потните жлези започват да работят по-интензивно, така че изпотяването се увеличава.

- Появяват се отделяния от гениталиите: преди началото на менструацията момчетата могат да наблюдават прозрачно или белезникаво отделяне от влагалището, което може да оцвети бельото. Такова отделяне е нормално физиологично явление и се случва на всички жени.

Важно! Ако изхвърлянията причиняват дискомфорт, може да се използват дневни превръзки. Не забравяйте: ако отделянето внезапно се увеличи, промени цвета си (жълт или тъмнокафяв) или аромат, това може да е индикация за влагалищно възпаление. В този случай трябва да посетите лекар - гинеколог!

- Първа менструация: Със започването на пубертета яйцеклетката, която преминава през яйцепровода към матката, узрява в един от яйчниците всеки месец. Ако яйцеклетката влезе в матката неоплодена, тя умира, лигавицата на матката се разпада и с кръв се изхвърля от тялото през вагината. Този процес се нарича менструация.

Момчетата могат да очакват да видят промени в телата си на възраст между 10 и 18 години, но тези промени обикновено започват на възраст от 13 до 14 години:

- Момчетата бързо растат по-високи, раменете и гърдите им стават по-широки, мускулите им започват да се развиват, момчетата започват да наддават на тегло и тялото им постепенно започва да изглежда все по-зряло.

-Промяна на гласа: гласовете на момчетата се променят по време на пубертета и стават по-ниски по височина.

-Коса по тялото: при момчетата косата расте на различни места - по лицето, подмишниците и в основата на пениса. Косата също може да стане по-изразена по ръцете и краката, както и по други части на тялото.

-Промени в кожата и косата: кожата и косата започват да се омазняват по-често. Човек може да започне да вижда признаци на акне по лицето и пърхот в косата си. С началото на пубертета потните жлези започват да работят по-интензивно, така че изпотяването се увеличава.

-Генитални промени: пенисът става по-дебел и по-дълъг, тестисите стават по-големи и по-тъмни. По време на пубертета тестисите започват да произвеждат сперма. Семето е млечна течност, пълна с милиони сперматозоиди. Ако достигнат женската матка през яйцепровода, те оплождаат женските яйцеклетки, създавайки дете.

-Половата зрялост на момчетата се характеризира с ерекция. Това е, когато пенисът става твърд и се издига нагоре. Ерекциите могат да възникнат без никаква причина и да изчезнат толкова внезапно, колкото са се появили. Ерекциите са много чести сутрин и когато човек е развълнуван и възбуден. Тестисите започват да произвеждат сперматозоиди, които се отделят със сперма.⁴⁵

⁴⁵ [A booklet by the Center for Disease Prevention and Control of Latvia in cooperation with the Ministry of Health. Titled "Girls, boys and puberty"](#)

Както момчетата, така и момичетата могат да проявят желание да **мастурбират или да се самозадоволяват**. Това е галенето и търкането на гениталиите, което поражда приятни чувства. Вредна ли е мастурбацията? Не, стига да не пречи на физическите, емоционалните и психологическите граници на вас или на другите. Мастурбацията или самозадоволяването е естествен начин човек да опознае своето тяло и да открие какво докосване му харесва и какво не. Самозадоволяването няма отрицателен ефект върху бъдещия сексуален живот на човека, ако се възприема като естествено и приемливо явление и не е единствен интерес. Самозадоволяването може да помогне за облекчаване на напрежението, което възниква, когато сексуалната възбуда не може да бъде постигната чрез полов акт, както е в юношеството, когато млад човек все още не е готов за полов акт. Ключово е да се разбере, че мастурбацията не е осъдителна и неестествена и че дали някой го прави, е негов собствен свободен избор.⁴⁶

Дейност 1: Промените в мен

Цел: Да се създаде положителна атмосфера и да се обсъдят промените в тялото на подрастващия по време на пубертета. Да се установи какво знаят младите хора по темата.

Продължителност: 30 минути

Необходими са: големи листа хартия и маркери

Процедура:

1. Участниците са разделени на по-малки групи или двойки и им се дават листове хартия и маркери.
2. Всяка група/двойка рисува биологичен пол (момиче или момче), върху който да помислят.
3. Те рисуват тялото върху листа хартия, изобразявайки всички промени, които се случват по време на пубертета. Трябва да запишат както физическите, така и психологическите промени.
4. След това групите представят и обясняват какво са нарисували и написали на останалите.

Всички участници могат да добавят към презентациите на другите, ако имат с какво.

Запомнете! Вероятно ще има много смях и шеги по време на упражнението (което е напълно нормален начин за справяне със смущението). Но като ръководител на групата е важно да подчертавате и напомняте на групата, че винаги трябва да запазват уважително отношение.

Въпроси за размисъл:

- Как се чувствахте, докато изпълнявахте упражнението? Какво ви хареса и какво не, лесно ли беше или трудно?
- Лесно ли звучи времето на пубертета? Какво намирате за най-голямо предизвикателство в пубертета? Защо?
- Къде и как младите хора получават информация за промените, които преживяват? Как можете да сте сигурни, че тази информация е надеждна?

⁴⁶ [Papardes zieds. Vai masturbācija ir kaitīga? \(Is masturbation harmful?\)](#).

Цел: Групата се запознава с концепциите за репродуктивно здраве и сексуалност (включително - ориентация) и техните определения.

Продължителност: 20 минути

Необходими са: Листа хартия, ножици и лепило; принтирани материали Бельо от края на главата

Процедура:

1. Лидерът разделя групата на две по-малки групи, които използват скоч, за да поставят „тениските“ на гърбовете на първата група и „гащите“ на гърбовете на другата група.
 2. Участниците нямат право да говорят по време на дейността.
 3. Когато приключат със залепването на гърба си, ръководителят на групата трябва да помоли участниците да прочетат (тихо, без да говорят помежду си) написаното на гърбовете на останалите участници, опитвайки се да намерят правилното определение за концепцията, която имат на гърба си.
 4. Когато открият съответните им партньори, понятията и техните дефиниции се четат на глас и се обсъждат.
 5. Участниците изразяват своите мисли и чувства относно преживяното по време на дейността.
- * По-лесен начин за извършване на тази дейност е следният: накарайте цялата група да работи заедно. Поставете понятията и определенията на пода. След това задайте на групата да намери съвпадащите двойки.

Въпроси за размисъл:

- Кои понятия ви се струваха най-трудни за разбиране? Защо?
- Беше ли трудно да намерите партньора си, без да си говорите помежду си?
- Появи ли се лидер сред групата, който пое ролята на разпределител?

Сексуалност

Сексуалността е постоянно променящ се вътрешен и външен процес, през който всеки човек реминава като личност. Сексуалността се разбира като включваща понятията за биологичен секс, секс като процес, полова идентичност и полови роли, сексуална ориентация, еротика, удоволствие, интимност и възпроизводство.

Сексуалността се преживява и изразява в мисли, фантазии, желания, убеждения, нагласи, ценности, поведения, практики, роли и взаимоотношения. Въпреки че сексуалността може да включва всички тези измерения, те не винаги са преживяни или изразени. Сексуалността на човек се влияе от биологични, психологически, социални, икономически, политически, културни, правни, исторически, религиозни и духовни фактори.⁴⁷ Важно е да запомните и разберете, че сексуалността не е постоянно, неизменно състояние, а вътрешен и външен процес, който може да се променя непрекъснато, в зависимост от споменатите по-горе фактори и тяхното взаимодействие.

⁴⁷ [World Health Organization. Sexual and reproductive health.](#)

Дейност 3: "10 думи за сексуалност"

Цел: изясняване на термина „сексуалност“. Развиване и разширяване на разбирането за сексуалност.

Продължителност: 20–30 минути

Необходими са: Малки парчета хартия за всички участници; маркери/химикалки/моливи, голям лист хартия

Процедура:

1. Лидерът моли участниците да обмислят асоциациите, които имат с думата „сексуалност“ (какво означава това)?
2. Всеки участник пише на своята страница 10 думи, които свързва с понятието сексуалност.
3. Ръководителят на групата избира участник, който ще говори първи, и го моли да прочете първата дума, която е написал на своя лист. Водачът пише тази дума на дъската. Ако някой е имал същата дума на своя лист, добавете + към големия лист към тази дума за всеки път, когато тя се появи (например целувки +++++; гей +). Това ще изобрази тенденции в групата (кои думи са най-често срещани и кои изобщо никога не се използват). Нека участниците да прочетат думите, които са написали. След известно време на дъската трябва да имате списък с думи.
4. След това ръководителят на групата моли участниците да обмислят и обсъдят списъка, който са измислили – как биха могли да групират думите, кои аспекти на сексуалността обхващат тези думи? Думите обикновено отразяват емоции, части на тялото, полови роли, дрехи, ситуации, здраве и насилие и т.н.

Важно! Напишете думите на дъската точно както участниците ги казват (дори ако са груби или неприлични). Думите, които се считат за груби (напр. Педал), определено трябва да бъдат обсъдени с групата, като се обясни значението на всяка дума и се обсъди дали има учтиви и уважавани синоними за тези думи (например думите, които се използват за описание на женски и мъжки генитални органи).

Въпроси за размисъл:

- Какво забелязахте – кои думи, кои категории (части на тялото, облекло, ситуации и т.н.), изникнаха най-много? Споделете вашите мисли: защо е така?
- Изненада ли ви нещо по време на тази задача или намерихте ли нещо особено интересно?
- Откъде сте получили информация и как сте създали разбирането си за понятието „сексуалност“ в миналото? (семейство, училище, приятели, интернет, филми и др.)
- Как се проявява сексуалността: под какви форми, как възрастта се превръща във фактор, как влияе средата на човека върху сексуалността?
- Защо тези думи често се използват за обида или по груб начин?
- Какви биха могли да бъдат други начини да предадете своите чувства, мисли, емоции (без да използвате тези думи)?

Порнография

Ивета Челе, ръководител на латвийската организация за репродуктивно здраве „Papardes zieds“: В наши дни порнографията се е превърнала в източник на образование за младите хора както по отношение на тяхната сексуалност, така и по отношение на сексуалните отношения като цяло. Много млади хора влизат в контакт с порнографията, преди да започнат сексуални отношения, може би дори преди първата си целувка или първата си прегръдка от някой, който им харесва. В Латвия няма данни за броя и възрастта на децата, засегнати от порнографски материали в Интернет по време на техния процес на сексуално възпитание. Проучване в интернет, проведено от организацията „Papardes zieds“, показва, че децата ни не се различават от младите хора в други части на света. Повече от 60% от анкетираните 500 млади хора са гледали порнографски материали.

Някои са се сблъскали с такъв материал случайно, други са гледали по-рядко, но немалко са гледали такъв материал редовно. Данни от проучване от 2014 г. показват, че средно всяко трето дете и юноши на възраст 9-16 години са виждали сексуален материал и че средно всяко пето дете под 12-годишна възраст е виждало сексуален материал (проект EU Kids Online, 2014 г., изследване на Inta Brikše и Guna Sprigava „Децата в Интернет: безопасност и рискове“).

Тревожното е, че мнозинството (61%) от децата и младежите, които са били в контакт с порнографски материали, не са обсъждали видяното с никого. Според международни проучвания 90% от момчетата и 60% от момичетата са виждали порнографски материали в интернет. 30% от съдържанието в Интернет е порнографско.

От всички уебсайтове в Интернет порнографските са най-популярни – 4,4 милиарда души посещават тези страници всеки месец, което е три пъти повече от броя на хората, които посещават сайта на новинарския канал CNN. В допълнение, читателят прекарва само около 3-6 минути на новинарския сайт, докато потребителите прекарват средно 15-20 минути на порнографски уебсайт.

88% от порнографските материали изобразяват физическа агресия. Порнографията става все по-груба, жестока и насилствена. Порнографията не само изобразява насилие във връзките, но подкрепя виждането, че насилствената порнография е секси. Ако детето притежава смартфон или има достъп до компютър и интернет или има приятели, които имат достъп до интернет, то вероятно ще влезе в контакт с порнографски материали, дори ако не го търси специално.

Негативните страни на порнографията

ЗДРАВΟΣЛОВНО е децата и младежите да придобиват знания и да бъдат любопитни за въпроси относно собственото си тяло, тялото на противоположния пол, сексуалността и пола. Лесната наличност на порнографски материали обаче създава нови рискове и предизвикателства за нас като родители, учители и здравни специалисти.

- Телата на порно актьорите, като на модели и филмови актьори, не са представителни за обикновените хора – телата им са модифицирани. Мъжките пениси са твърде големи, жените са много слаби с големи гърди и малки, красиви гениталии. Често на това се дължи, че момчетата са депресирани от размера на пениса си, докато момичетата обмислят пластични операции за преоформяне на тялото си, като уголемяване на гърдите или лабиопластика.

- В порнографските изображения и видеоклипове жената е просто покорна играчка в ръцете на мъжа, готова на всичко, което пожелае. Често позите на жените наподобяват позициите на балетисти, ако не и артистични гимнастички.
- Само 10% от порнографските видеоклипове изобразяват използването на презерватив и актьорите често правят секс с множество партньори едновременно.
- Гледането на порнография може да доведе до положително отношение към сексуалните експерименти, до възглед за жената като към сексуален обект, до разбиране, при което връзките се свеждат до физически контакт и виждането, че насилието над жени е нещо, което трябва да се насърчава.

Дейност 4: Порнография

Цел: участниците да обсъждат порнография без да бъдат морализирани. Да се говори открито за порнографията и отношението към нея. Да се обсъдят последиците от порнографията както на лично, така и на структурно ниво.

Продължителност: 20 минути

Необходими са: Листа хартия с написани по тях цифрите от 1 до 6.

Процедура:

1. Лидерът поставя листовите хартия с числата 1-6 на пода в един ред.
2. Лидерът чете едно от твърденията. (№ 1 може да означава да се съгласите напълно, а № 6 не са напълно съгласни. Числа 2, 3, 4, 5 показват до каква степен даден участник намира нещо приемливо / неприемливо.)
3. Участниците трябва да застанат до числото, което съответства на тяхната позиция.
4. Позволете на участниците да обяснят своя избор. Те могат да направят това поотделно или като група, обединена около число. Във втория случай всяка група трябва да представи възгледите, за които са се договорили колективно. Ако някой открие, че стои сам близо до един от номерата, позволете му да се присъедини към една от най-близките групи.

ТВЪРДЕНИЯ

- Порнографията е добър източник на информация
- Порнографията вреди на сексуалността
- Гледането на порнография е рисковано
- Гледането на филми с порнографски характер създава грешно впечатление за секс
- Порнографията не засяга отношенията
- Порнографията създава неточна представа за това как изглеждат и функционират телата на мъжете и жените.
- Порнографията е просто фантазия
- Хората, участващи в правенето на порнография, изпитват сексуално насилие и унижение в реалния живот
- Порнографията не причинява насилие
- Порнографията не е същото като проституцията

Въпроси за размисъл:

- Защо хората гледат порнографски филми?
- По-добре ли е да гледате сами или в компанията на други?
- Какво е усещането, когато гледаме тези филми?
- Понякога, когато гледаме такива филми, имаме усещане за дискомфорт и вълнение едновременно. Защо мислите, че е така?
- Как се показва сексуалността на мъжете и жените в порнографията?
- Защо хората биха избирали да станат порнозвезди? Мислите ли, че понякога хората стават порнозвезди, защото не са имали избор?
- Как е различно да си момче или момиче, когато става въпрос за порнография?
- Как трябва да се отнасям към партньор, който иска да гледа порнография, ако аз самият не искам да го правя?
- Как трябва да се отнасям към партньор, който не иска да гледа порнография, но аз го правя?

Не забравяйте: важно е да можем да опишем както отрицателните, така и положителните чувства, които изпитваме, когато гледаме порнографски филми. Понякога може да е много трудно да се говори за емоциите, които предизвикват тези филми. Повечето хора имат смесени чувства, така че филми като тези могат да изглеждат едновременно възбуждащи и отвратителни. Някой може да се срамува да признае, че гледа порнографски филми; някой друг може изобщо никога да не е гледал такива филми. Не бива да приемате по един или друг начин за участниците. Важно е членовете на групата да не се чувстват по никакъв начин притиснати. Ако някой желае да говори, да сподели своя опит или мисли – нека. Атмосферата в групата може лесно да загуби сериозност, хората може да започнат да се шегуват по темата, така че е важно да вземете този въпрос отново на сериозно, след като смехът отшуми. Уверете се, че никой не започва да говори, преди предишният да завърши идеята си. Ако някой направи сексистка забележка⁴⁸, не я пренебрегвайте – обсъдете я.

Заклучителни коментари:

Какво можем да направим?

- Наличието на порнографски материали трябва да бъде ограничено от деца, докато са малки.
- Младите хора трябва да бъдат насърчавани да мислят критично. Те трябва да бъдат научени да изследват критично това, което са видели.
- Трябва да помогнем на младите хора да развият умения, така че порнографията да не е учебен ресурс за изграждане на взаимоотношения.

Това, което всеки от нас може да направи, е да вдъхнови младите хора, като им даде положителен пример за това как отношенията в реалния живот са много по-добри от това, което е изобразено в порнографски материали. Децата и младежите може да са научили за болестите и контрацепцията в училище или от посещения при лекар, но без да ги учим, че отношенията трябва да имат взаимно уважение, ние ще сме свършили само част от необходимата работа, за да им помогнем да преживеят красотата в взаимоотношения.⁴⁹

***Заклучителни коментари за срещата**

48 Prejudice, stereotyping, or discrimination, typically against women, on the basis of sex.

49 [Iveta Kelle: Ko neiemāca skola, bet iemāca internets? \(What do children learn on the internet that should be taught in schools?\).](#)

Допълнителни ресурси:

[10 myths about pornography](#)

[The Connection Between Sex Trafficking and Pornography](#)

[The World Health Organization](#)

[Different is normal. Changing Bodies and Genitals](#)


[Physical changes in puberty](#)

[Why I stopped watching porn \(video\)](#)

[How do your hormones work? \(video\)](#)

[How to talk to teenagers about porn](#)


СРЕЩА №7 ДЕЙНОСТ 2



Процес на промени, който започва около 10-12 годишна възраст, когато момичетата се превръщат в жени, а момчетата - в мъже (сексуално съзряване)



Изразяване на сексуалност между млади хора под формата на изпращане на сексуални съобщения и голи снимки чрез интернет и използване на мобилни устройства




Това включва половата идентичност и роли, сексуална ориентация, интимност и възпроизвеждане. Преживява се и се изразява чрез мисли, фантазии, желания, ценности, дейности, вярвания, роли и връзки.



Пубертет




Секстинг




Сексуалност



Мускулест орган с формата на круша, в който се развива зародишът по време на бременност. Всеки месец вътрешната му стена (която наподобява мембрана) се изхвърля от организма под формата на менструация.



Орган с цилиндрична форма, дълъг около 8 см, който свързва матката с външните полови органи.



Емоционално или сексуално привличане към другия пол.




Матка




Вагина




Хетеросексуалност




Емоционално или сексуално привличане към представители и на двата пола (мъже и жени)




Освобождаването на сперма през пениса, което обикновено се случва по време на оргазъм.



Психологически процес, чрез който пенисът се втвърдява и се увеличава като размер.




Бисексуалност



Еякулация




Ерекция



Сексуалното стимулиране на собствените полови органи за сексуално удоволствие.




Човек, при когото половата идентичност не съвпада с биологичния пол, определен при раждане




Еякулация, която се случва спонтанно и обикновено по време на сън



Мастурбация



Транс човек



Нощни емисии



#8 СЕКСУАЛНОСТ И ИНТИМНИ ВРЪЗКИ

Цел: В безопасна и почтителна среда да се проведе дискусия, допринасяща за придобиване на знания относно интимните и сексуалните връзки, както и репродуктивното здраве. Дискусията, също така, да допринесе за дълбокото разбиране и уважение от страна на участниците, за развиване на умения за вземане на решения и осъзнаване на рисковете и последствията сред младите хора.

Какво е сексуалност?

Сексуалността е сложна и многостранна, тя е един от основните аспекти на човешкия живот, като терминът включва биологичен пол, полова идентичност и полови роли, сексуална ориентация, еротизъм, удоволствие, интимност и репродукция. Човешката сексуалност се влияе от биологични, психологически, социални, икономически, политически, културни, исторически, религиозни, правни и други фактори.⁵⁰

Какво представлява сексът?

Сексът, често наричан правене на любов, включва действия, които възбуждат сексуално вас и вашия партньор. Сексът не е просто penisът да проникне във вагината. Взаимната сексуална възбуда може да включва говорене и флирт, целувки, погледи, докосвания, галене, събличане и поставяне на презерватив.

Сексуална ориентация

Сексуалната ориентация означава физическо, романтично и/или емоционално привличане/склонност на дадено лице към секса. Сексуалната ориентация не е свързана с биологичния пол или с половата идентичност. Сексуалното поведение/Изразяването на сексуално поведение

50 [WHO FAQ on health and sexual diversity: The basics](#)

се отнася до начина, по който дадено лице се държи към другите в сексуален план.⁵¹ Сексуалното поведение/изразяване не винаги се определя от сексуалната ориентация на човека, например мъжете, които са правили секс с други мъже, не винаги се определят като хомосексуалисти.

Има различни видове сексуалната ориентация – човек може да бъде хетеросексуален, гей, лесбийка, бисексуален и т.н., и дори тогава всеки човек е различен, така както е и неговата сексуална идентичност⁵² и начинът, по който я изразява. Понякога хората не са сигурни в сексуалната си ориентация или стават сигурни с течение на времето. Важно е да запомним, че ние не избираме сексуалната си ориентация, точно както не можем да избираме височината или цвета на кожата си. Няма определен биологичен или социален фактор, който има пряк ефект върху сексуалната ориентация на човека и е доказано, че е практически невъзможно да се промени.

Когато разговаряте с младите хора, изключително важно е да подчертаете значимостта на това да се чувстваме удовлетворени от себе си. Ако един млад човек изпитва някакви притеснения относно своята сексуалност, е важно да се намери някой, с когото да говори за това (напр. психолог).

Подрастващите често изпитват съмнения относно сексуалната си ориентация. Ако се сблъскат с хомосексуални импулси, могат доста да се изплашат. Ето защо е важно да се обясни, че сексуалната идентичност се състои от много слоеве. Слатолюбие не прави човек хомосексуален; нито пък сексуалните актове. Човек не става изведнъж хомосексуален.

Подрастващите трябва да разберат, че хомосексуалното желание е нормално и дори много често срещано на тяхната възраст, а и тийнейджърските години са предназначени именно за преоткриване и развиване на тяхната сексуалност.

Според някои, хомосексуалистът е човек, който никога не е имал връзка с противоположния пол. Ако е имал, не би бил хомосексуален. Също така понякога се смята, че хомосексуалистите се плашат от противоположния пол. Всъщност много хомосексуалисти, мъже и жени, са имали хетеросексуални преживявания, за да проверят своята сексуалност или да отрекат подозренията си, че са хомосексуални. Експерименти като тези са много по-чести, отколкото си мислим и са част от процеса на формиране на хомосексуалната идентичност.⁵³

Установяването на хомосексуалността не е лесен процес. Той е особено труден за хомосексуалните тийнейджъри, защото те осъзнават, че тяхната сексуалност е коренно различна от тази на техните връстници. Това се усложнява допълнително и от трудностите, които всички юноши срещат, когато става въпрос за разбиране и изразяване на техните чувства. Изразяването обикновено не е нещо, с което младите хора се справят добре, особено ако заобикалящата ги среда не им предлага необходимия речник, за да направят това, и ако обществото цензурира изразяването на определени желания и чувства. Тази първа фаза от процеса на формиране на нечия хомосексуална идентичност обикновено е изпълнена с объркване, съмнения, самота и много често – срам. Хомосексуалист, преминаващ през тази фаза, е особено уязвим към злоупотреба с алкохол и наркотици, като се има предвид приливът на емоции, объркването и страха, които изпитва. По време на тази фаза съществуват и значителни рискове от депресия, а процентът на самоубийства сред хомосексуалните тийнейджъри е много висок.

Кратък речник на понятията, свързани със сексуалността или кое какво е?

51 [WHO FAQ on health and sexual diversity: The basics](#)

52 Sexual identity – the acceptance of sexual orientation and identifying with it. Sexual orientation can be present since childhood, but sexual identity develops over time.

53 Marina Kastanjeda (2017) Saprast homoseksualitāti.

Малкият речник на сексуалността, или Какво е това?⁵⁴

Безполов (асексуален) – човек, който не изпитва сексуално привличане и не реагира сексуално на друг човек. Асексуалните хора обикновено имат желание да установяват близки отношения, но сексуалното привличане не е важно за тях.

Двуполов (бисексуален) – човек, който се привлича сексуално, както от мъже, така и от жени (не непременно едновременно).

Хетеросексуален – човек, който се привлича сексуално от противоположния пол.

Хомосексуален – човек, който се привлича сексуално от същия пол.

Гей – обикновено означава мъж, който се привлича от други мъже.

Лесбийка – жена, която се привлича от други жени.

Трансджендър – човек, който има полова идентичност или повоо изразяване, което се различава от пола, определен при раждането му. Някои трансджендъри, които прибягват към медицинска помощ за преминаване от един пол към друг, се определят като транссексуални. Терминът „трансджендър“, често съкращаван на транс, е хипероним: освен че се отнася за хора, чиято полова идентичност е противоположна на определения им пол (трансмъже и трансжени), терминът може да включва и хора, които не са достатъчно мъжествени или женствени (хора, които са небинарни или джендър-куиъри, включително биджендър, панджендър, джендър флуид или аджендър).

Пансексуален – човек, който изпитва романтични чувства или сексуално привличане към друг човек, независимо от неговата полова идентичност и сексуална ориентация.

54 [Papardes zieds. Tu esi tu.](#)



Дейност 1: Горещи столове: взаимоотношения (въведение)

Цел: Изразяване на мнение по определена тема. Участниците да изслушват и приемат мнения, различни от техните.

Продължителност: 30 минути

Необходими са: столове (колкото е броя на участниците +1), разположени в кръг. Подготвени твърдения.

ТВЪРДЕНИЯ

Твърдения за “загрявка”

- Любимият ми предмет в училище е спорт.
- Любимият ми цвят е синьо.
- Обичам да ходя на шопинг.
- Бих искал/а да живея в голям град/село.
- Често ходя на партита.

Твърдения по конкретна тема

- Няма нищо нередно в това едно момиче/момче да е по-високо от момчето/момичето, с което е.
- Ако едно момче се приближи до дадено момиче и поиска да я опознае, това го кара да изглежда глупаво.
- Момичетата винаги смятат, че е тяхна отговорност да угаждат на всички.
- Ако момичетата се обличат провокативно, това се отразява негативно на репутацията им.
- Всички момичета са еднакви.
- Всички момчета са еднакви.
- Ако едно момче кани момиче на среща, то момчето трябва да плати сметката.
- Съгласен съм, че човек може да се влюби в няколко души едновременно.
- Момичетата винаги трябва да изглеждат добре и да се грижат за външния си вид (лична хигиена).
- Момчетата винаги трябва да изглеждат добре и да се грижат за външния си вид (лична хигиена).
- На мнение съм, че дори 5-годишните могат да се влюбят.
- Съгласен съм, че човек може да се влюби в няколко души едновременно.
- За мен е важно родителите ми да харесват момчето/момичето, с което излизам.
- Мисля, че на всеки трябва да му се позволява да ноцува у приятеля/приятелката си.
- Мисля, че сексът трябва да бъде разрешен само между женени двойки.
- Мисля, че понякога момичетата се съгласяват да правят секс, дори когато не искат.
- Целта на секса е да се покаже любов.

Дейност № 2: Митове и истини за "първия път", секса и сексуалността

Цел: Да се отхвърлят съществуващите митове за сексуалните отношения сред младите хора. Да се развият способностите на младите хора да анализират информацията и да мислят критично.

Необходимо е: подготвени изказвания.

Продължителност: 20 мин.

Процедура:

1. Всеки участник получава по 2 листчета хартия.
2. На едното листче пише "мит", а на другото - "истина".
3. Ръководителят на групата прочита едно твърдение. След това всички участници трябва едновременно да вдигнат листчето, което отговаря на тяхното мнение - дали твърдението е "мит" или "истина".

Тази задача може да се изпълни и по двойки, като на всяка двойка се дават 2 минути за обсъждане и обявяване на общо решение. Този вариант също ще насърчи комуникацията между участниците, както и способността им да формулират и изразяват своите възгледи.

ТВЪРДЕНИЯТА

1) Когато момичето прави това за първи път, винаги го боли и има много кръв [МИТ]

Първият път, когато правите секс, може да бъде и без болка и без кръвене. Това зависи от няколко аспекта. Първо, с кого е този първи път и какви са отношенията между двамата партньори. Ако връзката е изпълнена с нежност и любов, и двамата партньори се познават достатъчно добре, и знаят какво им е приятно/ какво не, тогава може да има много малко болка или кръв. Важно е между двамата души да няма несигурност или страх. Тогава първият път ще бъде много приятен. Мястото, където се провежда тази първа сексуална среща, също играе решаваща роля. Ако нито един от партньорите не се чувства комфортно и безопасно, сексът също няма да е толкова приятен. Чувствата и на момичетата, и на момчетата са силно повлияни от използването на безопасна контрацепция, защото ако се притесняват от забременяване, тези притеснения ще бъдат по-големи от приятните емоции, които може да изпитват. Разбира се, физиологичната структура на гениталиите на момичето също играе роля. Входът на вагината на девственото момиче е покрит от тънка тъкан, наречена химен, която има отвор, през който изтича менструалната кръв по време на месечния цикъл. Тази тъкан е доста разтеглива и може да предизвика неприятни усещания при първото разтягане. Въпреки това, ако партньорът е внимателен и предварителната заигравка е била достатъчно дълга, а момичето е възбудено, може изобщо да няма неприятни усещания. Освен това много момичета днес използват тампони, така че хименът може вече да е разтегнат и може да няма никаква болка или кръвене. Някои момичета се раждат без химен. Първият път е тревожен момент в живота на всеки, затова е препоръчително да помислите с кого, как и къде бихте могли да го направите. Трябва да се помисли и за контрацепция, защото човек може да забременее и по време на първия си път.

2) Момичетата могат да забременеят от момента, в който получат първата си менструация [МИТ]

Момичетата могат да забременеят преди първата си менструация, тъй като първата яйцеклетка може да е на път.

3) Пенисът на мъжа увеличава размера си след всеки нов полов акт [МИТ]

Когато човек получи ерекция, penisът става по-голям, защото се изпълва с кръв.

Когато ерекцията приключи, penisът възвръща първоначалния си размер (защото кръвта се оттича).

4) Ерекцията се дължи на притока на кръв към пениса [Вярно]

5) Жените се раждат с хиляди недоразвити яйцеклетки в яйчниците си [Вярно]

6) Мъжете се раждат със сперматозоиди в тестисите си [МИТ].

Сперматозоидите започват да се развиват в тестисите след достигане на пубертета.

7) Мастурбацията е много нездравословна както физически, така и психологически [МИТ]

Мастурбацията, или самозадоволяването, е естествен начин човек да опознае тялото си и да се научи да разбира кои физически неща харесва и кои не. Самозадоволяването не се отразява негативно на бъдещия сексуален живот на човека, ако той го възприема като нещо естествено и приемливо, и не го превръща в единствената си страст. Самозадоволяването може да помогне за облекчаване на напрежението, което възниква, когато сексуалната възбуда не може да бъде постигната чрез полов акт, както е в юношеството, когато младият човек все още не е готов за сексуален контакт. Важно е да се разбере, че мастурбацията не е осъдителна и противоестествена, и че това, дали някой я прави, е негов свободен избор. Въпреки това има случаи, в които мастурбацията може да доведе до пристрастяване, както при всяка дейност, която се извършва прекомерно и твърде често. Ако се притеснявате, че може би я правите прекалено често (ако тя пречи на ежедневието ви и ви занимава, мислейки за нея по време на училище, работа или в свободното ви време), потърсете съвет от психолог.

8) Ако някой е заразен с болест, предавана по полов път, това се вижда веднага [МИТ]

Винаги трябва да се помни, че много от полово предаваните болести не причиняват видими проблеми след заразяването. Затова всеки, който е имал сексуален контакт с партньор, без да използва презерватив, трябва да се обърне към лекар. Симптомите на полово предаваните болести могат да включват: засилено отделяне на секрет от гениталиите или уретрата, болки в долната част на корема или гърба (при жените), промени в менструацията - продължителна, нередовна или по-болезнена (при жените), подуване на гениталиите (при жените), болка и или усещане за парене по време на уриниране (при мъжете), възпаление на главичката на пениса (при мъжете), дискомфорт по време на полов акт, сърбеж в областта на гениталиите, обрив или брадавици по или около гениталиите или ануса, увеличени лимфни възли и др.

9) Забременяване не е възможно, ако мъжът извади пениса си от вагината на жената, преди да еякулира (прекъснат полов акт) [МИТ]

Когато мъжът е възбуден, малко количество семенна течност, която може да съдържа сперматозоиди, се отделя преди или по време на полов акт. Следователно зачеването е възможно. Освен това прекъснатият полов акт не предпазва човека от полово предавани инфекции и създава стрес, който може значително да намали удоволствието от интимността с партньора.⁵⁵

Дейност 3: Бой със снежни топки

Цел: Да се даде възможност на участниците да задават въпроси и да получават анонимни отговори на въпроси, свързани със сексуалност, взаимоотношения, любов и т.н.

Продължителност: 30-40 минути;

Необходими са: хартия, пособия за писане;

Процедура:

1. Всеки участник получава лист хартия и химикал. От участниците се изисква да напишат някакъв въпрос, който ги интересува, свързан с взаимоотношения, пубертет, сексуалност, любов, приятелства и т.н. Това може да бъде въпрос, който вероятно им е неудобно да зададат публично, когато всички могат да ги видят и чуят, но е наистина да представлява проблем за тях.

2. Когато са готови, трябва да смачкат листа на топка. И нека боят със снежни топки да започне!

3. Боят приключва, когато груповият лидер каже СТОП! Всеки участник трябва да има една хартиена топка (на този етап, никой не трябва да знае коя топка на кого е). Участниците трябва да дадат своите топки на груповия лидер, БЕЗ ДА ГИ ОТВАРЯТ.

4. Лидерът разгъва топките една по една, прочита на глас въпросите и ги обсъжда, заедно с групата.

Важно е да се даде шанс на младежите да говорят първи по всеки поставен проблем. Груповият лидер трябва да сподели своите мисли или мнение, чак след като всички участници са се изказали. На лидерът му е **ПОЗВОЛЕНО** да не знае отговорите на всички въпроси! В такъв случай негово задължение и отговорност е (след като събщи това на групата) да подготви и намери отговори на неотговорените въпроси за следващата среща.

***Заключителни коментари за срещата**



Допълнителни ресурси:

[Defining LGBTQ](#)

[World Health Organization, FAQ on health and sexual diversity](#)

[American Psychological Association, Sexual orientation & gender identity](#)

[Genderbread Person & LGBTQ Umbrella Guided Discussion](#)

[What we don't teach kids about sex \(video\)](#)

[What is masturbation](#)

[Teenage relationships: romance and intimacy](#)

[Teenage sexuality](#)

[Teen Voices: Sexting, Relationships and Risks \(video\)](#)

[Masturbation. Planned Parenthood](#)

#9 РЕШЕНИЯ

Цел: Да се обсъдят решенията, които всеки от нас прави ежедневно, свързани с взаимоотношенията ни с други хора или със самите нас, и да се постигне задълбочено разбиране за тях. Да се повиши осведомеността относно личните емоционални и физически граници и причинно-следствените връзки при вземане на различни решения (особено когато става въпрос за интимни отношения).

Тийнейджърски мозък: Поведение, решаване на проблеми и вземане на решения

Много възрастни не разбират защо техните тийнейджъри понякога се държат импулсивно, ирационално или опасно. Понякога изглежда, че тийнейджърите не обмислят нещата или не обмислят напълно последствията от действията си. Тийнейджърите се различават от възрастните по начина, по който се държат, решават проблеми и вземат решения. За тази разлика има биологично обяснение. Проучванията показват, че мозъкът продължава да съзрява и да се развива през детството и юношеството, както и в ранна зряла възраст. Учените са идентифицирали специфична област на мозъка, наречена амигдала, която е отговорна за незабавни реакции, включително страх и агресивно поведение. Тази област се развива рано. Обаче фронталният кортекс, областта на мозъка, която контролира разсъжденията и ни помага да мислим, преди да действаме, се развива по-късно. Тази част от мозъка продължава да се променя и съзрява и в зряла възраст. Други промени в мозъка по време на юношеството включват бързо увеличаване на връзките между мозъчните клетки и повишаване на ефективността на мозъчните пътища. Нервните клетки развиват миелин – изолационен слой, който помага на клетките да комуникират. Всички тези промени са от съществено значение за развитието на координирано мислене, действие и поведение.

Променящият се мозък означава, че юношите действат различно от възрастните

Снимки на мозъка в действие показват, че мозъкът на подрастващите работи по различен начин от този на възрастните, когато те вземат решения или решават проблеми. Техните действия се ръководят повече от емоционалната и реактивна амигдала и по-малко от мислещата и логична предна кора. Изследванията показват също, че излагането на наркотици и алкохол през тийнейджърските години може да промени или забави това развитие.

Въз основа на етапа на развитие на мозъка си, юношите са по-склонни да:

- да действат импулсивно
- да разчитат погрешно или да тълкуват погрешно социалните сигнали и емоции
- да попадат в злополуки от всякакъв вид

- да се замесват в битки
- участват в опасно или рисковано поведение

По-малко вероятно е юношите да:

- да мислят, преди да действат
- спират, за да обмислят последиците от действията си
- да променят своето опасно или неподходящо поведение

Тези мозъчни различия не означават, че младите хора не могат да вземат добри решения или да правят разлика между правилно и неправилно. Това също така не означава, че те не трябва да носят отговорност за действията си. Осъзнаването на тези различия обаче може да помогне на родителите, учителите, застъпниците и политиците да разбират, предвиждат и управляват поведението на юношите.⁵⁶

Полезен инструмент, който може да помогне на човек да прецени своя избор и да вземе решение, е „Квадрата на Декарт“.⁵⁷

Дейност 1: Какво ще стане, ако ...?

Цел: Да се проверят способностите на участниците за критично мислене и обмисляне на рисковете и предимствата от вземането на различни решения и правенето на различни избори.

Продължителност: 20-30 минути

Необходими са: листове и пособия за писане

Процедура:

1. Запознайте участниците с метода за преценка на решения – „Квадрата на Декарт“.

Пример: Вземете решение какво да правите, след като завършите 9 клас: какво ще кажете за записване в столично училище? Напишете **какво ще стане, ако се запишете в столично училище** (възможните отговори може да включват: по-добро образование, нови приятели, повече възможности за извънкласни дейности, също – повече конкуренция и т.н.)? **Какво няма да стане, ако се запишете в столично училище** (няма нужда да се вписвам в нова среда, няма да имам достъп до ресурсите, които биха били налични в столицата)? **Какво ще бъде, ако се запишете в столично училище?** (родителите ми ще се гордеят с мен; ще стана по-смел и ще приемам повече предизвикателства). **Какво ще бъде, ако не се запиша в столично училище?** (Ще бъда разочарован от себе си; по-малко вероятно е да изпълня мечтите си.)

Въпросите, започващи с “КАКВО ЩЕ СТАНЕ” се фокусират повече върху практическите и прагматичните аспекти на процеса на вземане на решения. Въпросите, започващи с “КАКВО ЩЕ БЪДЕ” са насочени повече към благосъстоянието и емоционалните аспекти на процеса на вземане на решения.

⁵⁶ [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making.](#)

⁵⁷ [Descartes Square: A Popular Decision Making Technique.](#)

| | |
|---------------------------------------|---|
| КАКВО ЩЕ СТАНЕ, АКО ТОВА СЕ СЛУЧИ? | КАКВО ЩЕСТАНЕ, АКО ТОВА НЕ СЕ СЛУЧИ? |
| КАКВО ЩЕ БЪДЕ, АКО ТОВА СЕ СЛУЧИ? | КАКВО ЩЕ БЪДЕ, АКО ТОВА НЕ СЕ СЛУЧИ? |

2. Помолете всеки участник да избере една реалистична ситуация, в която трябва да вземе решение. Най-правилно е да се започне с проста, ежедневна ситуация (например да се срещнат с приятели или да останат вкъщи и да напишат домашните си?)

3. Преценявайки избраната от тях ситуация, от участниците се изисква да напишат отговори на горепосочените въпроси.

4. Помолете участниците да споделят и изразят своите мисли, да си задават въпроси и ги насърчете да се опитат колективно да обмислят кое решение изглежда най-полезно във всяка от ситуацияите.

Важно! Избягвайте да давате незабавни съвети и насърчавайте другите участници да изслушват активно и първо да си задават въпроси, вместо да бързат със съветите или напътствията.

Въпроси за размисъл:

-Как се стори този процес на всеки един от вас? Труден или лесен?

-Кое ви се стори най-трудно/най-лесно?

-Когато споделяхте и обсъждахте с останалата част от групата, какво осъзнахте, че е общото/различното между вас?

-Какво друго би могло да ви помогне при индивидуалното взимане на ежедневни решения? Към кои хора бихте могли да се обърнете за съвет или подкрепа, ако е необходимо?

Дейност 2: Стълбището

Цел: Насърчаване на младите хора да мислят за „стъпките“, които трябва да предприемат, преди да влязат в сексуални отношения с някого, за да не наранят себе си и партньора си.

Обърнете внимание – дали темата за съгласието е вмъкната в дискусиата!

Необходими са: лист хартия (или лепващи се бележки) за всяка група; маркери, лист хартия в голям формат.

Продължителност: 20 минути

Процедура:

1. Участниците се разделят на малки групи или по двойки. Приканете ги да помислят и да напишат върху лист хартия една нужна „стъпка“, която младите хора трябва да направят, преди да решат да правят секс.

2. След 10 минути поставете листовите на земята, така че всеки лист да образува едно „стъпало“ от стълбището, водещо до лист, на който пише „Първа сексуална среща“. Най-долу на стълбището е лист с 2-ма млади хора.

3. След това обсъдете аспектите, свързани със задачата: запознанства, среща с родителите, контрацепция, употреба на пристрастяващи вещества, съгласие и т.н.

Въпроси за размисъл :

- Как разбирате, че някой иска да прави секс или да направи нещо, свързано с физически контакт?
- Как другите разбират, че вие искате да правите секс или нещо друго, свързано с физически контакт?
- Нормално ли е да споделяте паролите си с вашия партньор?
- Как бихте се почувствали, ако партньорът ви ви провери телефона? Нормално ли е в определени ситуации да ровите в телефона на партньора си?
- Как установявате или избирате вашите граници? Как се грижите за себе си?

Каква е паролата? – Даване на съгласие

Много често чуваме хората да казват, че „не“ означава „не“, когато става въпрос за съгласие. Това е вярно, НО има много повече начини за отказване на съгласие от просто тази елементарна фраза. Даването на съгласие може да се отнася до процеса, при който някой дава своето разрешение за всеки сексуален контакт, който му се случва. Съгласието е одобряване и казване „да“ през цялото време на акта. Дава се свободно, по собствената воля на човек и без натиск. Понякога човек може да каже „не“ чрез езика на тялото, като се отдръпва, не отговаря, движи се, гледа надолу или дори не иска да остане сам с другия. Не забравяйте, че ако не сте получили „да“, то не сте получили паролата на човека до вас и това означава, че достъпът е отказан.

Достъпът е предоставен или отказан? – Граници

Всеки обича своето пространство, но понякога се оказва трудно да се поставят граници. Границите са важни за здравословните взаимоотношения. Може да искате да споделяте всичко с партньора си или да прекарвате много време с него, но е добре да зададете и някои ясни граници или да вземете решения относно това колко е твърде много. Не забравяйте да уважавате и границите на другите хора... Това важи и в двете посоки!

Как мога да защита паролата си? Поставяне на граници.

СТЪПКА 1: Действие

- 1.Обърнете внимание на невербалните знаци.
- 2.Слушайте какво казват партньорите ви. Наша работа е да ги изслушваме и да им вярваме.
- 3.Задавайте въпроси! Не гадайте.

СТЪПКА 2: Запитайте се

- 1.Изглеждат ли сякаш се чувстват неудобно? Напрегнати ли са? Какво можете да кажете за тях по изражението на лицето им?
- 2.Споменали ли са, че се чувстват неудобно? Намекнали ли са това по някакъв начин?
- 3.Как да разбере, че одобряват това? Попитах ли ги дали одобряват?

СТЪПКА 3: Зачитане на границите

- 1.Никой не може да чете мисли. Бъдете ясни и честни относно вашите очаквания.
- 2.Направете списък. Напишете нещата, които харесвате и които не харесвате.
- 3.Водете си бележки за това как се чувствате. Понякога не можем да намерим думи за начина, по който се чувстваме, но се вслушайте: какво ви казва тялото ви.58

Цел: да се насърчи разговорът и да се повиши осведомеността за физическите и емоционалните граници на лицата. Да се повиши разбирането – какво е и как изглежда и се усеща съгласието.

Необходимо: Ръководителят на групата да се запознае с 5-те мита за съгласието.

Продължителност: 30 мин.

Процедура:

1. Вариант № 1: Ръководителят на групата прочита всеки от митовете, като дава време на членовете на групата да помислят и след това да се аргументират какво мислят за това, което са чули, защо това е мит, какви са били техните преживявания и ситуации. И как са се справили с тези ситуации.

2. Вариант № 2: Групата се разделя на двойки. Всяка двойка получава по един от петте мита. Двойката трябва да се съобрази с това защо това твърдение е мит и да сподели мислите си с останалите членове на групата

Въведение:

Съгласието е от решаващо значение за здравата връзка, но не всички разбират правилата на играта. Затова нека поговорим за пет големи мита относно съгласието и да ги развенчаем един по един.

Но първо, какво изобщо е съгласие? Накратко, това е ясно и изрично разрешение. За да бъде всяка връзка здрава и силна, съгласието трябва да е в основата на всяко действие и решение. Когато и двете страни са съгласни, това означава, че те имат пълното одобрение на другата страна за това, за което става въпрос. Налице е фундаментално зачитане на границите на другия. Добре, нека разгледаме тези митове.

Мит #1: Границите не са от съществено значение

"Партньорът ми ме обича толкова много, че иска да бъде с мен през цялото време."

Започването на нова връзка може да се чувства направо невероятно! Желанието да искате да прекарвате цялото си време заедно може да бъде трудно за преодоляване! Но съществено качество на здравата връзка е чувството, че контролирате себе си. На своя избор. На своето пространство. Имате граници и можете да ги променяте, когато е необходимо. Все пак трябва да имате достатъчно пространство, за да правите нещата, които ви интересуват. Да си вършите работата, да постигате успехи в училище, да спортувате. Партньорът ви не трябва просто да толерира тези неща, а да ги приветства. Вашите цели не трябва да са на второ място след прекарването на време с него. Партньорът ви трябва да бъде вашата мажоретка. Той трябва да се гордее с вас, да се хвали с вас и да ви подкрепя.

Проверявайте с интуицията си: Чувствате ли се приети и уважавани като личност и цялостен човек? Оценяват ли се външните ви интереси? Или единствената ви ценност е да сте техен партньор?

Мит #2: Съгласието е свързано само със секса

"Моят партньор е толкова прилепчив и се върти около мен в училище. Това не ми е удобно, но не искам да наранявам чувствата му." Много хора мислят, че съгласието се отнася само до секса, но то далеч не се изчерпва с това. Просто казано, това е границата, която поставяте между това, което ви е удобно, и това, което не ви е удобно... в спалнята или извън нея. Това може да варира от публични ласки до това колко бързо карат с вас в колата и дали се появяват без предупреждение на входната ви врата.

Ако връзката ви е по взаимно съгласие, не изпитвате натиск да правите нещо, което не ви е удобно. Те ви докосват по начини, които вие каните. Изслушват ви и се приспособяват, ако ги помолите да спрат нещо, което не ви харесва. Те се появяват, когато са поканени, и дават пространство, когато е необходимо. И приемат, когато промените мнението си.

Посъветвайте се с интуицията си: Допада ли ви обемът и интензивността на връзката?

Чувствате ли натиск да правите неща, които не са ви приятни, независимо дали са сексуални или други?

Мит #3: Мълчанието означава "да"

"Не му казах изрично "не", но не ми беше удобно."

Понякога мълчанието се бърка със съгласие. Но това НЕ е така. Съгласието трябва да бъде изричен и вербален знак, че някой се чувства комфортно и е ентусиазиран от това, което се случва – независимо дали става дума за целуване или секс. Само "да" означава "да". Добрата комуникация и силното положително съгласие са знак, че това, което се случва, е удобно. Партньорът ви проверява дали се чувствате добре. Той се уверява, че се чувствате комфортно от начина, по който ви докосват. Те не приемат мълчанието ви за даденост. Продължават с удобно темпо, като ви дават "изход", ако трябва да спрете това, което правите.

Посъветвайте се с интуицията си: Участвате ли пълноценно в процеса на вземане на решения за това какво правите? Можете ли да формулирате какво искате и какво не? Изслушват ли ви?

Мит #4: Без връщане назад.

"Вече казах, че искам това, така че предполагам, че просто трябва да го направя."

Едно от най-въздействащите неща за съгласието е, че то не е постоянно. Това ви поставя твърдо на мястото на водача на собственото ви преживяване и в контрола на тялото ви. Признак за здрава връзка е, че можете да промените решението си във всеки един момент и по всякаква причина. А признак за здрав, грижовен партньор е, че той ще ви изслуша. Уважавайте желанията си. Няма да ви оказва натиск. Какъв по-добър начин да си осигурите напълно комфортно и взаимно приятно преживяване?

Между другото, това важи както за интимността, която се случва в реално време, така и за интимността във времето, независимо дали сте дали съгласие преди пет секунди или миналата седмица. Ако не е правилно сега, значи не е правилно.

Посъветвайте се с интуицията си: Как се чувствате в момента, когато сте интимни? Имате ли свободата да спрете това, което правите, без последствия или обвинения?

Мит #5: Всичко е честно, когато си пиан

"Пиех много, което те приеха като отворена покана."

Ако съгласието трябва да е изрично и не е постоянно, то е невъзможно да бъде дадено, когато сте под въздействието на алкохол или наркотици. В една грижовна връзка партньорът ви знае, че няма разрешение да бъде сексуален. Затова не се възползва от него. Вместо това се отдръпват и изчакват, докато изтрезнеете и сте с разсъдъка си.

Потърсете съвет от интуицията си: Ако бяхте под въздействието на наркотици, щяхте ли да се чувствате 100 процента сигурни и защитени с партньора си?

Въпроси за размисъл:

- Колко лесно или трудно беше да отговорите на въпросите в раздела "Проверка на интуицията"?
- Имаше ли нещо ново и нечувано за вас в тази задача? Нещо, за което не сте се замисляли преди. Какво беше то и защо?
- Какво разбирате под "уважително поведение"? Назовете характеристиките на достойното поведение, които според вас са важни (напр. слушайте внимателно, говорете спокойно, не се прекъсвайте взаимно, не се докосвайте физически и др.)
- Кои са ситуациите, в които ви е най-трудно да поставяте граници? С какви/кои хора? Защо е така?
- Кои са ситуациите, в които ви е най-лесно да поставяте граници? С какви/кои хора? Защо е така?
- Как разбирате, че не прекрачвате границите на някой друг? Какви са вербални (казани) или невербални (език на тялото, движение) сигнали, които можете да следвате?

Заклучителни коментари:

Съгласието е доброволно, ентузиазизирано и ясно изразено между участниците да участват в определена сексуална дейност. Точка. Няма място за различни възгледи за това какво е съгласие. Хората, които са недееспособни поради употреба на наркотици или алкохол, не могат да дадат съгласие.

Ако ясното, доброволно, последователно и постоянно съгласие не е дадено от всички участници, това е сексуално насилие. Няма място за двусмислие или предположения, когато става въпрос за съгласие, и няма различни правила за хора, които са се свързвали преди.

Сексът без съгласието е изнасилване.

Съгласието е:

Ясно

Съгласието е ясно и недвусмислено. Партньорът ви участва ли с ентузиазъм в сексуалната активност? Дал ли е устно разрешение за всяка сексуална дейност? Тогава имате ясно съгласие. Мълчанието не е съгласие. Никога не предполагайте, че имате съгласие - трябва да го изясните, като попитате.

Текущо

Трябва да имате разрешение за всяка дейност на всеки етап от сексуалната ситуация. Също така е важно да се отбележи, че съгласието може да бъде оттеглено по всяко време - в края на краищата хората променят мнението си!

Кохерентно

Всеки участник в сексуална активност трябва да е способен да даде своето съгласие. Ако някой е твърде опиянен или неспособен да се справи с алкохола или наркотиците, или не е в съзнание или е напълно буден, той не е в състояние да даде съгласие. Неспособността да се признае, че другото лице е твърде немощно, за да даде съгласие, не е "секс в нетрезво състояние". Това е сексуално насилие.

Доброволно

Съгласието трябва да бъде дадено свободно и доброволно. Многократното искане от някого да участва в сексуален акт, докато накрая каже "да", не е съгласие, а принуда.

Съгласието е необходимо за всички, включително за хората, които са в сериозна връзка или са женени. Никой не е длъжен да прави нещо, което не желае, и това, че е във връзка, не задължава човек да участва в каквото и да е вид сексуална дейност.

Важно е да се разбере, че всеки вид сексуална активност без съгласие, включително докосване, опипване, целуване и полов акт, е форма на сексуално посегателство и може да се счита за престъпление.⁶⁰

Дейност 4: “Приказката”

Цел: Младите хора да разберат, че те сами са отговорни за тялото си и за това какво им се случва. Да им се помогне да определят своите емоционални и физически граници и да уважават чуждите такива. Да осъзнаят и разберат, че „Не!“ означава “НЕ!”

Продължителност: 20 минути

Необходимо е: участниците да седнат в кръг

Процедура:

1. Груповият лидер разказва на участниците история за 2-ма млади души как отиват на среща, как прекарват вечерта и как в последствие се оказват голи в леглото...
2. След всяка нова случка в историята, лидерът задава въпроса: “Съгласно ли е момичето/момчето да правят секс вечерта?”.
3. Членовете на групата изразяват своето мнение и излагат аргументи.

“Приказката”

Живели някога в един град двама младежи. Чарли, който бил на 17 години, и Алекс която била на 16. След няколко срещи те започнали да изграждат връзка помежду си.

Веднъж Чарли поканил Алекс на среща в „Pearl Café“. Алекс била много щастлива и се заела да се приготвя за предстоящата среща. Преровила целия си гардероб, за да избере най-прекрасното и най-подходящо облекло. Междувременно, Чарли също се приготвял за срещата. Облякъл любимия си чифт дънки, тениска и чисти чорапи. Използвал и парфюма на баща си. Освен това, оправил и косата си преди да излезе.

Чудели ли са се дали ще правят секс вечерта?

Срещнали се в кафенето и си поръчали храна. Алекс си поръчала салата с раци и малко ягоди с бита сметана за десерт. Чарли, пък, си поръчал пържени картофи със свинско и шоколадова торта. Хапнали, поговорили си и накрая решили да си тръгнат.

Чарли настоял да плати сметката.

Чудели ли са се дали ще правят секс вечерта?

⁶⁰ [Healthline. Your Guide to Sexual Consent.](#)

След като излезли от кафенето, те се разходили из градския парк и Чарли предложил да седнат на отдалечена пейка близо до едно люляково дръвче. Двамата седнали много близо един до друг и малко след това започнали да се целуват. Тогава Алекс забелязала минувачи и казала, че трябва да спрат да се целуват.

Чудели ли са се дали ще правят секс вечерта?

След това Чарли поканил Алекс на чаша чай, като обяснил, че тази вечер няма никой у тях. Първоначално Алекс отказала, казвайки, че има вечерен час и че трябва да си е вкъщи до 23 часа. Миг по-късно, обаче, отишли в къщата на Чарли.

Съгласили ли са се да правят секс вечерта?

Още на стълбището пред къщата започнали отново да се целуват и след това се качили на третия етаж. Те продължили да се целуват, приближавайки вратата на апартамента на Чарли, отключили я и влезнали вътре. Чарли заключил вратата и поканил Алекс в хола.

Съгласили ли са се да правят секс вечерта?

Чарли набързо направил чай и намерил кутия с бисквитки. Включили телевизора и намерили музикален канал. Смеели се и си говорили, докато накрая Чарли предложил да пийнат малко домашно приготвено вино. „Останала е половин бутилка от миналата събота. Хубаво е!“ казал Чарли. Първоначално Алекс отказала, но в крайна сметка Чарли успял да я убеди да отпиегълтка. И така – глътка по глътка и изпразнили бутилката.

Съгласили ли са се да правят секс вечерта?

Скоро двамата младежи се целували страстно на дивана. Чарли плъзнал ръката си под дрехите на Алекс. Миг по-късно блузите изчезнали. Когато легнали, Чарли предложил да отидат в леглото на родителите му, защото диванът бил стар и скърцащ. Малко объркана, Алекс първоначално отказала, казвайки, че е късно и трябва да си тръгват, но... минути по-късно Алекс не можела да устои и останала.

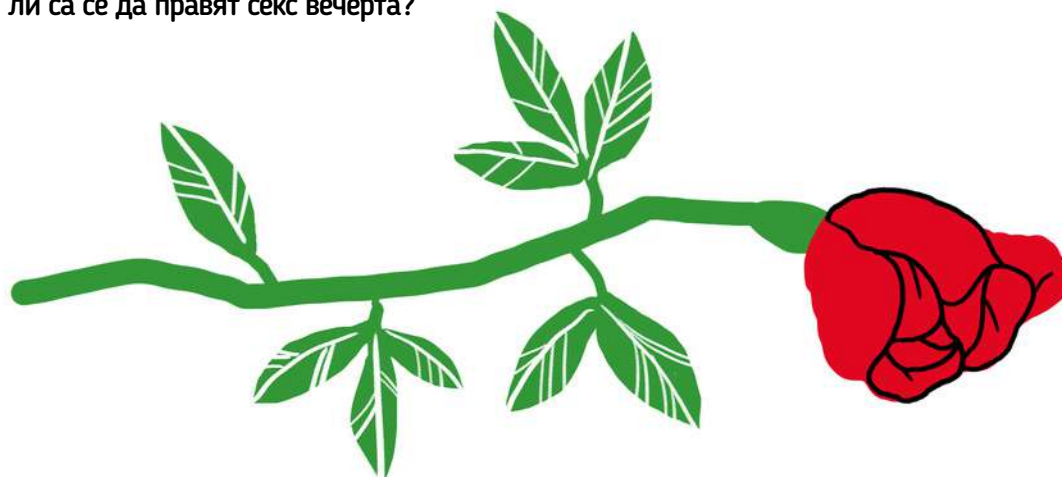
Съгласили ли са се да правят секс вечерта?

Когато стигнали до спалнята на родителите на Чарли, те вече били по бельо. Двамата младежи отново започнали да се целуват страстно.

Съгласили ли са се да правят секс вечерта?

Вече били голи, само Чарли все още е бил по чорапи...

Съгласили ли са се да правят секс вечерта?



Въпроси за размисъл :

- Кой трябва да поеме инициативата, когато кани някого на среща – момичето? момчето? И двамата?
- Облеклото показател ли е, че човек иска да прави секс? Ако единият плати сметката, това прави ли другия задължен? Как пристрастяващите вещества влияят върху способността на младия човек да прави избор?
- В кой момент човек трябва да каже на партньора си "Не!", ако не желае да се стига до полов акт?
- Защо възникват ситуации, в които „Не!“ се приема като обида (която след това може да бъде последвана от насилствено, манипулативно, заплашително поведение, тормоз и др.)
- Коя е “правилната” възраст (има ли такава?) за започване на полов живот?
- Кой е отговорен за контрацептивните средства?
- Как можете да разберете, че човек е готов да прави емоционално и физически безопасен секс?
- Какво означава емоционално и физически безопасен секс?
- Сексът доказателство ли е за любов? Съществува ли секс без любов? А възможна ли е любов без секс?
- Към кого можете да се обърнете, ако нещо се обърка или преживеете сексуално насилие във връзката си?

Допълнителен ресурс за млади хора: 10 въпроса, които да ми помогнат да реша дали съм готов да правя секс за първи път:

1. Какви емоции изпитвам, когато мисля за сексуално преживяване с определен човек (страх, несигурност, удоволствие, вълнение, радост и др.)
2. Чувствам ли натиск от страна на другите (партньор, приятели)?
3. Правя ли това само за да угодя на някого?
4. Ще правя ли секс само за да задържа партньора си (за да не ме напусне)?
5. Дали и как ще се променят отношенията с приятелите и родителите на партньора ми след това?
6. Сигурен ли съм в чувствата на партньора ми към мен?
7. Достатъчно близка ли е връзката ни, за да говорим за болести, предавани по полов път, и ХИВ/СПИН?
8. Разговаряли ли сме за това какво означава за нас безопасният секс във физическо, емоционално и психологическо отношение?
9. Взели ли сме решение за най-подходящия за нас метод на контрацепция?
10. Сигурен ли съм, че ще мога да поема отговорност за последствията, ако контрацепцията не проработи (бременност или СПИ/ХИВ/СПИН)?

Заклучителни коментари:

Съгласието означава зачитане на границите и никога да не правите предположения.⁶¹

Червените флагове, които показват, че вие или вашият партньор не зачитате съгласието, включват:

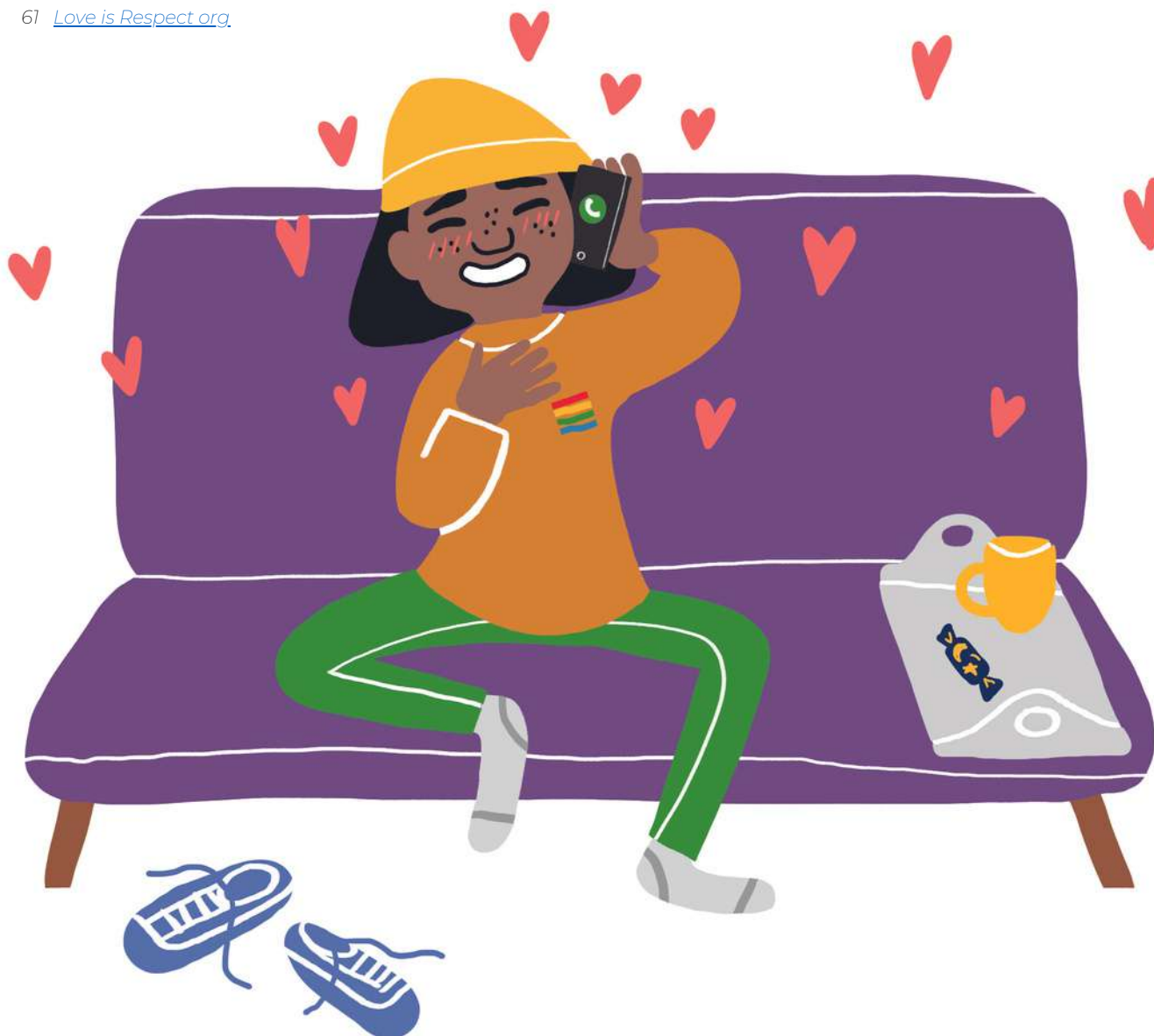
- Притискане или принуждаване на другия човек да прави неща, които може да не иска.
- Предполагането, че другият човек "дължи" нещо (материални неща, сексуални действия и т.н.), защото се срещате или защото той твърди, че е направил нещо за Вас, а Вие твърдите, че сте направили нещо за него.
- Негативна реакция с тъга, гняв или негодувание, ако другият човек не се съгласи на нещо или не го направи веднага.
- Игнориране на индикациите на другия човек (вербални и невербални), които показват, че той не е съгласен.

Не забравяйте, че е важно да получавате съгласие всеки път, дори ако сте правили нещо преди или сте в сериозна връзка. Човек може да реши да прекрати дадена дейност по всяко време, дори ако преди това се е съгласил с нея.

Най-важното е, че всеки има право на собственото си тяло и на това да се чувства комфортно в интимните си отношения.

*Заклучителни коментари за срещата

61 Love.is.Respect.org.



Допълнителни ресурси:

[Decision-making using Descartes circle](#)

[Youtube video comparing consent to having tea \(Consent\)](#)

[Resources by the organization "Break the cycle"](#)

[Resources by Teen talk](#)

[Resources by Love is Respect org](#)

[Healthline. Your Guide to Sexual Consent](#)

[Reachout.com How to teach your teenager about consent](#)

← #10 КОНТРАЦЕПЦИЯ → И ИЗБЯГВАНЕ НА РИСКОВЕ (СПИ/ХИВ)

Цел: Предоставяне на знания за видовете и методите за контрацепция. Младите хора да развият умения за вземане на решения относно това дали да правят секс или не; да упражняват способността си за идентифициране на възможните последици и да придобият умения и знания за това как да избягват различни видове рискове.

Сексуалното съзряване е естествен процес на развитие, който влияе върху формирането на съществена част от идентичността на всеки човек – сексуалността и сексуалната ориентация. Не по-малко важно в този процес на развитие е развитието на знания, умения и нагласи, свързани със сексуалното и репродуктивното здраве: потенциалните рискове от СПИ (инфекции, предавани по полов път) / ХИВ (човешки имунодефицитен вирус) и контрацепцията – начин да предпазите себе си и партньора си. Важно е да се подчертае и напомни, че използването на презервативи предпазва както от СПИ (включително ХИВ инфекция), така и от нежелана бременност. Всеобхватното сексуално образование е един от най-важните инструменти, за да се гарантира, че младите хора разполагат с информацията, от която се нуждаят, за да направят здравословен и информиран избор. Целта на тази статия е, първо, да очертае общи въпроси за сексуалното образование, отнасящи се до съдържанието на учебните програми, използваните дидактически методи, участващите агенции, политическата подкрепа, обхвата и адекватността на предлагането и пречките пред ефективното сексуално образование.⁶² Сексуалността на подрастващите се счита за чувствителен въпрос в някои страни от Европейския регион, въпреки че една четвърт от 15-годишните юноши съобщават, че са имали сексуален контакт, а от някои страни се съобщава, че повече от 30 % не използват никаква форма на контрацепция.⁶³ Оценката на знанията на децата и юношите за сексуалността е от съществено значение за прилагането на ефективни програми, насочени към нежеланата бременност, рисковото сексуално поведение, полово предаваните инфекции и опасните аборти.⁶⁴

62 [Sexuality education in Europe: an overview of current policies](#)

63 Inchley J, Currie D, Young T, Samdal O, Torsheim T, Augustson L et al., editors. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016 (Health Policy for Children and Adolescents No. 7)

64 [Standards for sexuality education in Europe: a framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Cologne: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; 2010](#)

Контрацепция

Контрацепцията се състои от различни методи за предотвратяване на нежелана бременност и полово предавани инфекции (ППИ). Целта ѝ е да попречи на сперматозоидите да оплодят яйцеклетката.

За списък с контрацептивни методи вижте таблицата в информационната страница.

При разговор с млади хора си струва да се обърне внимание и да се обсъди:

Спешна контрацепция: извънреден вариант, ако презервативът е скъсан или се изхлузи по време на полов акт, или ако изобщо не се използва такъв. Може да се закупи спешна контрацепция във всяка аптека (без рецепта). Трябва да се използва не повече от 72 часа след незащитения секс, но колкото по-рано, толкова по-добре. Спешната контрацепция оказва физическо влияние върху тялото на момичето, така че трябва да се използва само в спешни случаи и не повече от 2-3 пъти годишно. Този метод на контрацепция не е предназначен за редовна употреба и не предпазва от полово предавани болести!

Полово предавани инфекции (ППИ)⁶⁵

Полово предаваните инфекции са инфекции, които се предават в резултат на вагинален, орален и анален секс. Има два вида ППИ – единият от които се причинява от бактериални и вирусни инфекции. Най-честите ППИ са сифилис, гонорея, хламидия, хепатит В и С, ХИВ, но има и много други. ППИ засягат предимно гениталните, устните и аналните лигавици. Някои от тези инфекции имат прояви, които са много трудни за забелязване и могат да бъдат открити само чрез лабораторен преглед. Това означава, че един заразен човек може да заразява други в продължение на дълъг период от време, без да е наясно за това. Повечето от тези заболявания могат да бъдат много опасни, ако не се лекуват. Често причиняват безплодие. Колкото по-дълго се пренебрегват и не се подлагат на лечение, толкова по-трудно се лекуват, а това обикновено води до сериозни усложнения. Жените имат по-висок риск от усложнения, свързани с полово предаваните болести.

ХИВ – Човешки имунодефицитен вирус:

ХИВ (човешки имунодефицитен вирус) е вирус, който атакува клетките, които помагат на организма да се бори с инфекциите, като прави човека по-уязвим към други инфекции и заболявания.

Вирусът се размножава, унищожавайки кръвните клетки, които поддържат имунитета на организма, като по този начин причинява отслабване на имунната система. Инфекцията възниква, когато телесна течност, съдържаща ХИВ във високи концентрации – в гениталните секрети (сперма, секрет преди еякулацията, вагинална секреция), в кръвта и в майчиното мляко (при бебета) – достигне организма на другия човек.

Ако не се лекува, ХИВ може да доведе до заболяването СПИН (синдром на придобитата имунна недостатъчност).

СПИН е късният стадий на ХИВ инфекцията, който настъпва, когато имунната система на организма е силно увредена от вируса.⁶⁶

Предаването на ХИВ продължава да бъде основен проблем за общественото здраве и засяга повече от 2 милиона души в европейския регион на СЗО, особено в източната част на региона.

Човек може да се зарази с ХИВ:

- по време на полов акт без използване на презерватив (ХИВ може да се предава от човек на човек по време на вагинален, анален и орален секс както при хетеросексуални, така и при хомосексуални)
- ако заразена кръв попадне в кръвообращението на незаразено лице (при използване на едно и също оборудване за инжектиране (спринцовки, игли), както и при пиърсинг, татуиране или акупунктура на някого с нестерилизирани игли)
- по време на бременност - болестта може да се предаде от майка на дете по време на бременност, раждане или кърмене

→ Човек **не може** да се зарази с ХИВ: чрез ръкостискане, прегръдка, целувка, кихане, кашляне, използване на общи домакински предмети (компютър, кърпа и др.), при посещение на същите медицински заведения като заразения, при споделяне на храна и ястия, използване на същите тоалетни и душовете, в обществени басейни, в обществен транспорт, при контакт с потта, слъзите, слюнката, носовия секрет, урината, изпражненията или повръщаното на заразения или при ухапване или одраскване от насекоми и животни. Ако човек има полово предавана болест, рискът от заразяване с ХИВ е повишен.

Човек, заразен с ХИВ, може да не проявява никакви признаци на заболяване за продължителен период от време (средно 6-7 години) и да се чувства добре. Но веднъж попаднал в организма, вирусът на ХИВ се размножава и разрушава имунната система. С течение на времето човек става все по-податлив на всякакви заболявания. След като имунната система бъде унищожена, инфекцията СПИН-ХИВ достига до крайния си стадий - защитните сили на организма са отслабени и вече не могат да се противопоставят на причинителите на други заболявания. Заразеният човек започва да страда от различни заболявания, които се развиват бързо поради отслабения имунитет на организма и се противопоставят на лечението.

Етапи на ХИВ и някои от симптомите, които хората могат да изпитат⁶⁷

Етап 1: Остра ХИВ инфекция

Продължителност: от 2 до 6 месеца. В кръвта има много вирус, но няма антитела. В рамките на 2 до 4 седмици след заразяването с ХИВ около две трети от хората ще имат грипоподобно заболяване.

⁶⁶ [What are HIV and AIDS?](#)

⁶⁷ [Center for Disease Control and Prevention](#)

Това е естественят отговор на организма към ХИВ инфекцията. Грипоподобните симптоми могат да включват: висока температура, втрисане, обрив, изпотяване през нощта, мускулни болки, болки в гърлото, умора, подути лимфни възли, язви в устата. Тези симптоми могат да продължат от няколко дни до няколко седмици. Но някои хора нямат никакви симптоми по време на този ранен етап на ХИВ. Организмът започва да изработва антитела срещу ХИВ и количеството на вируса в кръвта значително намалява. Въпреки това ХИВ продължава да се размножава в клетките, като "произвежда" милиарди нови вируси всеки ден. Започва битката между човешкия организъм и вируса. Човек, който води тази "битка" в тялото си, дори не го осъзнава, защото не усеща никакви прояви на болестта.

Направете си тест възможно най-скоро!

Не предполагайте, че имате ХИВ, само защото имате някой от тези симптоми - те могат да бъдат подобни на тези, причинени от други заболявания. Но ако смятате, че може да сте били изложени на ХИВ, направете си тест за ХИВ. Тестът за ХИВ включва кръвен тест и консултации преди и след теста, по време на които медицинският специалист обяснява всички въпроси, свързани с ХИВ/СПИН. Тестът е конфиденциален - съдържанието на консултацията и самият резултат от теста са известни само на медицинския специалист и на пациента. След като се тествате, не забравяйте да научите резултатите от теста си. Ако сте ХИВ-позитивен, посетете лекар възможно най-скоро, за да можете да започнете лечение с лекарства за ХИВ. **И имайте предвид:**

когато сте в ранен стадий на инфекцията, рискът да предадете ХИВ на други хора е много висок. Важно е да предприемете мерки за намаляване на риска от предаване на инфекцията. Ако сте ХИВ-отрицателни, има инструменти за превенция като предекспозиционна профилактика (PrEP), които могат да ти помогнат да останеш негативен.

NB! В края на този етап, когато организмът е изработил антитела срещу ХИВ, чрез кръвен тест може да се установи дали човек е заразен.

Етап 2: Клинична латентност

На този етап вирусът продължава да се размножава, но на много ниски нива. Хората в този стадий може да не се чувстват болни или да нямат никакви симптоми. Този етап се нарича още хронична ХИВ инфекция.

Без лечение на ХИВ, хората могат да останат в този стадий в продължение на 10 или 15 години, но някои преминават през него по-бързо.

Ако приемате лекарствата за ХИВ всеки ден, точно както са Ви предписани, и постигнете и поддържате неоткриваем вирусен товар, можете да защитите здравето си и да не рискувате да предадете ХИВ на сексуалния/ите си партньор/и. Но ако вирусният ти товар е откриваем, можеш да предадеш ХИВ на този етап, дори когато нямаш симптоми. Важно е да посещавате редовно вашия лекар, за да проверявате вирусния си товар.

Етап 3: СПИН

Ако сте заразени с ХИВ и не се лекувате, в крайна сметка вирусът ще отслаби имунната система на организма ви и ще се стигне до СПИН (синдром на придобитата имунна недостатъчност). Това е късният стадий на ХИВ инфекцията.

Симптомите на СПИН могат да включват:

- Бърза загуба на тегло
- Повтаряща се треска или обилно нощно потене
- Екстремна и необяснима умора
- Продължително подуване на лимфните жлези в подмишниците, слабините или шията
- Диария, която продължава повече от седмица
- Ранички в устата, ануса или гениталиите
- Пневмония
- Червени, кафяви, розови или пурпурни петна по кожата или под нея, или в устата, носа или клепачите
- Загуба на паметта, депресия и други неврологични разстройства

Всеки от тези симптоми може да е свързан и с други заболявания. Единственият начин да разберете със сигурност дали сте заразени с ХИВ е да се изследвате. Ако сте ХИВ-позитивен, медицинското лице ще диагностицира дали ХИВ е прогресирал до фаза 3 (СПИН) въз основа на определени медицински критерии

Живот с ХИВ/СПИН: ХИВ-позитивният човек не е безнадеждно обречен на смърт! Ако тестът е положителен, това означава, че лицето е носител на ХИВ, но това не означава, че то също има и СПИН! ХИВ/СПИН не може да бъде напълно излекувано (човек не може да се отърве от вирусите в тялото си), но специфичното лечение (антиретровирусна терапия) може да ограничи размножаването на вируса и значително да подобри качеството на живот. В Латвия лекарствата за антиретровирусна терапия за лица, заразени с ХИВ и болни от СПИН, са в държавния списък на подлежащите на възстановяване лекарства и се заплащат на 100% от държавния бюджет. Качеството и продължителността на живота на пациентите, получаващи такова лечение, могат да бъдат еквивалентни на тези на здрави хора.

- Човек с ХИВ задължително трябва да използва презерватив по време на полов акт!

Други полово предавани инфекции:

Статистиката показва, че младите хора в Латвия имат висок риск от заразяване с ППИ. Например през 2016 г. имаше рекорден брой случаи на сифилис сред младите хора на възраст 18-29 години. Той представлява 31% (52 случая) от всички регистрирани случаи на сифилис в Латвия.⁶⁸

Хепатит В и С – възпаление на черния дроб, причинено от хепатитни вируси. Заразяването става чрез замърсяване на кръвта и чрез полов контакт. Съществува възможност за ваксиниране срещу хепатит В.

Гонорея – заболяване на гениталиите и пикочните пътища, причинено от бактерии. Заразяването става чрез сексуален контакт. При заразяване по време на орален или анален секс, възпалението може да се развие в гърлото или ректума. Възможно е да се заразите при използване на общи хигиенни предмети. Това заболяване е лечимо.

Сифилис – инфекция, причинена от бактерии. Заразяването става главно при полов контакт (вагинален, орален, анален), през лигавицата, ако не се използва презерватив или се скъса по време на половия акт. Човек може да се зарази и чрез замърсяване на кръвта. Това е сериозно, но лечимо заболяване.

Хламидиоза – бактериална инфекция на гениталния тракт, която се предава при сексуален контакт. Сексуално активните младежи са най-застрашени от тази инфекция. Може да се излекува, ако се диагностицира навреме.

Трихомониаза – заболяване на гениталиите и пикочните пътища, причинено от едноклетъчен паразит, което се предава по време на полов акт. Възможно е да се заразите при използване на общи хигиенни предмети. Лечимо е.

Кандидоза – широко разпространена форма на вагинално възпаление, причинено от дрожди. Обикновено се придобива при сексуален контакт. Друга често срещана причина е дисбактериозата – когато голямо количество дрожди се размножават върху кожата или лигавицата на човек. Заболяването е лечимо, но е много вероятно да се появи отново.

Човешки папиломен вирус (HPV) – поява на генитални брадавици, може да причини рак на кожата на външните полови органи, както и рак на шийката на матката. Обикновено се предава чрез сексуален контакт. Заболяването е лечимо, но клетките на вируса остават в тялото до края на живота.

Аногенитален херпес – инфекция на кожата и лигавиците на гениталиите, причинена от херпес симплекс вирус тип 1 и/или тип 2. С други думи, външните симптоми на вируса са:

– пълни с течност везикули – често се наричат херпеси. Заразяването става чрез сексуален контакт (вагинален, орален, анален). Лечението може да помогне за премахване на симптомите и предотвратяване на появата, но вирусът не може да бъде елиминиран.

Краста (скабиес) – заразна кожна болест, причинена от вид паразитен акар. Заразяването става чрез сексуален контакт, физически контакт (ръкостискане, докосване) и допир на заразени предмети (спално бельо, общи кърпи). Лечимо е.

Пубисни въшки/пубисна педикулоза – заболяване, причинено от срамни въшки. Проявява се в окосмяването на интимната област, гърдите, подмишниците, миглите, веждите и брадата (при мъжете). Заразяването може да стане чрез полов контакт или при допир на заразени предмети (спално бельо, кърпи, дрехи). Лечимо е.

Потърсете незабавно медицинска помощ, ако забележите някои от следните симптоми, свързани с ППИ:

- силни, неприятни генитални секрети (от уретрата при мъжете и от влагалището при жените);
- болка и парене при уриниране;
- зачервяване, мехури и сърбеж в областта на гениталиите;
- при жените – кървене, не поради менструация и вагинална болка по време на полов акт

Много ППИ могат да се развиват без видни признаци и могат да бъдат открити само чрез специфични медицински изследвания. Ако подозирате, че сте заразени, посетете лекар – дерматовенеролог (лекар, лекуващ кожни заболявания и ППИ при момчета и момичета), гинеколог (женски лекар), уролог (лекува заболявания на пикочните пътища, предоставя консултации относно проблеми, свързани с пениса или тестисите) или семеен лекар.

Самолечението с ППИ е изключително опасно.

→ В повечето случаи на полово предавани болести и двамата партньори трябва да потърсят лечение!

Дейност 1: Контрацептивни методи

В повечето случаи на заразяване с полово предавани болести и двамата партньори трябва да потърсят лечение!

Цел: Да се предостави информация на младите хора относно контрацептивните методи и да се обсъди ролята на мъжете и жените в използването на контрацепция.

Продължителност: 40 минути

Необходими са: листове хартия

Процедура:

1. На участниците се дават два листа хартия. Едната с наименования на различни методи за контрацепция, а другата с описания. Обсъждайки тези методи заедно, участниците трябва да свържат наименованието с подходящото описание (помощен материал „А“). В зависимост от броя на участниците, тази задача може да се изпълнява по двойки, в по-малки групи или всички заедно в една голяма група.

2. Груповият лидер не трябва да се намесва в процеса на дискусията, а да насърчава участниците да използват допълнителни ресурси, ако е необходимо (търсене в Интернет, търсене на информация в книги и т.н.)

3. Приканете всяка група да се опита да отговори на въпросите по-долу относно контрацептивните методи, които са им дадени/по които работят:

-Този метод предотвратява ли бременност и ХИВ/ППИ?

-По какъв начин се използва този метод?

-Какви са митовете и фактите, съществуващи относно този метод?

-Какви са предимствата на този метод?

-Какви са недостатъците на този метод?

-Какво мислят младежите в твоето обкръжение относно този метод? Защо?

4. Когато това е направено, всяко твърдение се разглежда и обсъжда с ръководителя.

Въпроси за размисъл :

-Кой трябва да носи отговорност за използването на контрацепция? Мъжът или жената? Защо?

-Кой трябва да повдигне тази тема първи? Мъжът или жената? Защо?

-Трудна за разглеждане тема ли е контрацепцията?

-Каква е реалната ситуация, когато става дума за контрацепция? Често ли двойките обсъждат темата за контрацепция? Защо мислите, че го правят/че не го правят?

-Какви методи за контрацепция най-често се предлагат на младите и подрастващите?

-Откъде обикновено младите хора получават информация за секса и контрацепцията? Тази информация точна ли е? Налични ли са други източници на информация?

-Младите хора имат ли достъп до тези методи? Какви методи най-често използват хората около вас?

-Как двойките могат да преценят кой контрацептивен метод да използват?

-Кои са най-безопасните методи за предотвратяване на бременност и за предпазване от ППИ/ХИВ?

-Какво може да се направи, ако забравите да използвате презерватив или той се скъса?

-Какво научихте от този семинар – което не знаехте преди? Как бихте използвали тази информация?

Дейност 2: Историята на Никола

Цел: Да се насърчи по-доброто разбиране на потенциалните последици, влияния и чувства, свързани с това да станеш баща в ранна юношеска възраст.

Необходимо е: Подготвена история, която да се прочете на участниците

Продължителност: 45-50 минути

Предварителна подготовка: Опитът показва, че когато се говори за непланирана бременност, хората обикновено повдигат въпроса за аборта. Това може да се окаже гореща тема, водеща до множество разногласия, така че е важно лидерът на групата да не налага своите възгледи и да заема страна, а по-скоро да се съсредоточи върху темите за здравето и човешките права в този контекст. Лидерът също трябва да е готов да отговори на всякакви въпроси относно аборта и да предостави на участниците информация относно местната статистика, закони, услуги и системи за подкрепа, институции или лица.

Процедура:

1)Предупредете групата, че ще прочетете историята на три части. Обяснете им, че ще задавате въпроси след всяка част, които се отнасят за нея.

2)Когато прочетете историята, завършете срещата, обсъждайки въпросите, посочени по-долу.

Историята на Никола

Част 1: Никола бил на седемнадесет години и живеел със семейството си в малък град. Учил усърдно, обичал да прекарва време с приятелите си и играл футбол, когато бил свободен. Една събота, когато се забавлявал с приятелите си в града, той срещнал Анна, която била на шестнадесет. Било любов от пръв поглед. През този ден те говорили с часове и преди да се сбогуват, се прегърнали и целунали. Разбрали са се да се срещнат отново след три дни на същото място. Никола бил влюбен! Никога преди не се е чувствал така. На път за вкъщи онази

вечер, той не можел да спре да мисли за Анна – мислил за нея и през следващите три дни. Имал чувството, че Анна била „човекът за него“.

-Какъв мислите, че ще е краят на тази история?

Част 2: Когато Никола и Анна се срещнали отново, те били много щастливи. Започнали да се виждат почти всеки ден, а когато не били заедно, си говорили по телефона. Един ден родителите на Никола отишли да посетят свои роднини в столицата. Той решил, че това е добра възможност да покани Анна на гости. „Кой знае какво може да се случи“, помислил си той. Анна пристигнала в уговорения час, изглеждала още по-красива от обикновено. Скоро спрели да говорят и започнали да се целуват много страстно.

-Кой е отговорен за контрацепцията в тази история – Анна или Никола?

-Според вас някой от тях помислил ли е за контрацепция? Ако „да“ защо и ако „не“ защо?

-Какъв мислите, че ще е краят на тази история?

Част 3: Никола и Анна правили секс, но без презерватив. На връщане към вкъщи Анна започнала да се тревожи за това, което са направили. Може би не е трябвало да позволява това да се случи? Какво биха си помислили семейството и приятелите ѝ, когато разберат, че вече не е девствена? Никола също бил притеснен. Той се замислил какво биха си помислили родителите му, ако разберат, че е водил Анна у дома. Започнал да избягва Анна през следващите две седмици. Тя му се обаждала всеки ден, но той винаги намирал извинение да не говори с нея. Около месец по-късно той получил обаждане от нея; тя плачела и била много тъжна. Казала му, че е бременна и че не знаела какво да прави.

- Защо са правили секс без презерватив или друг контрацептивен метод?
- Как мислите, че се е почувствал Никола, когато разбрал, че Анна е бременна?
- Какви мисли минават през ума на един млад мъж, когато научи, че приятелката му е бременна?
- Какви мисли минават през ума на една млада жена, когато научи, че е бременна?
- Какъв избор имат Анна и Никола?
- Как раждането на детето ще промени живота на Никола? Как ще промени живота на Анна?
- Как ще реагират родителите на Никола? Как ще реагират родителите на Анна?
- Дали семействата, връстниците, обкръженията реагират различно на момче, което ще стане баща, отколкото на момиче, което ще стане майка на млада възраст? Защо мислите, че биха / не биха станали родители?
- Какъв мислите, че ще е краят на тази история?

Въпроси за размисъл:

- Младите хора във вашето обкръжение попадали ли са в ситуации, подобни на тази на Никола и Анна?
- Какво можете да направите, за да намалите случаите на непланирано забременяване във вашето обкръжение?

Изводи от дейността:

Има някои неща, които трябва да запомните и които ще ви помогнат много, когато решите да говорите с някого за контрацепцията или всъщност за всеки важен проблем или въпрос в живота ви.

1. Бъдете смели и горди

Не се срамувайте, сексът е интегрална част от живота и разговорите за контрацепцията показват, че сте готови да предприемете отговорни стъпки, за да защитите себе си и партньора си. Не става въпрос само за контрацепция, а за поемане на отговорност за живота си по зрял начин, така че – бъдете горди със себе си и с решението да започнете този разговор!

2. Бъдете информирани

Намерете време да проучите информацията. Въпреки че никога няма да имате всички отговори, ако познавате темата, по която говорите, ще се чувствате уверени и уважавани от човека, с когото разговаряте.

3. Бъдете честни

Никой не може да ви даде най-добрия съвет, ако не знае истината. Това се отнася особено за вашия лекар. Затова кажете истината за миналото си, за нуждите и тревогите си, за да получите най-добрите решения за себе си. Също така откритостта към партньора във връзката ви ще ви бъде само от полза и ще предпази и двамата както от недоразумения, така и от болезнени моменти.

В много случаи младите мъже не участват във вземането на решения относно бременността и не носят отговорност за тях самите, било то от незнание, безразличие или по друга причина. Жените също, било поради дезинформация, било поради други трудности, може да се окаже, че говорят по темата с партньора си едва след като са забременели, без да са го планирали. Важно е да се вземе предвид как традиционните роли на половете и отношенията на власт водят до ситуации, в които двойките не обсъждат контрацепцията и жената забременява. Ако изобщо се стигне до разговор, той често се провежда в бързината и когато контрацепцията не е лесно достъпна. Тези ситуации могат да доведат до нежелана/непланирана бременност и нездравословни взаимоотношения. Освен това, някои млади мъже могат да се питат дали са бащи, когато партньорката им забременее. Тази нагласа може да е свързана със страх или нежелание да се поеме отговорност и/или да се промени начинът на живот. Тази промяна се свързва с прехода към зрелостта и следователно е свързана и със загуба на лична свобода. Тази нагласа изразява и липса на доверие в жените, особено в младите жени, които може да имат повече от един сексуален партньор. Важно е да се помни, че въпреки че бременността може да не е най-добрият изход за младия мъж или жена, животът продължава и е най-добре да се търси подкрепа от семейството, връстниците или други хора от общността, без да се изпитва вина или срам. Помнете - търсенето на подкрепа и помощ е признак на сила и зрялост!



Дейност 3: "Степен на риск"

Цел: Проверка и подобряване знанията на участниците относно това как хората могат да се заразят с ХИВ.

Продължителност: 45 минути

Необходими са: предварително подготвени листове с описани различни действия и листове с написани възможните степени на риск: „Много висок риск“, „Висок риск“, „Нисък риск“, „Няма риск“.

Процедура: Листовете с действията се раздават на участниците, а четирите листа със степените на риск се поставят на пода. Участниците имат 2 минути да обмислят дали написаното на листовете, които са получили, съдържа висок или нисък риск от инфекция, или изобщо няма риск. Лидерът приканва участниците да поставят своите листове върху съответния лист със степента на риск на пода. След това групата решава дали това е било правилното решение или степента на риска е различна.

Проверка на отговорите:

- ПРАВЕНЕ НА ПИЪРСИНГ: **Няма риск**, ако пиърсингът се прави на подходящо място в професионален салон, където всички инструменти се дезинфекцират редовно, а специалистите работят с ръкавици. Колкото по-ниско е качеството на салона, толкова по-голям е рискът процедурата да бъде сложна и опасна.
- ЦЕЛУВАНЕ: **Няма риск**
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕДНА СПРИНЦОВКА с ХИВ+ лице: **Много висок риск**
- ПРЕГРЪДКА: **Няма риск**
- ИЗРАБОТВАНЕ НА ТАТУИРОВКА: **Няма риск**, ако татуировката е направена на подходящо място – професионален салон, където всички инструменти се дезинфекцират редовно, а специалистите работят с ръкавици. Колкото по-ниско е качеството на салона, толкова по-голям е рискът процедурата да бъде сложна и опасна.
- ОТИВАНЕ НА САУНА: **няма риск**
- ОТ УХАПВАНЕ ОТ ИНСЕКТИ: **Няма риск**, защото ХИВ се предава само от хора.
- КИХАНЕ: Няма риск, дори ако сте кихнали или се изкашляли от ХИВ+ човек. Защото наличието на вируса на ХИВ в тези телесни течности е толкова малко, че вирусът не може да се предаде.
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕДНА ТОАЛЕТНА: **Няма риск**, ако са спазени всички санитарни изисквания.
- ДАВАНЕ НА КРЪВ: Няма риск, тъй като кръвта се изследва за наличие на вируса на ХИВ със съгласието на дарителя. Ако донорът не желае този тест, даряването на кръв не е възможно/не е разрешено.
- БАСЕЙН: **Няма риск**
- БОЙ: **Високорисково**, АКО участниците в боя имат отворени рани, което позволява на ХИВ+ кръвта да попадне в тялото на незаразено с ХИВ лице.
- КРЪВОПРЕЛИВАНЕ: **Няма риск**

- САДОМАЗОХИЗЪМ: **Много висок риск**, тъй като по време на секс могат да бъдат причинени рани и да не се използва презерватив.
- ПРИ АНАЛЕН СЕКС: **Много висок риск**, ако не се използва презерватив.
- ПРИ ОРАЛЕН СЕКС: **Нисък риск**
- СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВ: **Много висок риск**
- МАСТУРБИРАНЕ: **Няма риск**
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПУБЛИЧЕН ТРАНСПОРТ: **Няма риск**
- РАЖДАНЕ (ако майката е ХИВ+): **Няма риск**, ако майката редовно е приемала подходящи лекарства за предотвратяване на предаването на ХИВ. **Много висок риск**, ако майката НЕ е приемала редовно подходящи медикаменти за предотвратяване на предаването на ХИВ.
- КЪРМЕНЕ (ако майката е ХИВ+): **Нисък риск**, ако майката редовно е приемала подходящи медикаменти за предотвратяване на предаването на ХИВ. **Много висок риск**, ако майката НЕ е приемала редовно подходящи медикаменти за предотвратяване на предаването на ХИВ. Важно е да се спомене, че на ХИВ+ майките се препоръчва да не кърмят, а да се хранят с млечни смеси.
- ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТТА (ако майката е ХИВ+): **Нисък риск**, ако майката редовно е приемала подходящи лекарства за предотвратяване на предаването на ХИВ. **Много висок риск**, ако майката НЕ е приемала редовно подходящи медикаменти за предотвратяване на предаването на ХИВ.
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕДНА ХАВЛИЯ: **Няма риск**
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕДНА ЧЕТКА ЗА ЗЪБИ: **Няма риск**
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ОБЩ ДУШ: **Няма риск**
- МЕТОД НА ИЗДЪРПВАНЕТО (изваждане на пениса от вагината преди еякулация): **Висок риск.**
- В АСАНСЬОРА: **Няма риск**
- ПИЕНЕ ОТ ЕДНА ЧАША: **Няма риск**
- АБСТИНЕНЦИЯ: **Няма риск**
- ПО ВРЕМЕ НА ГРУПОВ СЕКС: **Много висок риск.**
- СЕКСТИНГ: **Няма риск**
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА СЕКС ИГРАЧКИ: **Няма риск**, ако се използват единствено за самозадоволяване.

Въпроси за размисъл

- Как оценявате знанията си преди и след тази дейност? Какво се е променило?
- Кои според вас са най-популярните митове сред младите хора за ХИВ инфекцията?
- Има ли нещо, което ще направите по различен начин след този урок? Ако да, какво е то?

***Заклучителни коментари за срещата**

Допълнителни ресурси:

[Your contraception guide](#)

[How do contraceptives work?](#)

[HIV.GOV](#)

[World Health Organization, HIV/ AIDS](#)

[Center for Disease Control and Prevention](#)

[HIV & AIDS - signs, symptoms, transmission, causes & pathology](#)

[How close are we to eradicating HIV? - Philip A. Chan](#)

[Center for Reproductive Rights. The Facts on Some Popular Myths About Abortion](#)

[Myths and facts about abortion \(Government of South Australia\)](#)

Семинарът е разработен в сътрудничество с неправителствената организация "DIA+LOGS": център за подкрепа в Латвия на хора, засегнати от ХИВ:
<http://www.diacentrs.lv/en/>

СРЕЩА № 10, ДЕЙНОСТ № 1: Често задавани въпроси относно забременяването и контрацепцията

Схващане за забременяването. Кога мъжете и жените са фертилни?

Жените стават фертилни при получаване на първата си менструация, репродуктивните им органи вече започват да работят, което означава, че жената може да забременее, ако влезе в полов акт. Овулацията е периодично освобождаване на зрели яйцеклетки от яйчника, което обикновено се случва в средата на менструалния цикъл на жената – около 14 дни преди следващата ѝ менструация. Различни фактори като стрес, заболявания и хранене могат да повлияят на продължителността на менструалния цикъл.

Мъжете стават фертилни при първата еякулация и могат да имат деца до края на живота си.

Прекъснат полов акт.⁶⁹ Това надежден контрацептивен метод ли е? Прекъснат полов акт има тогава, когато мъжа извади пениса си от вагината на жената, преди да еякулира. Това не е надежден метод за предотвратяване на бременност и не предпазва от ППИ/ХИВ. Една от основните причини, поради които методът на прекъснатия полов акт е неефективен, е, че повечето мъже всъщност не знаят кога им предстои еякулацията и може да не успеят да извадят пениса си навреме. Втората причина е, че преди еякулацията пенисът отделя малко количество течност, която може да съдържа сперма и да предизвика бременност или инфекция с ППИ/ХИВ.

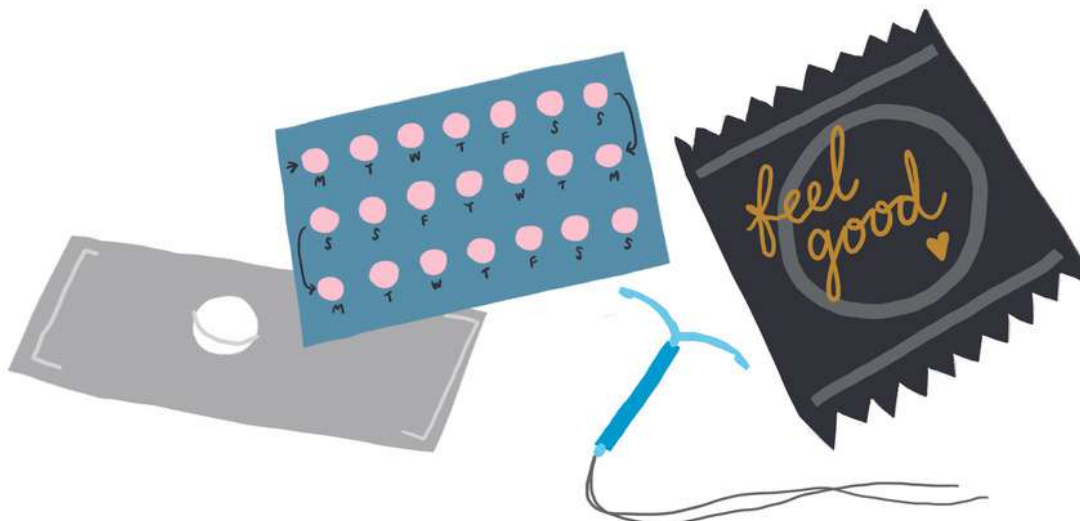
Двойна защита. Възможно ли е едновременно да се предотврати бременност и ППИ/ХИВ?

Една двойка може да използва женски или мъжки презерватив, за да се предпази както от бременност, така и от ППИ/ХИВ. Двойката може също да използва два метода за контрацепция едновременно, например презерватив и вътрематочно устройство (наричано още спирала), за да предотврати както бременност, така и инфекция с ППИ/ХИВ. Най-сигурният начин да се предпазите от бременност и ППИ/ХИВ е изобщо да не правите секс.

Спешна контрацепция. Кога трябва да се прибегва към нея?

Често наричано сутрешно хапче, спешната контрацепция може да намали риска от бременност след незащитен секс или в случай, че презервативът се е скъсал. Колкото по-рано се вземе спешен контрацептив след незащитен секс, толкова по-голяма е неговата ефективност. Не трябва да се използва като основен метод за контрацепция, а само в спешни случаи.

69 [Discontinued intercourse](#)



| | | |
|--|---|------------------------|
| Естествена контрацепция | Методи, които не пречат на естествените процеси на тялото и се основават главно на наблюдение. (ефективност 20-100%). | |
| Бариерни методи | Методи, при които се образува бариера между спермата и яйцеклетките, като по този начин се предотвратява зачеването (65-98%). | |
| Хормонална контрацепция | Методи, които регулират женската хормонална система, така че да се спре овулацията и да се предотврати зачеването (85-98%). | |
| Обезплодяване | Хирургична процедура, която прекъсва движението на зародишните клетки, като по този начин предотвратява зачеването. (99,9%) | |
| | | |
| Метод | Описание | Ефективност в % |
| Презервативи женски (вътрешен презерватив) и мъжки (външен презерватив) | Бариерен метод, който гарантира събирането на спермата, така че да не навлиза в женския организъм, като по този начин се предотвратява нежелана бременност и ППИ. Това е най-подходящ контрацептивен метод за младите хора. | 82 -98% |
| Хормонална контрацепция (хапчета, влагалищен пръстен НуваРинг, пластир, импланти, инжекции) | Методи, които спират овулацията чрез използването на специални вещества (хормони), като по този начин се предотвратява бременността. Тези методи не предпазват от ППИ. | 91-99% |
| Прекъснат полов акт | Изваждане на пениса от вагината преди еякулация. Донякъде може да предотврати бременността, но не предпазва от ППИ. | 78-96% |
| Въздържане | Единственият контрацептивен метод, който напълно предотвратява бременността и предпазва от ППИ. | 100% |
| Обезплодяване | Практически необратим хирургичен метод за контрацепция, който блокира движението на зародишните клетки, като по този начин предотвратява зачеването. Не предпазва от ППИ. | 99% |

| | | |
|--|---|--------|
| Спешна контрацепция | Този метод трябва да се използва само в извънредни ситуации, за да се намали рискът от нежелана бременност, ако презервативът се е скъсал, настъпило е изнасилване или не е използван друг метод за контрацепция. Не предпазва човек от ППИ. | 58-95% |
| Вътрематочно устройство (IUD)38 | Устройство, поставено от гинеколог в утробата на жена, като по този начин се предотвратява зачеването. Съдържа мед и/или хормони. Не предпазва от ППИ. | 99% |
| Спермицид | Химичен контрацептив, който се вкарва във вагината преди половия акт. Съдържа вещества, които неутрализират спермата, като по този начин се предотвратява зачеването. Не предпазва от ППИ. | 72-82% |
| Календарен метод | Този метод представлява броене на дните, като се приема на сляпо, че жената винаги овулира по едно и също време. Този метод е много неподходящ за млади жени, чийто цикъл все още се регулира и може да изиграе лоша шега. Не предпазва от ППИ. | 78-95% |
| Методи за разпознаване на бременност | Естествени методи за контрацепция, свързани със следене на женския цикъл и измерване на базалната температура. За да се усвои този метод, е необходимо да се преминат специални курсове за правилното му прилагане, което след това ще гарантира неговата ефективност. Не предпазва от ППИ. | 88-99% |
| Велокомпютри (Baby Comp, Lady Comp, Pearly, Daisy, приложенияи Natural Cycle) | Алгоритъмът на устройството измерва базалната температура, прави изчисления и сигнализира на потребителя за фертилните дни, когато трябва да се използва друг метод за контрацепция. Не предпазва човек от ППИ. | 98% |

#11 ЗАВИСИМОСТИ И ТЯХНОТО ВЛИЯНИЕ

Цел: Да се предоставят на участниците знания и разбиране за упойващите и пристрастяващите вещества и навици, както и за тяхното влияние върху физическото, психическото и емоционалното здраве.

Какво представляват злоупотребата с наркотични вещества и пристрастяването?

Разликата между злоупотреба с наркотични вещества и пристрастяване е много малка. Злоупотребата с вещества означава употреба на незаконно вещество или употреба на законно вещество по неправилен начин. Пристрастяването започва като злоупотреба, или употреба на вещество като марихуана или кокаин.

Можете да злоупотребявате с наркотици (или алкохол), без да имате зависимост. Например, само защото Сара е пушила трева няколко пъти, не означава, че има зависимост, но означава, че е злоупотребява с наркотик - а това може да доведе до пристрастяване.

Хората могат да се пристрастят към всякакви вещества. Когато мислим за пристрастяване, обикновено се сещаме за алкохол или незаконни наркотици. Но хората се пристрастяват и към лекарства, цигари, дори към лепило. Някои вещества са по-пристрастяващи от други: Наркотици като крек или хероин са толкова пристрастяващи, че могат да бъдат употребени само веднъж или два пъти, преди потребителят да изгуби контрол. Пристрастяването означава, че човек няма контрол върху това дали употребява даден наркотик или пие. Някой, който е пристрастен към кокаина, е свикнал дотолкова с наркотика, че трябва да го приема. Пристрастяването може да бъде физическо, психологическо или и двете.⁷¹

Когато тийнейджърите се борят с емоционални проблеми, те често посягат към алкохола или наркотиците, за да се справят с болезнените или трудни чувства. По това те не се различават от възрастните. Но тъй като мозъкът на подрастващите все още се развива, резултатите от тийнейджърското "самолечение" могат да бъдат по-непосредствено проблематични.⁷²

Злоупотреба с наркотици и пристрастяване на тийнейджъри

Тийнейджърите, които злоупотребяват с наркотици, може да са изложени на по-голям риск да развият зависимост, когато станат възрастни.

Важно е да се знае разликата между злоупотребата с наркотици и пристрастяването. Много тийнейджъри експериментират с наркотици, но не са пристрастени.

⁷¹ [Teens Health, Dealing With Addiction](#)

⁷² [Mental Health Disorders and Teen Substance Use](#)

Злоупотребата с наркотици при тийнейджърите може да има дългосрочни когнитивни и поведенчески последици, тъй като мозъкът на тийнейджърите все още се развива.⁷³

Teen Drug Experimentation

Half of all new drug users are under the age of 18. Experimentation plays the biggest role in teenage drug use. However, experimentation is a fact of life and just because a teen has tried drugs or alcohol does not mean they will become an addict. It is more important to understand why some teens are tempted to experiment.

Често срещаните причини за злоупотреба с наркотици от страна на тийнейджърите включват:

- Любопитство
- Натиск от страна на връстници
- Стрес
- Емоционални проблеми
- Желание за бягство

По-голямата част от възрастните с пристрастяване са експериментирали с наркотици за първи път преди да навършат 21 години. Добрата новина е, че процентът на злоупотреба с наркотици сред тийнейджърите намалява

Признаци за злоупотреба с наркотици при тийнейджърите

Съществуват много признаци, че тийнейджърът употребява наркотици. Може да е трудно да се направи разлика между пристъпите на юношеството и действителната употреба на наркотици, но родителите могат да бъдат активни и да разговарят с тийнейджъра си, за да разберат какво се случва.

Някои често срещани признаци за злоупотреба с наркотици от страна на тийнейджъри включват:

- Лоши оценки
- Кървави очи
- Смях без причина
- Загуба на интерес към дейности
- Лоша хигиена
- Влошен личен вид
- Избягване на контакт с очи
- Често чувство на глад
- Миризма на дим в дъха или по дрехите
- Потайно поведение
- Необичайна умора
- Пропускане на вечерен час

От родителите или други близки възрастни зависи да започнат разговор с тийнейджърите, ако подозират употреба на наркотици (един от всеки пет родители, които подозират, че техният тийнейджър употребява наркотици, не се намесва, за да предотврати по-нататъшна употреба на наркотици).

Най-добрият начин да накарате тийнейджъра да разкаже за употребата на наркотици е като му задавате състрадателни и разбиращи въпроси. Възрастните могат да задават ясни въпроси, когато са казани с правилния тон. Простото питане: "Употребявал ли си наркотици или алкохол?" или "Някой предлагал ли ти е наркотици напоследък?" може да бъде достатъчно, за да започне разговорът. Да се реагира на признанието или отричането на употребата на наркотици от страна на тийнейджъра по правилния начин е също толкова важно, колкото и да се задават правилните въпроси.

Ако тийнейджърът признае, че взема наркотици:

Родителите и другите близки възрастни не трябва да реагират прекалено остро, ако тийнейджърът признае, че е употребявал наркотици. Прекомерната реакция или избухливостта могат да попречат на тийнейджъра да разкаже за своя опит. Да се накарат тийнейджърите да говорят е важно, за да се определи дали употребата на наркотици е била еднократна или се превръща в проблем. Родителите и другите близки възрастни трябва да обяснят колко ги е грижа за детето и неговото бъдеще. Тийнейджърите, които се чувстват подкрепяни и обичани, също така са по-склонни да спрат да експериментират с наркотици или да потърсят помощ, ако имат зависимост.

Ако тийнейджърът отрича употребата на наркотици:

Естествено, има вероятност тийнейджърите да излъжат за употребата на наркотици. Родителите и другите близки възрастни трябва да уверят детето, че са загрижени и искат да помогнат. Ако тийнейджърът продължава да отрича употребата на наркотици, но възрастният все още подозира недостоверност, домашен тест за наркотици или професионална помощ могат да разкрият проблема с наркотиците при тийнейджъра. Терапевти, педиатри и специалисти по зависимости могат да помогнат за диагностицирането на проблема с наркотиците при тийнейджърите.

Често срещани наркотици, с които тийнейджърите злоупотребяват

Най-често срещаните наркотици, с които злоупотребяват тийнейджърите, не се различават много от тези, с които злоупотребяват възрастните. Но причините за злоупотребата може да са различни, тъй като тийнейджърите често злоупотребяват с дадено вещество въз основа на неговата достъпност. Тийнейджърите също така са по-склонни да приемат прекомерни количества наркотици и алкохол поради начина, по който възприемат рисковете и опасностите.

Алкохол

Алкохолът е веществото, с което тийнейджърите злоупотребяват най-често. Социалното приемане на пиенето сред хората в законна възраст може да накара много тийнейджъри да гледат на алкохола като на относително безвреден. Проучванията показват, че тийнейджърите са по-склонни да прекаляват с алкохола, тъй като контролът върху импулсите им не е напълно развит. Прекаленото пиене увеличава риска от пристрастяване при хора на всякаква възраст, а мозъкът на тийнейджърите е по-податлив на пристрастяване. Разговорите с тийнейджърите за тези рискове могат да ограничат употребата на алкохол от непълнолетни.

Марихуана

Редовните потребители на марихуана най-често започват да употребяват в юношеството си. Възприемането на употребата на марихуана сред тийнейджърите се променя; повечето гимназисти смятат, че пушенето на марихуана от време на време не носи никакъв риск. Повече от 20 % от тийнейджърите съобщават, че са употребявали марихуана поне веднъж през последния месец.

Медикаменти, отпускани по лекарско предписание и без рецепта

Много лекарства с рецепта имат опияняващо действие и това не е тайна за повечето тийнейджъри. Наркотичните болкоуспокояващи като ОхуСонтин и бензодиазепините като Ханах предизвикват приятни ефекти, които тийнейджърите могат да търсят. Тези вещества имат висок потенциал за пристрастяване и риск от свръхдоза. Тийнейджърите могат да злоупотребяват и с лекарства, продавани без рецепта. Веществото декстрометорфан (DXM), лекарство за кашлица, се съдържа в много от обичайните лекарства за простуда и грип. DXM може да предизвика опияняващ ефект във високи дози и предозирането е реална възможност.

Вейпинг

Вейпинга е вдишване и издишване на парата, произведена от нагрятата никотинова течност (често наричана "сок") на електронна цигара (е-цигара), писалка за вейпинг или персонален вейпър. Обикновено се нарича и JUULing (произнася се "джулинг").⁷⁴

Известна доза поемане на риск е нормална част от развитието на юношите. Желанието да се опитват нови неща и да стават по-независими е здравословно, но то може да увеличи склонността на тийнейджърите да експериментират с наркотици. Частите на мозъка, които контролират преценката и вземането на решения, не се развиват напълно, докато хората не навършат 20 години. Това ограничава способността на тийнейджърите да преценяват точно рисковете от експериментирането с наркотици и прави младите хора по-уязвими към натиска на връстниците. Както вече беше отбелязано, ранната употреба на наркотици увеличава вероятността човек да се пристрасти. Не забравяйте, че наркотиците променят мозъка - и това може да доведе до пристрастяване и други сериозни проблеми. Така че предотвратяването на ранната употреба на наркотици или алкохол може да допринесе в голяма степен за намаляване на тези рискове.⁷⁵

⁷⁴ [Child Mind Institute. Teen Vaping: What You Need to Know](#)

⁷⁵ [National Institute of Drug Abuse. Why is adolescence a critical time for preventing drug addiction?](#)



Ето и разнообразие от дейности, от които груповият лидерът може да избира, в зависимост от нуждите на групата!

Дейност #1: Какво представляват зависимостите?

Цел: Да се говори за различните видове зависимости и какво мисли обществото за тях: какъв вид влияние оставят тези зависимости върху тийнейджърите и младите хора.

Продължителност: 60 минути

Необходимо: 4 големи листа хартия, маркери и тиксо.

Планиране: Като ръководител на групата е важно да обсъждате този въпрос без предразсъдъци, като не забравяте, че не е необходимо да знаете всичко за всичко (можете да уведомите групата, ако не знаете нещо: подгответе отговор за следващия урок!). Тийнейджърите очевидно могат да имат строги мисли по отношение на възгледите на възрастните, и политиките и законодателството, свързани със злоупотребата с наркотици.

Процедура:

1. Преди да започнете дейността, напишете всеки от тези въпроси поотделно на голям лист хартия:

- Какво ви идва наум, когато чуete думите "пристрастяващи вещества и поведение"?
- Кой злоупотребява с наркотици и кой може да се пристрасти към различни вещества и процеси?
- Кои са някои примери за пристрастяващи вещества и поведения? Къде са достъпни те?
- Какви са рисковете, свързани с пристрастяването? Поставете тези големи листове хартия (плакати) на четири различни места в стаята.

2. В началото на дейността разделете участниците на четири групи.

3. Възложете на всяка група по един от горните въпроси и обяснете, че трябва да отделят 5-7 минути, за да обсъдят въпроса и да напишат отговорите на голямата хартия.

4. След 5-7 минути накарайте групите да се движат по посока на часовниковата стрелка. Дайте им 5-7 минути, за да обсъдят следващия въпрос и да напишат отговори или да добавят към вече съществуващите отговори.

5. Повторете стъпка 4, докато всички групи имат възможност да обсъдят и да отговорят на всичките четири въпроса.

6. Обобщете отговорите и ги прочетете на глас. Ако някоя от групите не е написала отговорите, поканете я да разкаже своите мисли и гледни точки на останалите.

7. Създайте открит разговор/дискусия за зависимостите и тяхното въздействие върху всички.

Обсъждане в групата:

- Имаха ли всички групи еднаква представа за това какво представляват тези зависимости, кой употребява различни вещества и какви са рисковете, свързани с употребата им? Кое си приличаше, кое се различаваше в тези представи?

- Лесно ли е за хората във вашите общности/обкръжения да се сдобият с алкохол и цигари? Забранено ли е това за младите хора под 18-годишна възраст? Стриктно ли се спазват законите? Защо да/не?

- Имат ли хората лесен достъп до други наркотици?

- Какво мислите за пристрастяването към телефона, компютъра и хазарта?
- Какво според вас определя дали употребата на наркотици е разрешена (законна) или забранена (незаконна)?
- Разрешени ли са рекламите на цигари и алкохол във вестниците, списанията или по телевизията? Как тези реклами се опитват да популяризират тези вещества? Какво мислите за това?
- Как тези реклами изобразяват жените, които използват техните продукти? Как тези реклами изобразяват мъжете, които използват техните продукти? Смятате ли, че тези изображения са точни? Как тези реклами влияят на отношението на мъжете и жените към алкохола, цигарите, вейпинга и другите наркотици?
- Има ли кампании в мястото, където живеете, които се опитват да намалят пристрастяването? Какво мислите за тези кампании?
- Какво можете да направите, за да дадете на хората около вас правилната информация за последиците от различните зависимости?

Дейност 2: Скициране на тяло

Цел: Да се обсъдят различните видове зависимости и да се определи какво мисли обществото за тях, особено младите хора. По интерактивен начин участниците да научат за ефектите от употребата на различни вещества.

Продължителност: 20-30 минути

Необходими са: големи листове хартия, маркери и тиксо.

Предварителна подготовка: Като групов лидер е важно да обсъдите темата с групата без предразсъдъци, като имате предвид, че не е нужно да знаете отговора на всичко (ако не сте сигурни в нещо, можете да кажете на групата, че ще имате съответния отговор на следващата среща!) Със сигурност младите хора ще бъдат критични към отношението на възрастните и към политиките и законите, свързани с употребата на упойващи вещества.

Процедура:

1. Тази дейността изисква участниците да се разделят на 3-4 групи и се състои от залепване на две парчета хартия за флипчарт една към друга, като един от участниците от всяка група ляга върху флипчарт листовите, докато останалите пишат около тялото му.

2. Всяка група трябва да изброи дълготрайни и краткотрайни ефекти от употребата/злоупотребата с различни вещества (дайте на всяка група един вид вещество – алкохол, тютюн, канабиноиди, опиоиди и други).

3. Всяка група представя своите заключения. Тази дейност позволява на младежите да покажат знания си чрез визуални дейности, ще ги ангажира и ще им позволи да научат нови факти за употребата на различни вещества.

Дейност 3: Характеризиране на зависимостите

Цел: Чрез дискусии и дебати участниците да установят кои са най-силно и най-малко вредни зависимости, с които се сблъскват хората.

Продължителност: 30 мин. (в зависимост от броя на участниците и тяхната активност по време на дебатите)

Необходими са: листове с написани наименования на различни пристрастяващи вещества

Процедура:

1. На всеки участник се възлагат по едно или повече вещества.
2. Листовите трябва да се подредят в редица, като се започне от най-вредното вещество и така се стигне до най-малко вредното.
3. Първо, всеки участник запознава останалите с веществото/зависимостта, което/която му се е паднала и споделя какво знае за него/нея (законно ли е или е незаконно, колко струва, как изглежда и т.н.)
4. След това поставят листа с веществото/зависимостта на съответното място в редицата, обяснявайки своето решение.
5. Ако някой от групата не е съгласен с решението, той или тя трябва да аргументира своята позиция и да убеди останалите. Ако това се случи, участникът може да промени мястото на съответната зависимост/вещество в йерархията.

Наименования на вещества/зависимости: Тютюн или никотин; вейпинг; алкохол (бира, водка, вино, незаконно питие "мууншайн" и др.); вещества на основата на коноп; "Спайс" (синтетични канабиноиди); лепило; бензин; газ; амфетамини; екстаз; LSD; антидепресанти; кафе; Кока Кола; приспивателни; шоколад, телефон, компютър, хазарт, порнография и др.

Дейност 4: "Горещ стол": алкохол и алкохолизъм

Цел: Да се разгледат различни митове, свързани с употребата на алкохол и алкохолизма

Продължителност: 35- 40 минути

Какво е необходимо и каква е процедурата: Подредете столовете в кръг. За всеки участник трябва да има един стол, на който да седне. Груповият лидер чете едно от твърденията на глас. Ако участниците са съгласни с твърдението - те сменят местата си (седят на друго място), ако не са съгласни или не знаят, остават седнали. Нужни са един или два допълнителни стола (в случай, че само 1 човек е съгласен с твърдението).

ТВЪРДЕНИЯ

- Алкохолът не е наркотик.
- Това, че човек има силна поносимост към алкохола, означава, че той не може да стане алкохолик.
- Смесването на напитки води до напиване.
- Човек не може да се напие с бира.
- Алкохолът предразполага към секс.
- Алкохолизмът е заболяване, което засяга възрастните хора.

- Алкохолици са хората, които пият всеки ден.
- Пиенето на кафе или измиване на лицето със студена вода намалява ефекта от алкохола.
- Употребата на алкохол е добър начин за създаване на приятелства.
- Партитата не са истински партита, ако няма алкохол.
- Пияно момиче е по-лошо от пияно момче.
- Алкохолът влияе върху фертилността.

След всяко твърдение, разкривайте „правилния отговор“, използвайки помощния материал „А“ в края на главата (среща №10, дейност №3).

Дейност 4: Какво знаете за вейпинга и електронните цигари?

Цел: Да се разбият митовете относно вейпинга и електронните цигари и да се повиши осведомеността за вредния им ефект върху развитието на тийнейджърите. За учителите – повишаване на осведомеността относно това защо младите хора намират за толкова привлекателни вейпинга и електронните цигари.

Продължителност: 35- 40 минути

Необходими са: Материала за раздаване и страниците с верните отговори от края на главата (среща №10, дейност №4)

Процедура:

***Проверете какви са законовите ограничения във вашата страна по отношение на вейпинга и употребата на електронни цигари сред непълнолетни!**

1.Представете темата на групата и закачете някъде страницата за раздаване от края на главата (среща № 10, дейност № 4). Приканете участниците (поотделно или по двойки) да прочетат твърденията и да поставят отметка в съответното квадратче – „ВЯРНО“ или „ГРЕШНО“.

2.След това приканете участниците да прочетат на глас всяко твърдение и да се аргументират – защо, според тях, това е вярно или грешно. Предоставете им аргументите от страницата с верните отговори от края на главата (среща №10, дейност №4).

3.Ако времето позволява и групата проявява интерес, може да изгледате заедно следното Ted Talk видео и да го обсъдите. Линк към видеото:

https://www.ted.com/talks/suchitra_krishnan_sarin_what_you_should_know_about_vaping_and_e_cigarettes

Дискусия в рамките на групата:

- Защо вейпингът и електронните цигари са толкова популярни сред младите хора?
- Има ли някаква връзка между социалния статус/пола и вейпинга и употребата на електронни цигари?
- Защо тези митове, които обсъдихме, са толкова разпространени сред младежите и възрастните като цяло?
- Какви са рисковете от ежедневното използване на вейп устройства?
- Каква би била най-добрата стратегия за отказване от вейпинга и/или използването на електронни цигари?

Въпроси за размисъл :

- Научихте ли нещо ново по време на тази дейност? Какво бе то?
- Имаше ли нещо изненадващо или шокиращо? Какво и защо?
- Имат ли хората във вашето обкръжение лесен достъп до алкохол и цигари? Законно ли е това за младежи под 18 години? Хората спазват ли закона?
- Имат ли хората лесен достъп до други наркотични вещества?
- Какво мислите за зависимостите към телефони, компютри и хазарт?
- От какво, според вас, зависи дали употребата на наркотици е разрешена (законна) или забранена (незаконна)?
- Разрешени ли са реклами на цигари и алкохол във вестници, списания или по телевизията? Как тези реклами се опитват да популяризират употребата на тези вещества? Какви мислите вие по въпроса?
- Как тези реклами представят жените, използващи рекламирания продукт? Как те представят мъжете, използващи рекламирания продукт? Смятате ли, че тези представяния са точни? Как тези реклами влияят на мъжете и жените по отношение на алкохола и цигарите?
- Има ли във вашия район някакви кампании, целящи да намалят зависимостите сред вашата общност? Какво мислите за подобни кампании?
- Какво може да предприемете, за да се уверите, че хората около вас получават точна информация за последствията от различните зависимости?

Заклучителни коментари:

Често трябва да правим важни и не толкова важни избори в ежедневието си. Какво трябва да направите, ако някой ви предложи пристрастяващи вещества? Ами ако смятате, че „стоенето на телефона“ отнема от времето ви за други дейности или хора, които са важни за вас? Крачка напред е да признаеш открито пред себе си – да, това започва да ме притеснява и може би съм пристрастен/а. Вторият важен въпрос е – защо това е така? Ако си отговорите честно, ще ви е по-лесно да стоите настрана от всичко, което ви безпокои. Защото имате власт над това решение. Да бъдеш независим означава да можеш сам да решаваш. За да кажете „не“ и да защитите себе си, приятелите и семейството си от опасностите, криещи зависимостите, трябва предварително да вземете твърдо решение, че няма да се поддадете и да сте наясно с причината за това. А на това е способен само човек, който има здраво самочувствие и който се чувства уверен в себе си.⁷⁶ Но не се притеснявайте – не сте сами в този процес! Не забравяйте, че търсенето на помощ или подкрепа не е признак на слабост, а на смелост!

*Заклучителни коментари за срещата

⁷⁶ [Atkarību veidošanās pusaudžiem](#)



Допълнителни ресурси:

[National Institute on Drug Abuse for Teens. Brain and Addiction](#)

[American Psychiatric Association. What Is Addiction?](#)

[Child Mind Institute](#)

[What happens when we smoke -- and when we quit \(video\)](#)

[Is Alcohol Harming Your Fertility](#)

[Fertility and Substance Abuse](#)

[Center for Disease Prevention and Control. Information for parents – adolescents and alcohol \(video\)](#)

[Children meet young people in rehabilitation from addictive substances \(video\)](#)

[National Institute on Drug Abuse. Shatter The Myths](#)

[Vape Myths](#)

[Vaping and Teens](#)

[Vaping Rises Among Teens](#)

Какво представляват наркотиците?

Като наркотик може да се определи всяко вещество, което е способно да промени начина, по който функционира един жив организъм по отношение на психиката или поведението му. Има специфична група лекарства, наречени психотропни или психоактивни, които променят настроението, възприятията, чувствата и поведението на потребителя в зависимост от вида на приеманото лекарство, количеството, което се консумира, физическите и психологически характеристики на потребителя, конкретната ситуация, в която той се намира, както и неговите очаквания за ефекта от съответното лекарство.

Тези психоактивни или психотропни лекарства могат да бъдат класифицирани в три подгрупи според ефекта, който имат върху мозъка:

Депресантите потискат мозъчната дейност, което води до умора и апатия. Примерите включват алкохол, хапчета за сън, инхаланти.

Стимулантите повишават мозъчната активност, причинявайки будуване и бдителност.

Примерите включват лекарства за контролиране на апетита, кокаин и кофеин.

Халюциногените променят функционирането на мозъка, като променят начина, по който той възприема реалността, времето, пространството, визуалните и слухови стимули.

Примерите включват LSD и екстази.

| Депресанти | Ефекти | Последици от ефектите |
|---|--|--|
| Транквиланти | Облекчават напрежението и тревожността, отпускат мускулите и предизвикват сън. | В големи дози те могат да причинят спадане на кръвното налягане; ако се смесят с алкохол, могат да доведат до кома; увеличават риска от аномалии на плода, ако се приемат по време на бременност. Поносимостта се повишава при честа употреба, изискваща по-високи дози. |
| Разтворители и инхаланти (лепило, бензин, течен коректор) | Състояние на еуфория, халюцинации и възбуда. | Гадене, спадане на кръвното налягане; честата употреба може да убие невроните и да причини увреждане на далака, бъбреците, черния дроб и периферната нервна система. |
| Сироп за кашлица и капки, съдържащи кодеин и ципепрол | Облекчават болката, създават усещане за добро физическо здраве, сънливост, загуба на равновесие. | Понижаване на кръвното налягане и температурата; риск от изпадане в кома; конвулсии. Поносимостта се повишава при честа употреба, изискваща по-високи дози; ако употребата се прекъсне, могат да доведат до причиняване конвулсии и безсъние. |
| Успокоителни | Облекчават напрежението, имат успокояващ ефект; създават усещане за релаксация. | Ако се смесят с алкохол, водят до спадане на кръвното налягане и дихателната честота, което може да доведе до смърт. Поносимостта се повишава при честа употреба, изискваща по-високи дози. |
| Опиум, морфин, хероин | Сънливост, облекчаване на болката, апатия, изолация от реалността, сънливост, халюцинации. | Предизвикват пристрастяване, от което е трудно човек да се възстанови. Забавят сърдечната и дихателната честота, което може да доведе до смърт; използването на общи игли може да допринесе за разпространението на СПИН. |
| Алкохол | Еуфория, прави човек по-приказлив, създавана усещане за анестезия | Причинява гадене, треперене, повръщане, потене, главоболие, виене свят, конвулсии, подтиква към агресия и самоубийство. |

| Стимуланти | Ефекти | Последици от ефектите |
|----------------|---|---|
| Амфетамини | Устойчивост на съня и умора, тахикардия, прилив на енергия, възбуда. | Тахикардия, високо кръвно налягане; разширени зеници, опасно при шофиране, високи дози могат да предизвикат делириум и параноя. |
| Кокаин | Усещане за сила, светът изглежда в по-ярки цветове, еуфория, загуба на апетит и сън, умора. | Високите дози предизвикват повишена температура, конвулсии и тежка тахикардия, която може да доведе до сърдечен арест. |
| Крек | Усещане за сила, светът изглежда в по-ярки цветове, еуфория, загуба на апетит и сън, умора. | Високите дози предизвикват повишена температура, конвулсии и тежка тахикардия, която може да доведе до сърдечен арест. Причинява физическо пристрастяване и смъртност. |
| Тютюн (цигари) | Стимулиращо, доставя удоволствие | Намалява апетита, може да доведе до хронична анемия. Засилва заболявания като бронхит и може да повлияе на сексуалната активност. Увеличава риска от спонтанен аборт при бременни жени. Свързва се с 30% от всички видове рак |
| Кофеин | Устойчивост на съня и умора. | Прекомерната употреба може да причини стомашни проблеми и безсъние. |

| Халюциногени | Ефекти | Последици от ефектите |
|--|---|---|
| Марихуана | Спокойствие, релаксация, желание да се смееш. | Незабавна загуба на паметта: при някои хора може да се появят халюцинации; продължителната употреба може да засегне белите дробове и производството на сперматозоиди; загуба на воля. |
| LSD | Халюцинации, изкривяване на възприятията, припокриване на различни сетива (звукът придобива физическа форма) | Пристъпи на тревожност и паника, делириум, конвулсии; риск от пристрастяване. |
| Растения (като лилии и някои лечебни растения) | Халюцинации | Лоши трипове; тахикардията, разширените зеници; запекът и повишената температура могат да предизвикат конвулсии. |
| Екстази (MDMA) | Халюцинации, изкривяване на възприятията, припокриване на различни сетива (звукът придобива физическа форма); действа като стимулант. | Лоши трипове, придружени от тревожност и пристъпи на паника, делириум, конвулсии, риск от пристрастяване. |

СРЕЩА №10, ДЕЙНОСТ №3 – Помощен материал за груповия лидер

| Твърдения/ Мит | Обяснение/ Истина |
|--|---|
| Алкохолът не е наркотик. | Алкохолът е наркотик в смисъл, че променя функционирането на организма, който го приема, особено на централната нервна система, от която зависят мислите, емоциите и поведението. Може да предизвика и зависимост. |
| Това, че човек има силна поносимост към алкохола, означава, че той не може да стане алкохолик. | Истината е точно обратната; силна поносимост означава, че мозъкът започва да привиква с наркотика. |
| Смесването на напитки води до напиване. | Това, което наистина напива човек, е количеството алкохол и темпото, с което пие. |
| Човек не може да се напие с бира. | В случая с бирата усвояването на алкохола през стомаха става малко по-бавно, но в зависимост от консумираното количество, то може да доведе до напиване. |
| Алкохолът предразполага към секс. | Първоначално алкохолът може да ограничи задръжките и да помогне на хората да станат по-отзивчиви, но тъй като той има депресиращ ефект върху нервната система, в крайна сметка намалява тези усещания и може да попречи на сексуалните отношения. Употребата на алкохол е една от най-честите причини за еректилна дисфункция (импотентност). |
| Алкохолизмът е заболяване, което засяга възрастните хора. | Повечето хора, зависими към алкохол, са млади мъже в трудоспособна възраст. |
| Алкохолиците са хора, които пият всеки ден. | Повечето хора, зависими към алкохол в начален и междинен стадий от процеса на пристрастяване, пият предимно през уикенда, като продължават с нормалните си училищни и работни дейности, но това става все по-трудно. |
| Пиенето на кафе или измиване на лицето със студена вода намалява ефекта от алкохола. | Единственото нещо, което наистина намалява напиването, е постепенното елиминиране на алкохола от организма, което означава принуждаване на черния дроб да работи, а това отнема време. |
| Алкохолът е начин за създаване на приятелства. | Алкохолът създава близост покрай самото пиене, но за истинското приятелство е нужно много повече от това. |
| Партитата не са истински партита, ако няма алкохол. | Медиите често се опитват да ни убедят, че на партитата трябва да присъства алкохол и че той трябва да бъде в центъра на всяко социално събиране. Но дали това е вярно? Какво прави социалното събиране или партито – алкохолът или хората? |
| Пияно момиче е по-лошо от пияно момче. | Въпреки че може да има и съществуват определени очаквания за това как момичетата и момчетата трябва или не трябва да се държат (и следователно биват съдени) при различни обстоятелства, алкохолът вреди на тялото и ума, без да взема предвид социалния и биологичния пол. |
| Алкохолът влияе върху фертилността. | Да, така е. И това се отнася както за мъже, така и за жени (влияе на либидото, качеството на спермата и яйцеклетката, бременността и др.) |

СРЕЩА №10, ДЕЙНОСТ №4- Материал за раздаване

| Твърдение | ВЯРНО | ГРЕШНО |
|--|-------|--------|
| На пазара има повече от 15 000 вкуса течности за електронни цигари. | | |
| Това е просто безвредна водна пара. | | |
| Вейпингът е здравословна алтернатива на пушенето на цигари. | | |
| Вейпингът може да склони към употребата на обикновени цигари на по-късен етап от живота. | | |
| Вейповете съдържат никотин. | | |
| Електронните цигари не са вредни за другите. | | |
| Електронните цигари съдържат тютюн. | | |
| Вейпингът не крие рискове за здравето. | | |
| Електронните цигари могат да помогнат за отказване от тютюнопушенето. | | |
| Електронните цигари са 95% по-безопасни от обичайните. | | |
| Никотинът е пристрастяващ и крие и други съществени рискове. | | |
| Вейпингът и електронните цигари не са позволени в училище. | | |
| Един тийнейджър по-лесно може да се пристрасти, отколкото един възрастен. | | |
| Електронните цигари могат да бъдат експлозивни. | | |

СРЕЩА №10, ДЕЙНОСТ №4 Верните отговори

На пазара има повече от 15 000 вкуса течности за електронни цигари. ВЯРНО

Из уеб страниците, намерени в интернет, които продават вейп течности, може да се намери огромно разнообразие от миризми и вкусове. Някои от тях имат много често срещани имена като мента, ванилия, ягода, праскова, карамел и т.н., някои – много необикновени като „Извънземен сос“, „Къща от ядки“, „Вампирски дъх“, „повръщано от еднорог“ и дори „Еднорогски изпражнения“.

Това е просто безвредна водна пара. ГРЕШНО

Не е безвредна и не е просто водна пара. Може да съдържа токсини, потенциално ракови агенти и опасни химикали като диацетил, за който е известно, че причинява фатално белодробно заболяване, наречено „пуканки на белия дроб“. Най-често съдържа комбинация от пропиленгликол, растителен глицерин, аромати и никотин.

(Източник: [Electronic Nicotine Delivery Systems Key Facts Infographic | Chronic Disease and Health Promotion Data & Indicators \(cdc.gov\)](#).)

Вейпингът е здравословна алтернатива на пушенето на цигари. ГРЕШНО

Вейп течността може да съдържа никотин, химикали, които причиняват рак, и може да доведе до здравословни проблеми, включително хрипове, кашлица, инфекции на синусите, кървене от носа, задух и астма.

(Източник: [4 Myths About E-Cigarettes | Live Science](#))

Вейпингът може да склони към употребата на обикновени цигари на по-късен етап от живота. ВЯРНО

Според проучване има 4 пъти по-голяма вероятността младите хора, които са употребявали вейпове, да започнат да пушат обикновени цигари след години.

(Източник: [E-cigarette use as a predictor of cigarette smoking: results from a 1-year follow-up of a national sample of 12th grade students | Tobacco Control \(bmj.com\)](#))

Вейповете съдържат никотин. ВЯРНО

Според проучване от 2015 г. 99% от електронните цигари, продавани в американските приспособени за това магазини, супермаркети и други подобни магазини, съдържат никотин, същото силно пристрастяващо вещество, което се намира и в обикновените цигари. Струва си да се отбележи, че 100% от устройствата JUUL – най-честият избор на тийнейджърите за вейпинг устройства – съдържат никотин. И всеки JUUL флакон съдържа толкова количество никотин, колкото има в цяла кутия цигари.

(Източник: [CDPHE_FactSheets_MythsFacts_v3 \(tobaccofreeco.org\)](#))

Електронните цигари не са вредни за другите. ВЯРНО Засега няма доказателства, че вейпингът причинява вреда на другите хора около вас, за разлика от тютюнопушенето, където е известно, че излагането на пасивно пушене е много вредно за здравето.

За разлика от обикновените цигари при електронните не се отделя странична пара във въздуха, а само издишаният аерозол. За разлика от тютюневия дим, парите от електронни цигари се разсейват по-бързо във въздуха.

(Източник: <https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/e-cigarettes>)

След независим преглед на доказателствата от 2018г. Агенцията по обществено здраве на Англия установи, че към днешна дата не са установени рискове за здравето от пасивния вейпинг за странични лица.

(Източник: [E-cigarettes and heated tobacco products: evidence review - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/evidence-reviews/e-cigarettes-and-heated-tobacco-products-evidence-review).)

Електронните цигари съдържат тютюн. ГРЕШНО

Електронната цигара е устройство, което позволява да вдишвате никотин под формата на пара, а не като дим. Електронните цигари не съдържат тютюн и не произвеждат катран или въглероден окис, две от най-вредните съставки в цигарения дим. Те работят чрез нагряване на разтвор (вейп течност), който обикновено съдържа никотин, пропиленгликол и/или растителен глицерин и аромати. Използването на електронна цигара е известно като вейпинг (вдишване и издишване на пара).

Вейпингът не крие рискове за здравето. ГРЕШНО.

Вейп цигарите крият свои собствени уникални потенциални рискове за здравето. В тялото има органи, които са имунизирани срещу въздействието на цигарения дим, но потенциално могат да бъдат увредени от аерозол на една електронна цигара. Например, аерозолът на електронна цигара съдържа пропиленгликол. Натрупан в тялото, той увеличава риска от увреждане на черния дроб. Този химикал също се натрупва в ретината, така че съществува и риск от увреждане на ретината, както и слепота. Освен това, Американската белодробна асоциация наскоро откри, че много продукти за електронни цигари могат да допринесат за увеличаване на броя на случаите на „пуканки на белия дроб“ – белези върху малките въздушни торбички на белите дробове, които водят до удебеляване и стесняване на дихателните пътища. Много продукти за електронни цигари не са толкова натурални или здравословни, колкото се твърди, че са. Всъщност повечето от тези продукти, особено тези с добавени аромати, съдържат диацетил, опасен химикал, за който е известно, че причинява „пуканки на белия дроб“. Това е сериозно белодробно заболяване, което причинява кашлица, хрипове и задух, каквито са и симптомите на хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ).

(Източник: [4 Vaping Myths Separated From the Truth | Penn Medicine](https://www.pennmedicine.org/news/4-vaping-myths-separated-from-the-truth))

Електронните цигари могат да помогнат за отказване от тютюнопушенето. ГРЕШНО

Малкото проучвания относно дали употребата на електронни цигари помага на хората да се откажат от навика или не дават различни резултати. Според някои от тях хората, които са опитали електронни цигари, в крайна сметка пушат по-малко обикновени цигари, но няма голяма вероятност да се откажат изцяло от пушенето. Най-общо, авторите на скорошен научен преглед заключават, че „според проучванията относно употребата на електронни цигари в реалния свят тя няма общо с успешното отказване... Взети заедно, проучванията показват, че електронните цигари не са свързани с успешното отказване на пушачите сред общото население.“

(Източник: [10 Scientific Quit-Smoking Tips | Live Science](https://www.livescience.com/10-scientific-quit-smoking-tips))

И дори има някои доказателства, че електронните цигари могат запалят непушачите по никотина. Проучванията показват, че една трета от младите потребители на електронни цигари никога не са опитвали обикновени цигари.

Електронните цигари са 95% по-безопасни от обикновените. ГРЕШНО

Публикуван е значителен обем литература, показваща важни сърдечно-съдови и белодробни рискове, свързани с употребата на електронни цигари. Сърдечно-съдовите и белодробните заболявания убиват около 2/3 от пушачите.

(Източник: [Five myths about e-cigs and some of the evidence that they are, well, myths | Center for Tobacco Control Research and Education \(ucsf.edu\)](#))

Никотинът е пристрастяващ и крие и други съществени рискове. ВЯРНО Никотинът е репродуктивен токсин. Макар и да не е канцероген, той има съществено значение за развитието на туморна прогресия чрез насърчаване на клетъчната пролиферация и ограничаване на нормалната клетъчна смърт чрез активиране на никотиновите ацетилхолинови рецептори и бета-адренергичните рецептори. Никотинът също така насърчава ангиогенезата, необходима за кръвоснабдяването на растящите тумори. Ефектите на никотина върху никотиновите ацетилхолинови рецептори, също така, ускоряват атеросклерозата. Освен това, влошават белодробните и други подобни заболявания.

(Източник: [Five myths about e-cigs and some of the evidence that they are, well, myths | Center for Tobacco Control Research and Education \(ucsf.edu\)](#))

Вейпингът и електронните цигари не са позволени в училище. ВЯРНО

Според закона – вейпингът и електронните цигари са също толкова незаконни за непълнолетните, колкото и тютюнопушенето, употребата на алкохол и всякакви други вещества (Важно е да се провери националното законодателство.)

Един тийнейджър по-лесно може да се пристрасти, отколкото един възрастен. ВЯРНО

Поради високите нива на никотин, вейпингът е изключително пристрастяващ – като тийнейджърите са по-податливи на пристрастяване от възрастните, защото мозъкът им все още се развива, което ги прави по-склонни да привикнат към употребата на наркотици и алкохол.

(Източник: [Teen Vaping: What Parents Need to Know | Child Mind Institute](#))

Електронните цигари могат да бъдат експлозивни. ВЯРНО

Експлозивните електронни цигари могат да причинят тежки изгаряния и наранявания, които изискват интензивно и продължително медицинско лечение, особено когато експлодират в ръцете, джобовете или устата на потребителите. Инцидентите са много редки, като причината не е ясна, но вероятно е свързана с неправилно функциониращи литиевойонни батерии.

(Източник: <https://www.bbc.co.uk/news/health-44161348>)

#12 КАК ДА КАЖЕМ "НЕ!" И ПАК ДА СМЕ "ГОТИНИ"?

Продължение на глава "Зависимости"

Цел: Да се подобри разбирането на младите хора за унищожителните ефекти от употребата на пристрастяващи вещества чрез разглеждане на различни казуси.

Една от характерните черти на юношеството е начинът, по който социалните взаимоотношения стават водещи в живота на тийнейджъра. Докато през детството поддържането на връзка със семейството е било от голямо значение, сега тийнейджърите бавно се отдалечават от семейната единица. Те изследват света около себе си, поставят приятелите си на първо място и изпитват границите, които родителите им поставят пред тях. Не семейството, а приятелите са най-значими за тийнейджърите.

Поради всички тези причини натискът от страна на връстниците може да окаже голямо влияние върху тийнейджърите. Родителите и други близки възрастни може да се притесняват какво ще се случи, ако натискът, който тийнейджърите изпитват от своите връстници, ги тласка в грешна посока, например към наркотици, алкохол или запознанства. Част от задачата на родителите и възпитателите е да помогнат на тийнейджъра да съзрее, като в същото време се уверят, че той прави това безопасно и сигурно.

Защо тийнейджърите могат да кажат ДА

Тийнейджърът копнее за толкова много неща по време на юношеството. Те искат да бъдат харесвани, приемани и приветствани от приятелите си. Искат да бъдат възприемани като зрели и независими от родителите си. Искат да бъдат възприемани като интелигентни от своите учители. Тийнейджърите могат да имат тези желаниа, независимо дали действително притежават тези качества, или не. Така че, когато им се предостави възможност да бъдат възприемани като умни, зрели или готини, често тийнейджърите се възползват от нея. Това често играе роля в решението на тийнейджърите да кажат "да" на нещо, което може да им се стори малко несигурно. Ето някои допълнителни причини, поради които тийнейджърите могат да се поддадат на натиска, който получават от приятелите си:

- Тийнейджърите може да не знаят как да казват "не".
- Те може да не знаят най-добрия начин да се измъкнат от дадена ситуация.
- Тийнейджърите може да не разбират какво се иска от тях.
- Те искат да изглеждат, че контролират ситуацията.

- Искат да изглеждат готини или достойни за признание от страна на приятелите.
- Тийнейджърите може да не искат да загубят приятелство или социална връзка.
- Те може да не искат да бъдат осмивани или дразнени от приятели или връстници.
- Тийнейджърите не искат да бъдат отхвърлени от своите връстници.
- Тийнейджърите може да не искат да наранят чувствата на никого.
- Те може да искат да бъдат възприемани като пораснали, зрели или независими.
- Може да смятат, че събитието или средата изискват това, което се иска от тях (да излезеш през нощта означава да пиеш).

Какво да кажете на своя тийнейджър?

Случвало ли ви се е приятели да ви притискат да направите нещо, което всъщност не искате? Може би приятелите ви са се опитвали да ви убедят да изпробвате някой забранен наркотик или да посетите вечерно парти, когато всичко, което искате, е да спите или да учите за предстоящите изпити. Знаем, че може да е трудно да кажете "не" на приятелите си, особено когато има повече от един човек, който се опитва да ви убеди. Но какво можете да направите? Знайте, че е нормално да кажете "не", когато не искате да правите нещо - в крайна сметка това е вашият живот.

Натиск от връстници

Много хора смятат, че натискът от страна на връстници се изразява в това, че един настойчив тийнейджър изисква от друг: "Опитай това... или няма да излизам с теб." Той е много по-незабележим. По-скоро прилича на танц, в който всеки опитва различни движения, за да изглежда, че знае какви стъпки да предприеме. Хората правят избори и се държат така, защото смятат, че така ще се впишат. А хората, които предлагат поведението, често го правят, за да покажат, че те са тези, които определят тенденциите.

Може би няма по-добър начин да предпазим тийнейджърите от натиска на връстниците, отколкото да ги подготвим със социални умения, за да правят разумни избори - докато все още се учат да "танцуват". Когато тийнейджърите разполагат с конкретни социални умения, те придобиват увереност в способността си да се справят с предизвикателствата и да отстояват това, в което вярват. Те придобиват необходимата сила да казват "не", дори ако това може да е непопулярно сред приятелите.

Научихме, че не е достатъчно да информираме тийнейджърите за това какво не трябва да правят. Програмите за превенция на употребата на наркотици, които са имали успех, са отишли далеч отвъд обучението на младите хора да казват "не". Те са склонни да преподават "защо" зад избягването на наркотици, да предлагат социални умения за отказване на наркотици и да дават възможности за практикуване на тези умения с течение на времето. Груповите сесии са безопасна среда, в която можете да тренирате способността да казвате "не", да наблюдавате и да създавате не само своите, но и границите на връстниците си

78 [How to Help Your Teen Say "No" to Peer Pressure](#)

79 [7 Creative Ways to Say No to Peer Pressure](#)

80 [8 Strategies to Handle Peer Pressure](#)

20 начина как да се избягва натискът от връстници:81

- 1. Задай 101 въпроса.** Например, ако приятел те кара да пушиш, попитай го защо пуши, от колко време пуши, дали има нещо против дъха му да мирише на пепелник.
- 2. Кажы твърдо “НЕ”.** Направи контакт с очите, след което убедително кажи „Не“, със сила. Колкото по-сигурен си в отказа си; толкова по-малко хората ще те притесняват.
- 3. Подкрепи твоего „Не“ с позитивен аргумент.** Например, ако отказваш предложение за пушене на трева, кажи нещо от рода на „Харесвам мозъка си такъв, какъвто е, благодаря“.
- 4. Повтаряй се.** Не се колебай да излагаш позицията си отново и отново.
- 5. Упражнявай казването на „Не“.** Упражнявай се да казваш „не“ в безопасна среда, като например когато големият ти брат те попита дали искаш да прекараш събота вечер в оправяне на прането му.
- 6. Отдалечи се от зоната на натиск.** Напусни сцената... поеми своя изход.
- 7. Избягвай стресови ситуации още в началото.** Ако знаеш, че на партито ще има алкохол или наркотици, направи си други планове. Или ако ще излизаш с даден човек, избягвай да оставаш насаме с него/нея... навсякъде, където те могат да те притиснат към повече физическа близост, отколкото на теб ти се иска.
- 8. Използвай метода с приятел.** Намери приятел, който споделя същите ценности, като твоите, и се подкрепяйте взаимно.
- 9. Изправи се срещу лидера на компанията.** Най-добрия начин да се справиш с тормоза от натиска от връстник е да го/я хванеш насаме и обясниш как се чувстваш, като го/я помолиш да се откаже от това, което прави.
- 10. Помисли какво може да се случи, ако се поддадеш.** Отдели малко време, за да помислиш за последствията от твоите действия.
- 11. Търси положителни примери за подражаване.** Забелязвал/а ли си някога, че истински популярните и успешни тийнейджъри във твоето училище са тези, които не се страхуват да кажат какво им харесва и какво не?
- 12. Не се хващай на фразата, че всеки го прави.** Истината е, че никой не го прави.
- 13. Потърси подкрепа.** Сподели за натиска от връстници, който преживяваш, с други приятели, които също се чувстват притиснати. Може да се почувстваш облекчен/а, ако знаеш, че не си единственият/ата.
- 14. Бъди най-добър приятел на себе си.** Напомняй си от време на време, че си специален/а, и отхвърляй всякакви негативни твърдения.
- 15. Намери начини да изпъкнеш.** Предизвикай себе си да направиш всичко възможно. Съсредоточи вниманието си върху следване на личните си цели вместо тези на групата.
- 16. Не оказвай натиск върху другите.** Обърни внимание дали и ти не прилагаш някакви леки форми на натиск.
- 17. Говори!** Бори се срещу натиска от връстници, като заемеш страната на потискания човек. Подкрепяйки мнението на другите, ще изпратиш посланието, което сам искаш да кажеш.
- 18. Следи настроенята си.** Трябва да знаеш, че настроенята ти могат да повлияят на твоята чувствителност.
- 19. Оцени приятелствата си.** Ако приятелите ти винаги ти досаждат, карайки те да правиш нещо, с което не си съгласен, не забравяй, че истинските приятели те харесват такъв/такава, какъвто/каквата си, а не такъв/такава, какъвто/каквата искат да бъдеш.
- 20. Открий нови приятели.** Ако решиш, че приятелите ти нямат някои от твоите най- добри интереси, потърси нови приятели, които споделят твоите ценности и интереси.
Помни, че важният си ти. Твоят живот има значение и ти можеш да направиш промяна в този свят!
Не забравяйте, че сте важни. Животът ви е важен и можете да промените света!

Дейност 1: Горещи столове: взаимоотношения

Цел: Изразяване на мнение по определена тема; Участниците да изслушват и приемат мнения, различни от техните

Продължителност: 20 минути

Необходими са: столове (броят на участниците +1), разположени в кръг; подготвени твърдения.

ТВЪРДЕНИЯ

- Всеки може да се превърне в алкохолик.
- Опитването на хашиш не е опасно.
- Повечето възрастни, пият алкохол, защото има приятен вкус.
- Повечето възрастни употребяват алкохол по време на празненства, за да се напият.
- Повечето млади хора употребяват алкохол, за да станат по-уверени в себе си.
- Наркотичната зависимост е обществен проблем.
- Няма ползи от употребата на алкохол.
- Само хората, които нямат приятели в "реалния живот", могат да станат зависими към телефоните си.
- Алкохолизмът е огромен обществен проблем.
- Родителите трябва да забранят на децата си да пият алкохол.
- По-лошо е, когато момичетата се напиват, отколкото когато момчетата.
- По-лошо е, когато момчетата се напиват, отколкото когато момичетата.
- Никога не можете да се доверите на някой, който е пиан.
- Можете да се забавлявате на парти и трезвени.
- Винаги, когато отидете на парти, вашите връстници ви карат да употребявате алкохол.
- Странно е да си трезвен на парти.
- Родителите не трябва да следят какво правят или гледат младите хора на компютрите си. -Човек винаги може да се откаже от пушенето. Само трябва наистина да го иска.
- Причината хората да се пристрастяват към разни неща е, че са отегчени.

Дейност 2: "Зависимости в нашия живот и в обществото"

Цел: Да се обсъдят различните ситуации, при които мъже и жени могат да прибегнат към наркотици, както и какви са последствията от този избор.

Необходими са: копия на страницата с примери за употреба на пристрастяващи вещества от края на главата (среща №12, дейност №2)

Продължителност: 50-60 минути

Предварителна подготовка: Разгледайте примерните ситуации от края на главата и ако сметнете за необходимо адаптирайте тези примери към местния социален контекст, като ги измените. Ако тези примери не са подходящи за адаптиране, трябва да измислите нови такива, които се доближават повече до опита на участниците. Ако е възможно, поканете професионалист или някой, запознат с темата, да участва в дейността.

Процедура:

1.Разделете участниците на четири малки групи. Дайте на всяка група по един пример от случаите, изложени в края на главата, като им обясните, че трябва да го обсъдят, анализират и да измислят завършек, с който да довършат историята.

2.Дайте 10 минути на групите да обсъдят дадените им примери.

3.След това помолете групите да представят своите ситуации и измислените от тях завършеци. Тези представяния могат да бъдат под формата на разказ или могат да бъдат инсценирани от участниците. В представянията си те трябва да отговорят на следните въпроси:

-Реалистична ли е ситуацията? Защо мислиш, че е/не е?

-Какви фактори повлияха на решението на героя да прибегне към наркотици?

-Какви са някои от възможните последствия, с които може да се сблъска героят?

-Какви други възможности имаха, освен употребата на наркотици?

4.След представянията използвайте въпросите по-долу, за да насърчите дискусията относно различните ситуации, в които младите хора употребяват наркотици и възможните последствия, до които това може да доведе.

Въпроси за размисъл :

-Кои са най-честите причини мъжете да употребяват пристрастяващи вещества? Различават ли се от най-честите причини, поради които жените употребяват пристрастяващи вещества? По какво се различават?

-Могат ли хората, които употребяват пристрастяващи вещества, да бъдат групирани в различни видове? Какви могат да бъдат тези видове? (виж помощния материал в края на главата с видовете потребители на упойващи вещества)

-Какви са културните норми във вашата общност, отнасящи се до консумацията на алкохол?

-Какви са ефектите от алкохола и другите упойващи вещества върху вземането на решения по въпроси относно сексуално или друго поведение? (виж помощния материал в края на главата с обяснение за употреба на упойващи вещества и сексуално поведение)

-По какъв начин алкохолът или другите упойващи вещества могат да увеличат риска от непланирана бременност, ППИ и ХИВ/СПИН?

-Как употребата на наркотици влияе на отношенията със семейството, общността?

-Какво можете да направите, в случай че приятелите ви консумират твърде много алкохол или други упойващи вещества? (Обсъдете този въпрос с участниците и след това използвайте информацията от последната страница на главата, за да допълните техните идеи.)

-Как човек може да се откаже от алкохола, цигарите или други вещества, устоявайки на натиска от връстниците?

-Как можем да измислим други начини за забавление и социални дейности, които не се фокусират върху употребата на упойващи вещества?

***Заключителни коментари за срещата**

Допълнителни ресурси:

[How to Talk to Your Teen About Substance Use](#)

[Center for Parent and Teen Communication. 8 Strategies to Handle Peer Pressure](#)

[How Peer Pressure Influences Addiction](#)

[National Institute on Drug Abuse for Teens. Quiz: how much do you know about addictive substances?](#)

СРЕЩА #12, ДЕЙНОСТ #2

Примери за употреба на пристрастяващи вещества

#1

Том е кротко момче, което обича да отпусна с приятелите си и да играе футбол. Една събота негови приятели го поканили на бар за по пиtie. Малко след като пристигнал, той започнал да чувства несигурно и срамежливо, и хващайки се на закачките от страна на приятели си, той се съгласил да изпие нещо. В крайна сметка Том изпил четири бутилки бира за много кратко време.

#2

Чарлз обича футбола. Един ден получил покана за участие в междуучилищно първенство. Той тренирал много усилено и с надеждата да подобри уменията си, решил да опита някои стероиди, които закупил от местна фитнес зала.

#3

Сара и Филип се срещали от няколко месеца. За рождения ден на Филип Сара организираща парти изненада. Тя поканила всичките им приятели и дори помолила по-големия си брат да им купи бира за партито. Филип бил наистина изненадан от партито, което Сара организираща за него. Всички пиели и танцували. Онази нощ те правили секс без презерватив.

#4

Нова година е, всички пият и купонясват. Някой е донесъл малко екстази на партито. Както повечето други хора на партито, Мариана си помисли: „Защо не разведря настроението си с малко екстази?! Няма да е проблем, ако взема само едно хапче, нали?!“

#5

Бруно имал лош ден в училище – получил ниски оценки по физика и литература. Той решил да се отпусне, като отиде в местния парк с приятелите си, един от които имал марихуана. Бруно решил да опита и да види дали това, което казват, е вярно и дали наистина има релаксиращ ефект.

#6

Една петък вечер група приятели отишли в един клуб, за да се срещнат с някои момичета, които харесвали. Партито било страхотно, музиката била чудесна и момичетата вече били там, когато те пристигнали. Дейвид видял, че някои от тях приемат хапчета, и разбрал, че това са лекарства, предписани по рецепта, но не бил сигурен какви точно са. Едно от момичетата, Мария, отишла при него и му предложила няколко. Той отказал, но Мария отговорила: "Опитай, ще ти помогне да се отпуснеш и да се насладиш на партито!" Дейвид взел хапчето и го погълнал.

СРЕЩА #12, ДЕЙНОСТ #2

Видове потребители на упойващи вещества

Организацията на обединените нации разграничава четири вида потребители:

Експериментаторът се ограничава до едно или няколко упойващи вещества по различни причини, като любопитство, желание за нови преживявания, натиск от връстници и публичност.

В повечето случаи прибягването до упойващи вещества не продължава след първия опит.

Нередовният потребител използва едно или повече упойващи вещества от време на време, ако средата за това е благоприятна и веществата са налични. Не е пристрастен към тях и употребата им не пречи и не влияе на професионалните и социалните му взаимоотношения.

Редовният потребител употребява всекидневно упойващи вещества. В отношенията му с другите са налице признаци на отчуждаване. Въпреки това той или тя, макар и под въпрос, все още е социално функционален и е изложен на риск от пристрастяване.

Пристрастеният или дисфункционалният потребител живее, употребявайки наркотици и следователно – живее, за да употребява наркотици. В резултат на това всички социални взаимоотношения се преустановяват и това води до изолация и маргинализация.

Употреба на упойващи вещества и сексуално поведение

Много хора вярват, че определени упойващи вещества могат да подобрят сексуалното им представяне, но в действителност ефектите от тях варират от човек до човек и зависят от няколко условия, като биологичен фактор (телесен метаболизъм), честота на употребата, околна среда, култура и психологически характеристики на човека. Често това, което хората възприемат като положителни ефекти от упойващото вещество, са свързани по-скоро с това, което хората вярват, че ще им се случи, вместо с фармакологичните свойства на веществото.

Противно на това, което много хора мислят, алкохолът първоначално може да накара човек да се чувства по-малко уплашен, но както Уилям Шекспир веднъж е казал: „Алкохолът провокира желанието, но отнема представянето“. С други думи, консумацията на алкохол може да има отрицателен ефект върху ерекцията, или марихуаната може да намали производството на тестостерон и може временно да намали производството на сперматозоиди. Кокаинът намалява желанието и възбудата в смисъл, че потребителите се интересуват повече от употребата на веществото, отколкото от секса. Освен това, когато хората употребяват наркотици, е много по-трудно да общуват и да се съгласяват по време на полов акт, защото бидейки под влияние те стават по-загрижени за своите чувства, отколкото за тези на партньора си или за риска от непланирана бременност, ХИВ/СПИН или ППИ.

Според различни проучвания няма голяма вероятност човек под въздействието на упойващи вещества да може да използва презерватив, тъй като мисленето и рефлексите му ще бъдат ограничени. Важно е да се помни, че дори рядката употреба на алкохол и други упойващи вещества може да изложи човек на риск, тъй като само един случай на прекомерна употреба на алкохол и един случай на незащитен секс са достатъчни, за да се заразите с ППИ, ХИВ/СПИН или да се стигне до бременност.

СРЕЩА #12, ДЕЙНОСТ #2

Защо тийнейджърите започват да употребяват пристрастяващи вещества?

- любопитни са да ги опитат
- натискът от връстници е знак за протест срещу ценностите в обществото
- неспособност за справяне с проблемите, прикриване на емоции
- чувство за непринадлежност и несигурност в семейството, насилие
- психоактивните вещества са лесно достъпни
- непряко насърчаване към употребата на наркотици в киното, модата и социалните мрежи
- желание да се почувстват в риск
- вярването, че всички – нечий връстници ли приятели – го правят
- желание да се почувстват като “възрастни”
- искат да си изградят самочувствие
- попитайте младежите във групата ви: какво мислят и има ли нещо, което биха добавили към този „списък с причини“?

Как мога да помогна на приятелите си, които се борят с употребата на упойващи вещества?

- Не ги оставяйте.
- Изслушвайте ги
- Не ги критикувайте, дори и в присъствието на други хора.
- Дайте им съвет, като им предложите какво могат да направят, но не бъдете настоятелни. Те ще трябва да вземат сами своите собствени решения.
- Ако се съгласят, предложете да ги придружите до рехабилитационен център, лекар или възпитател.
- Окуражавайте ги да гледат позитивно на себе си.
- Окуражавайте ги, за да ги накарате да се почувстват достатъчно силни да се справят с проблемите си.
- Насърчавайте ги да предприемат медицинско лечение и предложете помощ за намиране на рехабилитационен център, където може да им се помогне.

Помислете дали познавате някои възрастни, на които можете да се доверите и към които можете да се обърнете за помощ и подкрепа. Ето няколко примера:

- родител, леля, чичо, баба/дядо.
- водач на младежка група.
- учител, медицинско лице в училище, социален педагог или училищен психолог.
- безплатна гореща линия в Латвия за млади хора: 116111
- Ресурсен център за юноши в Рига и Лиепая
<https://pusaudzim.lv/pusaudziem/>

← #13 СИЛА И ВРЪЗКИ →

Цел: Да се развие разбирането за това какво са и как изглеждат нездравословните връзки. Как да ги разпознаем и как да действаме в различни ситуации.

През юношеството, младите хора се учат как да създават безопасни и здравословни взаимоотношения с приятели, родители, учители и романтични партньори. Както юношите, така и девойките често опитват различни идентичности и роли през този период, а взаимоотношенията допринасят за тяхното развитие. Връстниците, по-специално, играят важна роля при формирането на идентичността, но отношенията с грижовни възрастни – включително родители, наставници или треньори – също са важни за развитието на младежите. Често отношенията между родителите и младежите са тези, които дават информация за това как младият човек се справя с други отношения. За съжаление, понякога младежите развиват нездравословни взаимоотношения и преживяват или проявяват тормоз или насилие при запознанства.⁸²

Всички ние се раждаме със способността и нуждата от усещане за любов и принадлежност. Умения като уважение, съпричастност, взаимно разбиране и способност за решаване на конфликти по ненасилствен начин са важни компоненти на добрите взаимоотношения. Това са също така умения, които придобиваме и развиваме през целия си живот. Първата стъпка към изграждането на здравословна връзка е да се научим да разпознаваме разликата между нездравословното и здравословното поведение.

Здравословни връзки

Независимо от това колко сериозна е връзката ви, важно е да се чувствате в безопасност, да ви уважават и да ви изслушват, както е в случая с приятелството.

Ключът към здравословната връзка се състои от няколко части:

1) Свобода – можете да прекарвате много време с партньора си, но имате нужда и от собствено пространство. И двамата партньори трябва да могат да отделят време за своите хобита, интереси и приятели. Винаги бъдете себе си и знайте, че имате право да се чувствате свободни във взаимоотношенията си.

82 [Healthy Relationships in Adolescence](#)

2. Справедливост – отношенията не трябва да бъдат едностранни. Всеки човек трябва да може (и да желае) да търси компромиси и да изслушва мислите и нуждите на другия. Мненията и на двамата партньори са от значение.
3. Граници – всеки човек има право да решава какво е допустимо в една връзка. Това включва физическите отношения, колко често се срещате, общувате или дали споделяте паролите си за социалните мрежи един с друг. Ако не се чувствате добре, защото партньорът ви изпраща твърде много текстови съобщения и ви се обажда или не ви дава достатъчно време насаме, имате право да възразите.
4. Доверие и подкрепа – възможността да разчитате на партньора си е съществена част от безопасната и здрава връзка. Това означава, че партньорът ви действа във ваш най-добър интерес, ще бъде честен с вас и няма да ви предаде.
5. Открита комуникация – комуникацията е съществена част от всяка връзка. Способността да изразявате това, което чувствате, и отделянето на време, за да изслушате другия човек, е съществена част от всяка връзка.



Нездоровословни връзки

Всяка връзка е различна, но нездравословните и обидни връзки винаги са свързани със злоупотреба с власт и контрол над другия човек. Насилствените думи и действия са инструменти, използвани от партньорите, които упражняват насилие, за да поддържат власт и контрол над партньора.

Всеки млад човек може да попадне в нездравословни взаимоотношения и да преживее насилие от страна на близки хора, независимо от пола, сексуалната ориентация, социалната класа, религията, културата или етническата принадлежност. Насилието във връзките е по-често срещано, отколкото си мислим. Никога не трябва да се забравя, че насилието никога не е по вина на жертвата и тя не трябва да изпитва срам да потърси помощ!

Разпознаването на здравите, нездравите и насилствените взаимоотношения понякога е много по-трудно, отколкото си мислим. Нито една връзка не е една и съща – нещо може да се възприема като нездравословно в една връзка и да се възприема като насилствено в следващата.

Предупредителни знаци, показващи, че дадена връзка може да е нездравословна или насилствена:

- следене на нечий телефон, електронна поща, социални мрежи без съгласието на собственика
- изключителна ревност или несигурност
- постоянно унижение
- "експлозивен" характер
- изолиране на човека от семейството и приятелите му
- фалшиви обвинения
- постоянни промени в настроението на партньора
- причиняване на физическа болка и насилие на някого
- чувство на собственост към някого
- определяне на това какво може и какво не може да прави партньорът
- многократно принуждаване на някого да прави секс

Как мога да помогна на приятел, който е в нездравословна връзка?

Човек трябва да осъзнае, че да помогне на приятел в нездравословна връзка може да не е лесно. Може би вече сте се опитвали да говорите с тях, но те не са били готови да ви изслушат или да предприемат действия, за да променят нещо. Когато хората са в нездравословни взаимоотношения, те невинаги могат сами да разпознаят и видят предупредителните знаци. Нещо повече, дори и да разпознават признаците, те често се страхуват от партньора си или се чувстват твърде застрашени, засрамени или безнадеждни в своята ситуация, което прави напускането на такива отношения трудно и дори опасно.

За да помогнете на приятел, е важно да имате предвид следното:

Започнете разговор - кажете му, че сте забелязали някои неща, които ви притесняват.

Попитайте го дали и той е забелязал тези неща и как се чувства по отношение на тях. Помогнете на приятеля/приятелката си да разпознае признаците на нездравословно поведение във взаимоотношенията си и му/й дайте необходимата информация и ресурси, за да потърси помощ и информация за здравословни взаимоотношения.

Бъдете подкрепящи - не забравяйте, че вашият приятел/приятелка може да не разпознава признаците на нездравословна връзка и може да не иска да напусне тази връзка или да спре определено поведение. Изключително трудно е да се гледа на такива взаимоотношения от разстояние, но имайте предвид, че подкрепата на приятелите, а не осъждането от тяхна страна, е от ключово значение. Бъдете открити и готови да помогнете, когато приятелят ви е готов да напусне връзката си.

Бъдете отворени за комуникация - вашата подкрепа и способността ви да изслушвате са много важни за тях. Дори действията им да ви тревожат или ядосват, важно е да запазите спокойствие и да не им поставяте ултиматуми. Бъдете открити и им дайте да разберат, че сте готови да помогнете, когато са готови да променят нещо.

Ако е необходимо, потърсете помощ - не се колебайте да се обадите на телефон 112 и да привлечете службите за спешна помощ, ако ситуацията стане критична. Също толкова важно е да имате с кого да обсъдите ситуацията; с човек, на когото имате доверие, например психолог, родител, учител, и т.н.

Дейност 1: Огледално отразяване

Цел: Да се повиши разбирането за ролята на силата във взаимоотношенията и да се разсъждава върху как общуваме и споделяме властта във взаимоотношенията.

Продължителност: 30-40 минути

Процедура:

Част 1: огледално отразяване

1. Помолете участниците да станат и да се разделят по двойки. Всяка двойка трябва да реши кой от тях ще играе ролята на човек и кой на огледало. Обяснете, че огледалото във всяка двойка трябва да имитира движението на другия човек. Дайте им 2-3 минути.

2. Накарайте всяка двойка да размени ролите си и повторете процеса.

3. В тази дейност може да се включи и музика, за да се помогне на участниците да се отпуснат.

4. Използвайте въпросите по-долу, за да стимулирате дискусиата:

- Как се чувствахте, когато играехте ролята на даден човек?
- Как се чувствахте, когато играехте ролята на огледало?
- Имало ли е ситуации в живота ви, в които сте се чувствали като човек? Кога?
- Имало ли е ситуации в живота ви, в които сте се чувствали като огледало? Кога?

Част 2: Сила и връзки

Помолете участниците да се разделят по двойки и да създадат кратки сцени, изобразяващи изброените по-долу властови отношения. Ръководителят на групата може да добави към този списък и други модели на взаимоотношения, които са по-подходящи за местния и социалния контекст и опит.

- Учител и ученик.
- Един от родителите и дете.
- Съпруг и съпруга.
- Работодател и служител.
- Двама приятели.
- Любими хора и т.н.

Въпроси за размисъл:

- Реалистични ли са тези сцени?
- Смятате ли, че другите използват властта по негативен начин в ежедневието си? Кой? Защо?
- Вие склонни ли сте да използвате властта по негативен начин в ежедневието си? Срещу кого? Защо?
- Защо хората се отнасят така един към друг?
- Какви могат да бъдат последиците от взаимоотношения, в които единият човек третира другия като обект?
- По какъв начин нашето общество/култура насърчава или подкрепя този тип взаимоотношения, при които едни хора имат повече власт над други?
- Как тази дейност ви помага да мислите за промени в живота си?

Дейност 2: История за Мери и Джон

Цел: Да се развие разбиране за ценностите във връзки, както и причините и потенциалните последствия на нездравословните връзки чрез анализ на описаната по-долу ситуация.

Продължителност: 30-40 минути

Необходими са: подготвена историята; малки листчета хартия; материали за писане; голям лист хартия

Процедура:

1. Разкажете историята, представяйки героите един по един. Записвайте имената им на лист А4 (включително възрастта им)

Герои в историята:

Мери – на 16 години (влюбена в Джон)

Джон – на 17 години (влюбен в Мери)

Майката на Мери – на 50 години

Крис – на 19 години (обещава да заведе Мери до Джон, ако тя се съгласи да прави секс с него)

Леон – на 16 години (предлага помощ на Мери)

Историята:

– Тази пролет в живота на Мери е съвсем различна – тя е влюбена за първи път в живота си! Тя прекарва много време с Джон. Те си гостуват един на друг, срещат се с приятелите и семействата си.

– Един ден Джон съобщава на Мери, че семейството му се мести в чужбина. На бащата на Джон, който е лекар, е предложена работа с по-добро заплащане. Родителите на Джон са решили, че всички трябва да заминат заедно.

– Джон и Мери си обещават, че ще запазят връзката си и ще направят всичко възможно да останат заедно.

– Джон заминава. Светът на Мери е разбит. Въпреки че общуват чрез Skype, Whatsapp и т.н., това не е същото, защото другият човек не е наблизо.

– Мери иска да отиде на гости на Джон. Но тъй като семейството на Мери (тя живее с майка си, която е собственик на ферма) няма средства да подкрепи идеята ѝ, Мери решава да си намери работа. Вечер тя мие чинии в местно кафене, а през уикендите печели пари, като чисти къщите на съседите си и гледа деца. За Мери също така е много важно да се справя добре в училище, така че ежедневието ѝ се състои от училище-работа-вкъщи-училище-работа-вкъщи.

– Една петъчна вечер приятел убеждава Мери да отиде на парти. Първоначално Мери се колебае, защото е изтощена, но в крайна сметка се съгласява.

– На партито Мери се запознава с Крис, който я кани да танцуват. Той е забелязал Мери преди известно време и сега най-накрая имат възможност да се опознаят! По време на танца Крис се опитва да целуне Мери. Мери го отхвърля и му казва, че си има гадже. Когато Крис пита:

"Тогава защо си сама тук на партито и без гаджето си?", Мери му разказва историята.

– Крис изслушва историята ѝ и казва: "Аз и няколко приятели отиваме на екскурзия в Европа след 2 седмици. И имаме 1 свободно място в колата. Можем да те вземем!" Мери е щастлива (защото със сигурност е спестила достатъчно, за да плати горивото), но Крис казва: "При едно условие – ще имаш това място в колата само ако правиш секс с мен. Имаш 2 седмици да решиш."

- Мери е много объркана и не е сигурна какво да прави. В продължение на няколко дни тя се опитва да не мисли за тази ситуация. Но колкото повече време минава, толкова по-объркана се чувства тя. Затова тя отива при майка си за съвет.
- След като изслушва историята на Мери, майка ѝ казва: "Скъпа, ти вече си пораснала и това е твое решение. Не искам да ти казвам или да те уча какво трябва да правиш. Това са твои взаимоотношения, а също и твоя отговорност".
- След дълги и мъчителни размисли Мери се съгласява и прави секс с Крис.
- Крис удържа на думата си и отвежда Мери при Джон. По време на цялото пътуване Крис се отнася мило с Мери и никой не знае какво се е случило между тях.
- Мери пристига при Джон. След като първоначалното вълнение и радост отминават, Джон, естествено, пита Мери как е стигнала дотук. Отначало Мери се колебае с отговора си, но накрая му казва истината и моли Джон за прошка.
- Джон е бесен и казва: "Ако това си направила, повече нямам нужда от теб! Никога повече не искам да те виждам!"
- Мери се обажда на майка си, която изпраща пари за обратния път. Когато Мери се прибира у дома, целият ѝ живот се преобръща с главата надолу. Тя все още посещава училище и ходи на работа, но нищо вече не ѝ носи щастие. Тя е ядосана на себе си и се обвинява за това, което е направила. Сърцето на Мери е разбито и тя не вижда смисъл в живота си. Въпреки че се опитва да се свърже с Джон по различни начини, нищо не помага и Джон не отговаря.
- Един ден, докато Мери седи на пейка в парка и плаче, приятел от детството ѝ – Леон – я забелязва и се приближава да я поздрави. Двамата са много добри приятели, тъй като са израснали заедно и Мери със сигурност може да се довери на Леон. Затова Мери му се доверява и му разказва цялата история.
- Леон изслушва историята ѝ и казва: "Всичко ще бъде наред, Мери! Аз ще ти помогна!"

2. Помолете всеки от участниците да оцени сам поведението на всеки герой в диапазона от 1 (ако намирате поведението на героя за напълно неприемливо) до 5 (намирате поведението на героя за приемливо). Напомнете на участниците, че не можете да дадете на двама герои една и съща оценка (всеки герой получава или 1, или 2, или 3, и т.н.).

3. Когато приключат, помолете участниците да седнат по двойки или на групи от по 3 души и да повторят процеса по двойки/малки групи.

4. Запишете отговорите на всяка група на голямата страница А4 или на черната дъска

Пример:

| | Група #1 [*] | Група #2 | Група #3 | Група #4 |
|-----------------|-----------------------|----------|----------|----------|
| Мери | 2 | 5 | 1 | 5 |
| Джон | 1 | 3 | 2 | 4 |
| Крис | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Майката на Мери | 4 | 1 | 5 | 1 |
| Леон | 5 | 4 | 4 | 3 |

5. Попитайте всяка двойка/група за коментар на тяхното решение: как стигнахте до това решение, защо дадохте тези оценки на героите?

Въпроси за размисъл:

- Какви емоции ви обзеха, докато слушахте тази история?
- Доколко реалистична или нереалистична ви се стори тази ситуация/история?
- Какви силови отношения видяхте в тази история? Защо според вас те са се формирали по този начин?
- Какъв би бил най-добрият начин за действие на всеки от героите?
- Към кого още Мери би могла да се обърне за съвет?
- Какво би могъл да направи Джон по различен начин (във всяка стъпка от историята)?
- Какво би било, ако Мери и Джон бяха в противоположни роли? (размяна на ролите)
- Щеше ли Крис да бъде подведен под отговорност за секс с непълнолетно лице? Как би се случило това?
- Как Леон би могъл да помогне на Мери?
- Какво друго ви се стори поразително/необичайно/интересно и т.н. в тази история?
- Какви роли на половете/моделите на поведение бихте могли да забележите в тази история, която отразява и обществото, в което живеете? (как момичетата/момчетата "трябва" да се държат и т.н.)

Заклучителни коментари

Здравословните взаимоотношения разкриват най-доброто от вас и ви карат да се чувствате добре. Здравословната връзка не означава "перфектна" връзка и никой не е здрав в 100% от случаите. Здравословните взаимоотношения се проявяват като здравословна комуникация; друга важна част от здравословните взаимоотношения е любовта към себе си. Можете да бъдете честни и откровени, без да се страхувате как ще реагира другият човек. Имате възможност да бъдете себе си извън връзката. В една здрава връзка не сте прибързани или подложени на натиск по начин, който ви кара да се чувствате претоварени. Чувствате се комфортно да поставяте граници и сте сигурни, че другият човек ще ги спазва. Те ви подкрепят, когато постигнете нещо, подкрепят упоритата ви работа и мечтите ви и ви ценят. Наслаждавате се на времето, което прекарвате заедно, и извличате най-доброто един от друг. Здравата връзка трябва да е лесна и да ви прави щастливи. Можете да се отпуснете, да се смеете заедно и да бъдете себе си – връзката не понижава настроението ви, а ви развеселява. Нито една връзка не е забавна през 100 % от времето, но добрите моменти трябва да надделяват над лошите.⁸³

⁸³ [10 signs of a healthy relationship](#)

Допълнителни ресурси:

[What Healthy Dating and Romantic Relationships Look Like](#)

[How healthy relationships are like a cake \(video\)](#)

[Handout materials](#)

[The difference between healthy and unhealthy love \(video\)](#)

[Skills for healthy romantic relationships \(video\)](#)

[Power and control wheel](#)

[Warning signs](#)

[Help a friend](#)

[Supportive things to say to a friend](#)

[Creating, understanding & respecting boundaries](#)

[Freedom and space](#)

[Arguing fairly](#)

[Sexual bullying in young people across five European countries. Research report for the Addressing Sexual Bullying Across Europe \(ASBAE\) project](#)

← #14 РАЗПОЗНАВАНЕ НА НАСИЛИЕТО →

Цел: Да се предоставят на младите необходимите знания и разбиране за разпознаване на различни видове насилие.

Когато видите образ на възрастен човек - насилник, е трудно да си представите невинното бебе, което някога е бил. Има ли нещо такова като да се родиш насилник? Има ли наистина „лоши семена“, когато става въпрос за човешкия живот?

Подобно на много други качества, насилието включва взаимодействие между генетиката и околната среда. Може да не сме в състояние да променим ДНК-то, с която сме родени, но можем силно да повлияем на това как се проявяват тези гени. Имайки предвид всички фактори, за които е доказано, че допринасят за насилието, вече не можем да кажем, че насилниците просто са „родени така“. Има много какво да се направи, за да се предотврати насилието и едва ли има човек, без значение от възрастта му, на който да е безнадеждно да се помогне.

Насилието е резултат от комбинация от биологични, социални и психологически фактори, особено такива, които повишават риска от подлагане на уязвимост, срам и унижение. Предотвратяването на насилието трябва да включва обратното на тези фактори: да се уверите, че хората се чувстват сигурни; че ни е грижа за тях; че ги приемаме, като същевременно се гарантира, че имат здравословно и реалистично чувство за самочувствие и себеуважение.

Съществуват много фактори на околната среда, допринасящи за насилието. Те включват неблагоприятни събития от детството, като насилие, пренебрегване, травма, загуба и изоставяне. Жертвите на бедност и децата, на които им липсват основни нужди и които се борят с лошо здравеопазване или хранене, са по-склонни да се сблъскат или да участват в насилие.⁸⁴ Латвийското законодателство разграничава различни видове насилие, като физическо, сексуално, психологическо и емоционално, както и насилствен контрол (действие или набор от действия, включващи тормоз, заплахи като сексуална принуда, унижение, сплашване или друго вредно поведение, предназначено да навреди, да накаже или да сплаши жертвата), родителска небрежност, трафик на хора. В допълнение към горепосочените е важно да обърнете внимание и на кибертормоза, омразната реч, сексизма и други форми на насилие.

Основни видове насилие:⁸⁵

Физическо насилие – физическо нападение като побой, ритане, удряне, дърпане на коса, душене, бутане, грубо хващане, използване на оръжие и др.

⁸⁴ [7 Ways to Stop Violence at Every Age](#)

⁸⁵ [Forms of violence](#)

Сексуално насилие – сексуално нападение, като изнасилване, принудителен или насилствен полов акт, насилствено участие в сексуални дейности, сексуално малтретиране срещу волята на жертвата и др.

Емоционално/психологическо насилие – всяко вербално, емоционално или психологическо малтретиране, като редовни заплахи, заплахи за физическо или сексуално насилие, заплахи за отвлечане на дете, обиждане и унижаване, преследване (следене на даден човек, чакане в дома или на работното му място, редовни и нежелани обаждания, текстови съобщения или имейли), забрана на някого да вижда своите приятели и роднини и др.

Тормоз – нежелано, агресивно поведение, наблюдавано сред деца в училищна възраст, което включва реален или предполагаем дисбаланс на силите. Поведението се повтаря или има потенциал да се повтори с течение на времето. Както тормозените деца, така и тези, упражняващи тормоз, е вероятно да имат сериозни, трайни проблеми.

Кибертормоз – тормоз, който се прилага по време на използването на дигитални устройства като мобилни телефони, компютри и планшети. Кибертормозът може да се осъществи чрез SMS или друг вид съобщения (в Whatsapp, Viber, Snapchat и др.), както и онлайн в социални мрежи, игри или форуми, където хората могат да преглеждат, да създават или споделят съдържание. Този вид тормоз е свързан с изпращане, публикуване или споделяне на негативно, вредно или фалшиво съдържание, отнасящо се за друго лице. Може да включва споделяне на нечия лична или поверителна информация, подлагане на срам или унижение.

Икономическо насилие – всяко действие, насочено към опит да се контролира или да се подчини съответната жертва чрез използване на нечие финансово положение, като укриване на или лишаване от доходи, опит да се попречи на жертвата да печели пари, предоставяне на пари след изпълнени определени изисквания и др.

Други видове насилие са:

Проституция⁸⁶ – сексуални актове в замяна на пари. Това се счита за насилие, тъй като хората, които се занимават с проституция, страдат от физическо, вербално, психологическо и сексуално насилие. Счита се за сексуално насилие извършването и повторението на сексуални действия без физическо желание, но поради финансова необходимост или защото даден човек се възползва от друг, който е в неравностойно или уязвимо положение. Повечето лица, занимаващи се с проституция, са били подлагани на насилие, често – сексуално, преди да се захванат с проституция.

Трафик на хора⁸⁷ – това е форма на насилие, която включва набиране, транспортиране, прехвърляне, укриване или доставяне на хора с цел експлоатация, чрез използване на сила, заплахи или други форми на принуда. Трафикът на хора включва, също, отвлечане, измама, подвеждане или други форми на измамно поведение, както и злоупотреба с власт или експлоатация на човешката уязвимост чрез даване или получаване на плащания или облаги, с цел жертвата да даде своето съгласие. Трафикът на хора означава проституция на други лица или участието им в други форми на експлоатация, като принудителен труд или практики, наподобяващи робство или робуване, както и отнемане на органи. Жертвите на трафик на хора са изложени на изключителен психологически стрес, който може да доведе до емоционална травма, депресия, зависимости и в някои случаи дори до самоубийство. Лицата, които са били подложени на сексуална експлоатация, могат да страдат от последствията от тези преживявания през целия си живот.

⁸⁶ [Prostitution](#)

⁸⁷ [What is human trafficking](#)

Какво е тормоз?⁸⁸

Лесно е да се предположи, че всеки знае какво е тормоз. Терминът „тормоз“, обаче, често се използва за описание на друго агресивно поведение. Това може да затрудни училищата, родителите и широката общност да идентифицират и съответно да се справят с тормоза, когато той се извърши. Най-широко приетите дефиниции за тормоз се основават на четири елемента: тормозът е преднамерен, вреден, включва дисбаланс на силите и има елемент на повторение.

Дефиниции за тормоз

Съществуват четири широко приети фактора, които могат да се използват за идентифициране на тормоза, независимо дали той е физически, вербален или социален (в отношенията):

Тормозът е преднамерен – умишлено се вреди на друг човек

Тормозът включва злоупотреба с власт в дадени взаимоотношения

Тормозът обикновено не е еднократно прилаган – той се повтаря или има вероятност да се повтори с течение на времето

Тормозът включва поведения, причиняващи вреда – не е нормална част от израстването

Тормозът може да се случи навсякъде, лице в лице или онлайн (кибертормоз), по всяко време и може да бъде вербален, физически или социален (в отношенията). Прилагането му може да бъде очевидно или прикрито.

Деца, които прилагат тормоз, използват силата си – като физическа сила или това, че знаят нещо за някого, което би го злепоставило; или популярност – за да контролират или да навредят на другите. Тормоз има, когато един ученик (или група ученици) продължава да се заяжда с друг ученик отново и отново, за да го накара(т) да се чувства зле. Те казват или правят неща, с цел да разстроят другия, да му се подиграват, да му попречат да се приобщи, или го бият и удрят продължително.

Какво не е тормоз?

Тормозът е дума, която често се използва за описание на поведение, което всъщност не е тормоз – не всяка вербална или физическа агресия е тормоз.

Например:

-еднократно спречкване или спор, разлика в мненията между приятели, при които няма дисбаланс на силите и те могат да решат проблема помежду си

-нехаресване на някого или еднократен акт на социално отхвърляне

-еднократни груби или презрителни действия

-изолирани случаи на агресия, заплахи или насилие

-използване на сексистки или расистки термини, но не с цел да се причини вреда

-кражба: еднократното отнемане на чужди вещи се нарича кражба, а не тормоз.

Тези други видове поведения може да са също толкова разстройващи и сериозни, но може да се наложи да се третират по различен начин. Ще трябва да използвате преценката си, за да решите дали конкретен случай е тормоз или не.

88 [What is bullying](#)

Следната диаграма показва типичните елементи на закачките/караниците, сбиванията/агресията и тормоза.

| Поглед към взаимодействието | Караници/закачки | Сбиване/агресия | Тормоз |
|--|---|--|--|
| И към двете страни ли е насочено? | Обикновено двама ученици се карат един с друг | Обикновено не - един го инициира | Не, един ученик се цели върху друг |
| От страни изглежда ли сякаш се забавляват? | Обикновено се случва между ученици, които се познават и харесват | Не, единият е агресор | Не, единият е в беда |
| Добронамерено ли е? | Да, в повечето случаи са добронамерени спречквания | Обикновено не - често е умишлено, но може да бъде и неволна реакция към нещо | Не, един ученик умишлено вреди на друг |
| Еднократно ли се извършва? | Обикновено е продължително, защото учениците редовно прекарват време заедно | Често е единичен инцидент | Не, повтаря се във времето |
| Между равни ли е? | Да | Възможно е | Не, има изразен дисбаланс на силите |

Разбиране на конфликтите и тормоза

Конфликтите могат да бъдат разрешени, а за тормоза трябва да се съобщава!

Конфликтът е различен от тормоза. Не всички разногласия и караници са тормоз. Конфликтът е нормална част от човешкото общуване и възниква често в ежедневието ни. Част от това да се научите да бъдете независими и възрастни е да се научите как да се справяте и да реагирате по подходящ начин на конфликти у дома, в училище и в общността. Разпознаването на разликата между конфликт и тормоз ще помогне на учениците, родителите и учителите да знаят как да реагират.

Конфликтът е:

- Всички страни имат еднаква власт да решат проблема
- Всички страни са еднакво заинтересовани от резултата
- Всички страни са относително еднакви по големина, възраст или статус
- Конфликтът може да бъде разрешен чрез разговор или съвместна работа или с помощта на възрастен.

Тормозът е:

- Повтаряща се форма на лошо отношение, при която жертвата не може да се защити
- Неравновесие на силите - обикновено единият човек е по-голям или по-възрастен от другия или има по-високо обществено положение (по-популярен е) и използва това срещу другия.
- Обикновено включва повтарящи се действия на тормоз, нараняване или унижение.

Различия при решаването на конфликти и тормоза

Конфликтите са важна част от израстването, но тормозът не е. Конфликтът учи децата как да дават и вземат, как да постигат съгласие и как да решават проблеми. Но тормозът само наранява децата. Когато става въпрос за конфликти, е добре децата да усвоят умения за разрешаване на проблеми и устойчивост. Тези умения насърчават изслушването и съвместната работа, за да се стигне до споразумение или план за продължаване напред. Решаването на конфликти се основава на предположението, че и двамата души са частично отговорни за настоящия проблем и трябва да го решат. В тази ситуация и двете деца правят компромиси и конфликтът се разрешава. Когато се случва тормоз, насилникът носи пълна отговорност за ситуацията. И насилникът носи цялата отговорност за промяната. Например, на насилниците трябва да се каже, че поведението им е неприемливо и няма да бъде толерирано. Те също така трябва да изпитат последствията от поведението си. По същия начин мишените на тормоза трябва да бъдат уверени, че не са причинили тормоза, че са постъпили правилно, като са докладвали, и че не са виновни. Те също така трябва да получат интервенции, които да им помогнат да преодолеят негативното въздействие на тормоза, за да могат да изградят самочувствие и устойчивост.⁸⁹

Как училищата могат да разпознават тормоза и да реагират на него?

- Разбират ли служителите и членовете на управителния съвет всички ученици в училището и защо всички ученици трябва да бъдат включени в подхода на нашето училище към тормоза?
- Ангажирани ли сме с цялостен училищен подход за осигуряване на положителна, безопасна и приобщаваща училищна среда за всички служители и ученици?
- Как училището ни осъществява промяна с цел подобряване на политиките, свързани с тормоза?
- Разбираме ли как може да изглежда 'bystanding' онлайн и как това се отнася към реалния свят?
- Разбираме ли културата, в която се използват дигиталните технологии в нашето училище?

89 [Understanding Conflict vs. Bullying](#)

* Ръководителят на групата може да избере една от изброените по-долу дейности в зависимост от нуждите на групата!

Дейност 1: Кръгът на болката

Цел: Да се установи естеството на малтретирането и да се установи какво се случва, ако никой не поема инициативата за неговото предотвратяване. Да се разбере защо малтретирането съществува и прераства в по-сериозни форми, ако не се направи нищо за поведението на човек.

Продължителност: 20-30 минути

Необходимо е: Всички участници да седнат на столове, подредени в кръг

Процедура:

1. Когато всички са се настанили в кръг, груповият лидер разяснява правилата на тази дейност:

- Това е просто симулационна игра (Симулационните игри са изкуствена среда, предназначена да покаже реалния живот възможно най-точно, но чрез актьорско майсторство. Те са техника за обучение) и на никого не е позволено наистина да причинява вреда. Нито едно взаимодействие между участниците не трябва да причинява вреда!

- Може да попитате участниците дали някой от тях смята, че е възможно случайно да докосне някого по начин, който би му причинил болка. В такъв случай (без осъждане) предложете на участниците да изпробват всички видове докосване (побутване с пръст, притискане с длан, блъскане с рамо), за да усетят границите на своята сила и да получат незабавна обратна връзка.

2. Лидерът на групата дава на участниците команда "Старт!" и „Сега, като започнем от теб (посочвате един от участниците), всеки от вас трябва да блъсне човека отдясно и да наблюдавате какво се случва, както с вас, така и с всички останали.“

3. Когато всички участници в кръга се изредят, задайте им следните въпроси: На какво станяхте свидетели? Какво се случи току-що? Как се чувствате?

4. Лидерът наблюдава групата и ако участниците се чувстват в безопасност, могат да предложат друг вид докосване – лек удар с дланта или удар с рамо.

5. Ако играта стане твърде крайна за някого, той трябва да каже "Спри!" или „Не!“ или „Моля те, спри!“

Въпроси за размисъл:

- Обсъдете как се е почувствал всеки, след като е бил накаран да нарани друг.

- Как се чувства човек, когато някой го нарани по този начин? По-болезнено ли става, ако това се повтори няколко пъти?

- Защо някой би накарал друг да нарани трети? Трябва ли наистина да се вслушваме в такъв човек? Защо някои хора слушат и се подчиняват на такива хора?

- Какво може да се направи, за да се предотврати продължителното упражняване на подобно малтретиране?

- Кой е отговорен за спирането на малтретирането и за неговото продължително упражняване?

- Посочете някои от дългосрочните и краткосрочните последици от малтретирането.

Цел: Да се даде възможност на участниците да разберат как те гледат на тормоза, да бъдат предизвикани да мислят и да се насърчи дискусия.

Необходимо е: да се начертае линия на пода, реална или въображаема, и да се поставят думите СЪГЛАСЕН в единия край и НЕСЪГЛАСЕН в другия край. Подгответе твърденията.

Процедура:

1.Прочетете няколко твърдения пред групата и помолете участниците да застанат от страната на линията, която отговаря на това дали са съгласни или несъгласни с твърдението.

2.Помолете участниците да посочат причините за своя избор; могат да сменят мястото си, ако се повлияят от мнението на другите и размислят.

3.Напомнете на участниците, че няма грешни отговори и че зачитането на чуждото мнение е важно.

4.Долу са посочени някои примерни твърдения, но можете да измислите и ваши такива, които да отговарят на вашата среда или да се отнасят за конкретен проблем:

-Разпространението на слухове за някой е вид тормоз.

-Да бъдеш тормозен е естествена част от израстването; помага за изграждане на характера.

-В моя клас/училище не се извършва тормоз.

-Препращането на снимки или съобщения, които разстройват другите, е вид тормоз.

-Постоянно да се подиграваш на косата на някого е просто закачка.

-Те са виновни, че не отстояват себе си.

-Група от различни ученици е по-интересна и дава повече възможности за научаване на неща от живота, отколкото група, в която всички са еднакви.

-Няма смисъл в това ученици да предизвикват други ученици, които често използват прякори, расистки или сексистки обиди и/или лични обиди.

-Повечето хора, които са били тормозени, са си го заслужили.

-Понякога хората, които си мислят, че са обект на тормоз, просто не разбират от шеги.

-Да се подиграваш на някого за начина, по който говори, изглежда, ходи или се облича, се брой за тормоз, само ако се разстроят от това.

Въпроси за размисъл :

-Колко лесно/трудно бе за вас да решите къде да застанете?

-Какво повлия на вашето решение (стари познания, предишен опит, натиск от връстници и т.н.)

-Кое от твърденията бе най-провокиращо и защо?

-Какви други твърдения бихте добавили?

-Колко често срещан е тормозът във вашето обкръжение?

-По какъв начин вие/училищната система/възрастните се справят(е) с него?

-Какво друго трябва да се направи, за да се предотврати появата на тормоз?

Дейност #3: Разпознайте насилието!

Цел: Да се предоставят знания за видовете малтретиране и участниците да упражняват уменията си за идентифициране на ситуации, включващи насилие.

Продължителност: 30-40 минути

Необходимо е: На всеки да се даде копие от материала за раздаване в края на главата (среща №14, дейност №3).

Процедура:

1. Дайте на всеки участник отделно копие и ги помолете да отбележат отговора, който съответства на тяхното мнение. Едно твърдение може да има няколко отговора. Участниците трябва да направят това самостоятелно и без да говорят.

2. Когато това е готово, прочетете всяко твърдение на глас и помолете участниците да изразят своите мнения/отговори. Сравнете отговорите и ги обсъдете – разберете дали ситуацията включва малтретиране/насилие и какъв вид малтретиране/насилие включва.

Дейност #4: Тормоз: мит или истина?⁹¹

Цел: Да оспори и разсеят митовете и да затвърди информация, която е вярна, надеждна и валидна.

Продължителност: 20 минути

Необходимо е: да се запознаете с твърденията, описани в края на главата (среща №14, дейност №4).

Процедура:

1. Обяснете, че тази дейност е насочена към „пристрастна информация“ и „митове“ относно тормоза. Пояснете, че „мит“ означава невярна информация, която се разпространява като факт. Някои митове може да съдържат известна доза точна информация, но като цяло не са верни.

2. С невидима линия разделете стаята на две – лявата част е за митове и измислици; дясната е за факти и реалности.

3. Прочетете твърденията пред участниците – помолете тези, които мислят, че твърдението е мит, да застанат в лявата част, а тези, които мислят, че то е истина, да минат в дясната част.

4. След като всички участници са взели своето решение, отделете малко време, за да обсъдите защо са избрали да застанат в избраната от тях част.

5. Обсъдете всяко едно твърдение, като обясните на групата дали то е истина или мит.

Въпроси за размисъл :

-Лесно/трудно ли беше да определите дали твърдението е истина или мит?

-Кои от тези митове според вас са най-популярни? Защо?

-Защо митовете могат да бъдат "опасни"?

-Какво можем да направим, за да спрем разпространението на тези митове? Приканете всеки участник да предложи поне 1-2 варианта. Напишете всяко от тези предложения на дъската или на голям лист хартия.

Дейност 5: Дебат върху порнографията и проституцията*

Цел: Участниците да тренират уменията си за развиване на аргументи по конкретни теми и да се научат да разпознават присъщи рискове и злоупотреби в двете индустрии.

Продължителност: 1 час и 40 минути

Необходими са: Листчета хартия с твърдения и позиции:

- Порното е сексуална свобода. Положителна страна
- Порното е сексуална свобода. Отрицателна страна
- Проституцията е избор. Положителна страна
- Проституцията е избор. Отрицателна страна

Процедура:

- 1.Разделете участниците на четири групи. Две от тях водят дебат върху твърдението “Порното е сексуална свобода”, а другите две върху твърдението “Проституцията е избор”. За всяко твърдение има една група – положителна страна и една група – отрицателна страна. Те трябва да си подготвят съответни аргументи.
- 2.Раздайте на всяка група листче с твърдение и позиция.
- 3.Дайте на групите 30 минути, за да направят проучване и да подготвят речите си.
- 4.Първите две групи на първото твърдение започват дебата. Другите две са публика и слушат, а накрая се избира победителя.
- 5.Положителната страна представя първите 2 минути.
- 6.Отрицателната страна също представя 2 минути.
- 7.Дайте и на двете групи време, за да подготвят отговорите си и да обобщат аргументите си в рамките на 5 минути.
- 8.Отрицателната страна представя 2 минути.
- 9.Положителната страна представя 2 минути.
- 10.Публиката гласува за най-убедителната група и се определя победителя.
- 11.Другите две групи започват техния дебат, а предните две стават публика.

! Бъдете стриктни с времето

*Може да се организира в отделна среща.

Въпроси за размисъл :

- Как се чувствахте по време на тази дейност?
- Какво е чувството да трябва да защитаваш мнение, което не отговаря на твоите вярвания?
- Кое беше най-лесното нещо?
- Кое беше най-трудното нещо?
- Имаше ли нещо, което ви изненада?

Дейност #6: Трафик на хора

Цел: Да се разберат възможните рискове от това да станете жертва на човешки трафик и сексуална експлоатация.

Продължителност: 20 мин.

Необходимо: Листове хартия, на които е написано "нисък риск", "среден риск", "висок риск".

Процедура:

1. Ръководителят на групата прочита твърденията, а участниците се насърчават да ги обсъдят и да вземат решение доколко рисково е всяко от твърденията (няма един правилен отговор).
2. След всяко твърдение групата може да проведе кратка дискусия.

ТВЪРДЕНИЯ:

- Изпращане на гола снимка на човека, когото харесвате
- Пътуване без паспорт/лична карта
- Предложение за работа в чужбина от познат
- Пътуване заедно с човек, с когото сте се запознали съвсем наскоро
- Пътуване на автостоп
- Спане в хостел в чужбина
- Даване на паспорта си при подписване на договор за работа
- Съгласие да се снимате полуголи във видеоклип

Дейност #7: Понятия за трафик на хора

Цел: Да се развие разбиране за начините на трафик на хора и сексуална експлоатация.

Продължителност: 20 мин.

Необходими: Големи листове хартия, маркери.

Процедура:

1. Запишете на големите листове хартия термините: сексуална експлоатация, проституция, сутеньорство, трафик на хора.
2. Разделете участниците на 4 групи, като на всяка от тях дадете по един лист хартия с термина.
3. Групите разполагат с 10 минути за разработване на собствени определения на тези термини.
4. Всяка група представя своето определение и обсъжда приликите и разликите между определенията.
5. Ръководителят на групата обяснява по-подробно всеки термин.

Въпроси за размисъл:

- Какво ви изненада най-много в определенията или допълнителната информация? Защо?
- Тази дейност промени ли възприятието ви за някоя от обсъжданите теми?

Термини:

Сексуална експлоатация

Определение: Злоупотреба с власт или социално положение с цел печелене на пари чрез нанасяне на сексуална вреда на някого; включва сводничество, трафик на хора с цел сексуална експлоатация, порнография и други развлечения за възрастни.

Кратка справочна информация:

- Важно е да се помни, че проституиращите лица – включително лицата, занимаващи се с улична проституция или проституция в публични домове, ескортни услуги, порнография и стриптийз клубове – обикновено са експлоатирани от сутеньор или друг сексуален трафикант.
- Сутеньорите и другите трафиканти на хора контролират проституиращите чрез заплахи и насилие и вземат всички или по-голямата част от парите, които те печелят.

Проституция

Определение: Проституция: извършване или предлагане на сексуален акт в замяна на нещо ценно, например пари, наркотици, дрехи или подслон.

Кратка справочна информация:

- Повечето проституиращи лица са били сексуално малтретирани или насилвани, преди да започнат да проституират.
- Огромното мнозинство от проституиращите лица имат сводници или други трафиканти на хора, които вземат всички или по-голямата част от парите, които те печелят, и често ги малтретират физически и сексуално.

Трафик на хора

Определение: Насилване, принуждаване или заблуждаване на хора да работят или да правят секс с търговска цел. Жертва на човешки трафик е лице, което вярва, че ще претърпи сериозна вреда, ако се опита да напусне ситуацията на труд или секс с търговска цел. Трафикът на хора се разделя на две категории: трафик на хора с цел трудова експлоатация и трафик на хора с цел сексуална експлоатация. Сутеньорството е форма на трафик с цел сексуална експлоатация.

Кратка справочна информация:

- Подобно на робството, трафикът на хора включва принуждаване на други хора да работят за собствена финансова изгода.
- Той често се нарича форма на съвременно робство.
- Днес в света има приблизително 27 милиона жертви на трафик на хора. Това означава, че днес съществуват повече роби, отколкото по всяко друго време в човешката история.

Сутеньорство/ Сводничество

Определение: Използване на власт, контрол, доверие, заплахи, насилие или измама за проституиране с цел лична финансова изгода.

Разговор с приятел⁹²

Ако смятате, че ваш приятел е жертва или че той самият проявява насилствено поведение, има начини, по които можете да помогнете.

Първо, помнете, че да се обърнете към приятел относно насилствена връзка може да се окаже трудно. Може вече да сте опитали да говорите с приятеля си и да изглежда, че той не ви слуша или че не иска да чуе какво му казвате. Помнете, че докато вашият приятел е в такава връзка, той може да не разпознае предупредителните признаци за насилие като вас. Дори когато разпознаят признаците на насилие, се появяват определени препятствия като заплахи, страх, смущение или усещане, че няма къде да отидат, които могат да направят търсенето на помощ или излизането от връзката изключително опасно.

Съвети как да помогнем на приятел

1. Започнете разговора – Кажете им, че сте забелязали някои неща, които ви безпокоят.

Попитайте ги дали са забелязали същото и как това поведение ги кара да се чувстват. Помогнете на приятеля си да идентифицира тези поведения, като ги свържете с различни ресурси или споделите информация относно признаци на здравословни взаимоотношения.

2. Подкрепяйте ги – Не забравяйте, че вашият приятел може да не разпознава насилието или дори да не иска да си тръгне или да спре. Това е трудно, когато вие ясно виждате знаците. Когато говорите с приятеля си или ако приятелят ви се обръща към вас с притеснения, подкрепяйте ги. Не ги съдете, бъдете отворени и им помогнете да получат ресурсите, от които се нуждаят, като създаване на план за безопасност.

3. Дръжте вратата за комуникация отворена – Вашият приятел има нужда от вас да го изслушвате и подкрепяте. Това, което виждате или чувате, може да ви разочарова и разстрои. Ако това се случи, опитайте се да останете спокойни. Ако поставите на приятеля си ултиматум като „ако не си тръгнеш, няма да говоря повече с теб“, това затваря вратата за комуникация. Хората в насилствени връзки най-често първо говорят с приятел, а понякога не говорят с никой друг. Ако затворите вратата си и им кажете, че няма да говорите с тях отново, може да изключите единствения им ресурс или връзка за помощ. Вместо това ги уверете, че искате да помогнете и можете да ги свържете с различни възможности за помощ, когато са готови. Вижте тази графика, съдържаща страхотни примери за оказване на подкрепа, които може да използвате по време на разговора.

4. Потърсете подкрепа, ако има нужда – Ако смятате, че вашият приятел се намира в непосредствена опасност или че животът му е изложен на риск или е бил застрашен, може да решите да потърсите спешна помощ, като се обадите на 911. Това може да не е първият ви избор за помощ, но ако нещата са сериозни, важно е да се обадите на професионалисти и да потърсите подкрепа. Помислете и дали да говорите със съветник, възрастен, на когото имате доверие или да потърсите правна помощ, ако няма непосредствена опасност.

Не забравяйте, че границите, предупредителните знаци и здравословните взаимоотношения не са толкова ясни, когато човек е в насилническа връзка. Ето защо е важно да образовате приятелите и общността си за възможните злоупотребите, свързани с това да се срещаш с някого и как да имат здравословна връзка.

Заключителен коментар:

В книгата си *Violence: Reflections on a National Epidemic* д-р Джеймс Гилиган пише⁹³, „Аз-ът не може да оцелее без любов. Жадният за любов умира. Ето как насилието може да причини смъртта на Аз-а, дори когато не убива тялото му. Двата възможни източника на любов към Аз-а са любовта на другите и любовта към себе си. Децата, които не успяват да получат достатъчно любов от другите, не успяват да изградят този запас от любов към себе си и способност за себелюбие, които им позволяват да преживеят неизбежните отхвърляния и унижения, които дори най-щастливите хора не успяват да избегнат.”

Решението на проблема с насилието е никога да не обръщаме гръб, а да държим сърцата и умовете си отворени за това как можем индивидуално да допринесем за промяна – и тази промяна започва с начина, по който отглеждаме децата си от деня, в който са родени.⁹⁴

*Заключителни коментари за срещата.

⁹³ [Violence: Reflections on a National Epidemic](#)

⁹⁴ [7 Ways to Stop Violence at Every Age](#)



Допълнителни ресурси:

[Definition and typology of violence](#)

[European Institute for Gender Equality. Gender – based violence:](#)

[World Health Organization. Violence – a global public health problem](#)

[18 Myths on prostitution](#)

[School violence: Bullying](#)

[Stop Bullying](#)

[Council of Europe.](#)

[European Anti-Bullying Network](#)

[Bullying Prevention Training Center](#)

[Creating a Safe and Respectful Environment Training for Trainers](#)

[Escaping the pain of human trafficking \(video\)](#)

[Human trafficking is all around you. This is how it works \(video\)](#)

СРЕЩА №14, ДЕЙНОСТ №3 – материал за раздаване

| | ФИЗИЧЕСКО | ЕМОЦИОНАЛНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКО | СЕКСУАЛНО | КИБЕР-НАСИЛИЕ | НЕ Е НАСИЛИЕ |
|--|-----------|----------------------------|-----------|---------------|--------------|
| По време на спор някой ви нарича тъпак и идиот. | | | | | |
| Забелязвате, че вашите съседи сякаш не ги е грижа за малкия им син и често го оставят сам въщи. Момчето е на 5 години. | | | | | |
| Той настоява да правят секс, въпреки че тя не се чувства готова. | | | | | |
| Докато спорите с приятел, хвърляте книга по него. Миг по-късно осъзнавате колко ненужно е било това и се извинявате. | | | | | |
| Момче от класа е редовно осмиван за това, че е много тих и спокоен. | | | | | |
| Докато спорят, тя го сграбчва за ръката и яростно го бута. | | | | | |
| Момичетата от класа заключват друго момиче в съблекалнята по Физическо, защото тя не притежава „стилно спортно облекло и не може да участва в часовете, облечена така“. Останалите нейни съученици намират това за забавна шега. | | | | | |
| Тя редовно разпространява неприятни слухове за сегашната приятелка на бившия си приятел, мислейки, че това ще накара момчето да се върне при нея. | | | | | |
| Двамата често се карате и решавате да се разделите. След това отношенията ви се подобряват. | | | | | |
| Казвате на приятели, че снощи сте правили секс с някого (въпреки че само сте си говорили) | | | | | |
| Ваш приятел ви изпраща гола снимка на приятелката си. Вие я споделяте в групов чат с приятели. | | | | | |
| Едно от момичетата в класа редовно получава анонимни коментари онлайн като „Ти си дебело прасе и мразим това, че си в нашия клас!“ | | | | | |
| Споделят си тайни. | | | | | |
| Не разговаряте един с друг след спор. | | | | | |

СРЕЩА №14, ДЕЙНОСТ №4
Твърдения – митове и факти

| | | |
|----|--|---|
| 1 | Тормозът е нормална част от израстването. | МИТ Никога не е нормално да те заяждат, дразнят, притискат, заплашват, тормозят, обиждат, нараняват или малтретират. |
| 2 | Тормозът често се решава от само себе си, когато го игнорирате. | МИТ Тормозът представлява дисбаланс на силите, който се случва отново и отново. Игнорирането му учи учениците, които тормозят другите, че могат да го правят без последствия. Възрастните и другите ученици трябва да подкрепят децата и младите хора, които са обект на тормоз, и да гарантират, че са защитени и в безопасност. |
| 3 | За учениците с увреждания има по-голям риск от тормоз | ФАКТ Учениците с увреждания (включително физически, риск да станат обект на обучителни, развиващи, интелектуални, емоционални и сензорни увреждания) са изложени на по-голям риск от тормоз |
| 4 | Всички насилници имат ниско самочувствие; затова се заяждат с хората. | МИТ Много от хората, които извършват тормоз, са популярни и имат средно или по-добро от средното самочувствие. Те често се гордеят с агресивното си поведение и контрола над хората, които тормозят. Хората, които извършват тормоз, може да са част от група, според която тормозът е нещо нормално. Други може, също така, да имат лоши социални умения и да изпитват тревожност или депресия. За тях тормозът може да бъде начин за придобиване на социален статус. |
| 5 | Тормозът обикновено е нещо, което се извършва от мъже. | МИТ Редица проучвания сочат, че жените тормозят също толкова често, колкото и мъжете. Често жените извършват социален тормоз повече от мъжете. Това включва разпространение на слухове, изключване на някого от група или други вредни методи за тормоз, предназначени да унижат човека в неговата социална група. |
| 6 | Тормозът не е само проблем в училище. | ФАКТ Тормозът се случва навсякъде, където хората се събират, за да живеят, учат, работят или играят. Въпреки че тормозът обикновено се случва в училище, за нас е ясно, че това е не само училищен проблем, но и обществен. |
| 7 | Хората се раждат насилници. | МИТ Тормозът е заучено поведение и то може да бъде променено. |
| 8 | Децата и младежите, които са обект на тормоз, почти винаги казват за това на възрастен. | МИТ Възрастните често не знаят за тормоза – отчасти защото много ученици не им съобщават за това. Средно само една трета от учениците, които са обект на тормоз, говорят с възрастен. Жертвите могат да се страхуват от отмъщение. Страх може да има и от това дали възрастните ще приемат сериозно притесненията им или дали ще реагират подходящо. |
| 9 | Изключване на някого от група или разпространение на слухове може да бъде толкова вредно, колкото и физическото насилие. | ФАКТ Въпреки че се отразява различно на всеки, може да е поне също толкова вредно да бъдете изключени от група или да се разпространяват слухове за вас. Много млади хора съобщават, че жедневното психологическо насилие, нанасяно чрез този вид поведение с цел тормоз, има дълготрайни последици и е по-лошо от физическото насилие. |
| 10 | Лесно е да се забележат признаците за тормоз. | МИТ Не винаги е лесно да забележите признаците на тормоз, тъй като той не винаги е физически и очевиден. Социалният и вербалният тормоз често оставят белези, невидими за хората. |
| 11 | Тормозът обикновено се случва, когато наоколо няма други ученици. | МИТ Инцидентите с тормоз обикновено са публични (а не лични) събития, на които има свидетели. Според проучвания, базирани върху наблюденията на детска площадка, в повечето случаи на тормоз са присъствали поне 4 други ученици. Въпреки че 9 от 10 ученици казват, че в техните училища има тормоз, възрастните рядко го виждат, дори и да се опитват. |
| 12 | Учениците израстват агресивното поведение. | ФАКТ Някои ученици извършват тормоз само за кратко време и след това спират, или защото осъзнават, че е погрешно, или се научават на по-подходящо поведение. Малка група ученици продължават да тормозят другите. Освен ако някой не се намеси, тормозът е вероятно да продължи и в някои случаи да прерасне в насилие и други сериозни проблеми. |

#15 НАСИЛИЕ КОЙ Е ВИНОВЕН?

Цел: Участниците да развият необходимите умения за разпознаване и реагиране на вредни ситуации и такива с насилие и злоупотреба. Да практикуват критичен анализ на взаимодействието с връстници и контрола на емоциите си, за да не се превърнат в жертва или насилник.

Феноменът обвиняване на жертвата

Обвиняване на жертвата се наблюдава, когато жертва на престъпление или тормоз е държана изцяло или частично отговорна и е обвинявана за вредите, които е претърпяла. През цялата история и дори днес стереотипите и предразсъдъците спрямо жертвите на домашно и сексуално насилие продължават да съществуват, особено в случаите на изнасилване, където по-голямата част от вниманието обикновено е насочено не към насилника, а към облеклото на жертвата, нейните действия и т.н.

Всеки път, когато ние като общество обсъждаме какво би могла да направи жертвата по различен начин, за да предотврати това, което ѝ се е случило, ние несъзнателно участваме в тенденцията да се обвинява жертвата. Хората не винаги са наясно, че правят това, но трябва да осъзнаем, че дори прости примери като това да чуем за някое престъпление и да си кажем „Щях да бъда по-внимателен, ако бях на мястото на жертвата“ са също лека форма на обвиняване на жертвата.

Този феномен отчасти е начин да се игнорира възможността подобна ситуация да се случи и на нас. Хората често си мислят: „Ако внимавам, нищо подобно не може да ми се случи“. Ако човек обвинява жертвата, става по-лесно да се дистанцира от идеята, че подобни събития могат да се случат и на него.

Едно от явленията на човешката психика, което допринася за обвиняване на жертвата, е така наречената „фундаментална атрибутивна грешка“. Това пристрастие или предразположение кара хората да приписват действията и поведението на други хора на вътрешни, лични характеристики, игнорирайки външни сили и обстоятелства, които могат да имат дълбок ефект върху действията на човек.

Кибертормоз⁹⁵

Деца и юношите публикуват информация в дигиталната среда много по-често от възрастните и го правят без оглед на възможните последствия. Важно е да им се напомня, че публичното споделяне на информация, която някой може да използва срещу тях, като компрометиращи снимки, съмнителни видеоклипове, лична информация и т.н., е неепоръчително, защото след като нещо се публикува в Интернет, то остава там.

Долу са посочени основните рискове сред децата при използването на социални мрежи:

- публикуване на снимки, видеоклипове и лична информация, които са твърде поверителни, с отбелязано местоположение
- общуване с непознати
- измамни профили, целящи да мамят, манипулират или да използват злонамерено потребителите
- секстинг и изнудване с голи снимки
- наличие и разпространение на незаконно, вредно съдържание (неподходящо за деца)
- обидни коментари – подигравки, осмиване, негативни коментари
- наличие и разпространение на фалшиви новини
- лични групи по интереси от връстници, в които се разменя омразна кореспонденция и се окуражават негативни действия
- верижни писма, съдържащи вредни задачи и тяхното разпространение
- финансови измами
- вируси и зловредни софтуери

Кибернасилие (кибертормоз): проявява се под формата на изпращане на нежелани имейли или текстови съобщения, онлайн тормоз, нежелани сексуално насочени съобщения или предложения за извършване на сексуални действия, заплахи, омразна реч, голи снимки, споделяне на видео без съгласието на лице, както и други прояви в онлайн средата, които са тясно свързани с реалността на насилието.

-Кибертормоз – емоционално унижение посредством Интернет или мобилен телефон чрез заплаха, обида или изпращане на обидна информация на жертвата.

-Секстинг – изпращане на сексуално насочени съобщения, снимки или видеоклипове чрез използването на модерни технологии или Интернет.

Защо децата/младите хора се обиждат и унижават едни с други?

-унижаването на другите кара човек да се чувства доминиращ и могъщ; това е средство за демонстриране на нечие превъзходство

-това е начин човек да стане популярен и добре познат в училище

-младият човек всъщност е страхлив и се опитва да скрие тези чувства, като плаши другите

-младият човек е нещастен и се опитва да привлече вниманието на другите към себе си

-младежът е бил подложен на унижение и насилие от родители, приемни родители, сестри, братя, съученици

-младият човек се чувства ядосан и безпомощен, защото не може да се справи с трудностите си

-младият човек има ниско самочувствие и тормозейки другите може да се чувства по-уверен и т.н.

Всеки трябва да помни, че кибертормозът винаги включва 3 страни: жертвата (страдаща от кибертормоз), насилникът (вършителят на кибертормоз), мълчаливата общност (която е наясно какво се случва, но не прави нищо, за да го предотврати, защото се страхува също да не стане жертва).

Как да се справим с “хейтърите”⁹⁶

Какво е “хейтър?”

„Хейтър“ е етикет, поставян на хора, които използват негативни и критични коментари и поведение, за да навредят на друг човек, като го карат да изглежда или да се чувства зле. Тези обидни и негативни коментари могат да бъдат доставени лично, онлайн или в текстове и приложения. Често коментарите и поведението се повтарят с течение на времето. Хейтърите често са анонимни (особено онлайн), но могат да бъдат и познати, връстници или хора, които някога са били смятани за приятели. Критичното поведение с омраза е друга форма на тормоз или кибертормоз. Подобно на тормоза, поведението на омразата е нещо, което човек прави – той не се ражда хейтър и това поведение може да бъде променено.

Често хейтърите се заяждат с хора, които възприемат като различни от себе си. Да бъдеш във фокуса на негативни и критични коментари може да те разстрои и да предизвика чувство на гняв, нараняване и объркване и да накара критикувания да постави под съмнение собствената си стойност и поведение. Ако негативните коментари са публикувани онлайн, това също може да накара някой да се страхува да използва профилите си в социалните мрежи или да се срамува от това, което се случва там.

Много деца и тийнейджъри не искат да бъдат част от негативно поведение като наричане с различни псевдоними, критикуване, тормоз и кибертормоз. Справянето с хейтъри не е толкова различно от справянето с тормоза и кибертормоза. Тийнейджъри, които се чувстват затрупани от цялата драма в социалните мрежи, често премахват от приятели или отследват хората онлайн, за да се отдалечат от всичко това.

Как да се справим с хейтърите

- **Игнорирайте ги.** Отдалечете се. Не реагирайте и не отговаряйте на негативни коментари. Ако това продължава, има и други неща, които можете да предприемете. Ако някой ви заплашва, докладвайте за това на родител, учител или друг възрастен, на когото се доверявате.
- **Блокирайте онлайн хейтърите.** Ако някой прави негативни или омразни коментари към вашите публикации или профили, или извършва кибертормоз, блокирайте го. Ако ви заплашва, кажете на родителите си, докладвайте на платформата и направете екранни снимки.

[Как се докладва във Фейсбук](#)

[Как да докладвам публикация в Инстаграм](#)

[Как да докладвам агресивно поведение в Туитър](#)

[Как да докладвам обидно съдържание в Тъмблр](#)

[Как да докладвам злоупотреба в Снапчат](#)

[Как да докладвам в ТикТок](#)

[Как да блокирам в УатсАп](#)

[Как да докладвам агресия в ЗУУМ](#)

-**Бъдете мили и се отнасяйте с уважение, дори към хейтърите.** Това показва, че вие имате контрол над емоциите си и че не позволявате на негативността да ви сломи.

-**Бъдете с хора, които ви подкрепят.** Ако сте с приятел в момент, в който смятате, че може да срещнете хейтър, това не само ще намали вероятността да се случи инцидент, но също така означава, че ще имате положителна подкрепа за всеки случай.

-**Напомнете си, че коментарите на хейтъра са отражение на него самия, а не се отнасят реално за вас.** Хората, които са удовлетворени от себе си, не изпитват нужда да вредят на други.

-**Разберете, че критицизмът е признак на болка.** Хората понякога нападат, защото водят други житейски битки. Негативните коментари може да нямат нищо общо с вас.

-**Признайте чувствата си.** Говорете с доверен възрастен или приятел, за да получите подкрепа и да ви окуражат.

-**Останете себе си.** Продължавайте напред, преследвайте интересите си и бъдете такива, каквито сте.



Секстинг

Езиков бленд, образуван от „sex“ и „texting“, секстингът представлява изпращане на сексуално насочени съобщения, снимки или видеоклипове до някого в интернет. Това е съдържание, което разкрива частична или пълна голота и изразява сексуални желания, коментари и т.н. Този тип съдържание много често се разпространява между приятели или сексуални партньори в платформи за социални мрежи или приложения за съобщения (Snapchat, WhatsApp и др.). Секстингът е особено широко разпространен сред младите хора в Европа, включително и в Латвия. Младите хора често не са наясно с рисковете, свързани с изпращането на подобни съобщения.

Това са основните рискове, свързани с изпращането на голи снимки:

- Те могат да бъдат препращани или показвани на някой друг.
- Могат да бъдат публикувани в Интернет.
- Те могат да бъдат видени от вашите съученици, родители, учители.
- Може да ги видят напълно непознати.
- Могат да бъдат качвани в сайтове за секс услуги.
- Може да получите обидни коментари, неприятни обаждания, може да бъдете унижавани и тормозени.
- Може да загубите контрол върху снимката и начина, по който се разпространява – то може да остане в Интернет 10 или 30 години, или дори повече.

Да изпратя или да не изпратя?

Интимните снимки се споделят предимно с приятел или приятелка и не бихте ги изпратили на някой, на когото нямате доверие. Много изображения, които се публикуват или препращат в Интернет, често се оказват сред непознати хора след края на връзката. Затова се запитайте, в случай че решите да прекратите връзката с партньора си, можете ли да сте сигурни, че той/тя ще ви уважава достатъчно, за да не показва/препраща вашите лични снимки на друг?

Ако смятате, че можете да се доверите на вашия приятел/ка с интимното си съдържание, помислете, все пак, дали наистина е необходимо да изпращате подобни изображения, тъй като по този начин се излагате на безброй рискове. Също така не забравяйте, че винаги ще има един приятел или познат, който, след като види такава снимка, ще иска да я публикува повторно и да я превърне в подла шега, очаквайки подобна реакция и от други потребители онлайн. За този човек това може да е само шега и да не е наясно с вредата, която причинява на човека на снимката.

Какво трябва да направя, ако снимката ми се окаже в онлайн пространството?

Успокойте се! Може да ви се струва, че това е краят на света, но е важно да запазите хладнокръвие и да овладеете ситуацията, преди да се влоши. Трябва да установите кога сте загубили контрол над изображението – как се е озовало онлайн и на кого първоначално сте го изпратили. Предприемете незабавни действия! Колкото по-рано се справите с неприятната ситуация, толкова по-малка е вероятността съдържанието да се разпространи още повече. Помолете човека, който е имал това изображение, да го изтрие, за да предотврати разпространението му. Свържете се и докладвайте на администраторите на съответната социална мрежа, като поискате съдържанието да бъде изтрито, тъй като този тип съдържание по принцип нарушава правилата на социалната мрежа, както и правата ви за поверителност. Трябва да можете да променят или изтриват съдържанието, което сте публикували сами.

Профилна снимка, на която се виждате по бельо, първоначално може да изглежда като забавна шега, но след това... Кажете на хората, на които имате доверие – членовете на вашето семейство, приятели, учител – какво се е случило, за да можете заедно да решите какво да правите по-нататък. Ако обаче не искате някой от тези хора да разбере за това, свържете се с организации, които могат да ви помогнат.

Къде да потърся помощ?

***Потърсете в Google телефонни линии за помощ, организации и/или лица, които предоставят подкрепа и съвети във вашата страна/общност! Можете да направите проучване заедно с групата.**

Изнудване за голи снимки е актът едно дете/младо лице да бъде принуждавано да изпрати свои голи снимки на друго лице или да им се предлага да извършват сексуални действия пред компютърна камера, с цел да бъдат изнудвани впоследствие с тези интимни снимки или видеоклипове, като ги заплашват, че ще ги публикуват, освен ако жертвата не им даде пари или не им изпрати други сексуално ориентирани изображения и/или видеоклипове в замяна.

Един онлайн разговор, първоначално изглеждащ като приятелска закачка, може лесно да се превърне в разговор за секс. Младият човек може да се почувства заинтересован и дори поласкан от разговора и проявата на внимание и да продължи да участва, смятайки, че разговорът е безобиден. Често извършителят първо изпраща на младия човек гола снимка или видео, намерено в интернет, като приканва детето/младото лице да му изпрати снимка или видео обратно. Често това е достатъчно за изнудване на детето/младия човек: тогава извършителят ще ги заплаши, че ще публикува голите снимки или видеоклипове онлайн.

Какво може да направите, за да останете в безопасност? Тук са представени някои препоръчителни действия, в случай че се сблъскате с изнудване:

- Никога не се поддавайте на заплахи.
- Прекратете всякаква комуникация с изнудвача.
- Блокирайте го от всичките си профили в социалните мрежи.
- Изтрийте или деактивирайте всичките си профили в социалните мрежи, чрез които сте комуникирали с изнудвача.
- Не давайте парите, за които изнудвача настоява.
- Разкажете за случилото се на доверен възрастен.
- Докладвайте нарушението!

Понякога дори близък човек на младия може да се окаже насилник. Например, двама млади хора може да започнат връзка и след това единият от тях да иска да я прекрати, но другият не.

Споделените интимни снимки могат да се превърнат в средство за отмъщение или начин другия да бъде принуден да остане във връзката. Единият може дори да изнудва, заплашва, унижава и принуждава бившия си партньор да прави каквото пожелае години наред. И жертвата се поддава на исканията от страх, че интимната му снимка може да се появи в интернет.

Дейност 1: Четири ъгъла "Секс и сила"

Цел: Да се насърчават участниците да разсъждават върху възгледите си по дадена тема, да тренират способността си да споделят своите гледни точки, да аргументират мнението си и да се научат да изслушват мненията и мислите на другите. По време на дейността участниците могат да променят възгледите си, както и физическото си местоположение. Целта на това упражнение не е участниците да започнат дебат, в който се опитват да се убедят един друг, че са прави. Целта е да се стимулира дискусия.

Продължителност: 30 минути

Необходими са: Подготвени твърдения

ТВЪРДЕНИЯ И СЦЕНАРИИ

1. Възможни ли са обстоятелства, при които човек има право на секс?

- Да, ако другият е флиртувал с тях и ги е възбудил.

- Не, при никакви обстоятелства, освен ако и другият не иска да прави секс.

- Да, ако са двойки и вече са имали сексуални взаимоотношения преди.

- Друг отговор

2. На парти момче и момиче се прегръщат, целуват и показват привличане един към друг.

Родителите на момчето не са вкъщи и момчето идва. Когато пристигат, момчето вече не иска да се прегръщат и целуват – иска просто да поговорят и може би да гледат филм заедно, след това да се прибере. Момчето се ядосва и се разстройва. Тя не остава повече и решава да се прибере. Направил ли е нещо грешно някой от двамата?

- Момчето е направило грешка, изпращайки му сигнали, че ще правят секс.

- Момчето е постъпило грешно, прибързвайки със заключенията и ядосвайки се.

- Никой не е постъпил грешно.

- Друг отговор

3. Едно момиче цяла вечер танцува и флиртува с различни хора. След купона тя се прибира вкъщи заедно две мили момчета. Когато тримата стигат до вратата на дома ѝ, тя им предлага да влязат вътре, за да си довършат разговора, който са водели по пътя насам. Когато са вътре, те започват да събличат дрехите на момчето и твърдят, че тя ги е възбудила. Изнасилват я. Кой е постъпил грешно?

- Момчетата са напълно отговорни за това.

- Тя може само да вини себе си.

- Момчетата определено трябва да носят отговорност, но и тя е виновна.

- Друг отговор

4. Анна е на 13, ходи на училище, тя е най-голямата от три сестри. Баща ѝ е безработен, той рядко си намира работа, затова всеки ден гледа телевизия и пие бира. Майка ѝ също не работи, защото по-малката сестра на Анна е само на една година. Майка ѝ често пие бира със съпруга си, а понякога и нещо по-силно. В резултат на всичко това и заради алкохола почти всяка вечер има ужасни кавги вкъщи – родителите ѝ крещат и се карат помежду си.

За да не се налага да вижда това, Анна често се разхожда с приятелите си по дворовете и детските площадки до полунощ. Една вечер, докато била с приятелка, към тях се приближил мъж, когото срещнали в задния двор на жилищна сграда. Мъжът дал на момичетата цигари и алкохол, за да се стоплят малко, защото било студено, и след това ги поканил в апартамента си. Чувствайки се пияни и отпуснати, момичетата тръгнали след непознатия. В апартамента те продължили да пият и мъжът решил, че ще е забавно те да се отпуснат още малко, затова ги помолил да се съблекат. Когато Анна и приятелката ѝ вече били голи, мъжът започнал да ги снима. Той заснел порнографски материали на 13-годишните момичета. След това посред нощ им наредил да се приберат въщи и когато Анна се събудила, тя изпитала огромно чувство за вина и срам и се почувствала отвратена от това, че е отишла с мъжа. Тя не казала на родителите си за инцидента, защото знаела, че те или ще я осъдят, или няма да повярват на историята ѝ. Кой е постъпил грешно?

-Анна. Тя трябваше да предвиди до къде ще доведе това, така че тя е виновна, че е попаднала в такава ситуация.

-Родителите на Анна, защото е трябвало да се погрижат за нея.

-Приятелката на Анна. Тя трябваше да я убеди да не го правят.

-Друг отговор

Въпроси за размисъл :

-В кой момент една връзка може да се определи като нездравословна?

-В кой момент една връзка може да се определи като насилническа?

-Защо обикновено момичетата са жертвите на изнасилване, а момчетата са изнасилвачите?

-Какво е изнасилвач? Могат ли момчетата да бъдат изнасилвани?

-Повечето случаи на изнасилвания не са изобщо докладвани на полицията. Защо това е така?

-Вярно ли е, че повечето случаи на изнасилвания, за които се съобщава в полицията, не стигат до съда?

-Кои са някои от възможните сценарии за изход от ситуацията, описана по-горе? Какви са рисковете? (например Анна и нейната приятелка са изложени на риск да станат жертви на трафик на хора или сексуална експлоатация). Как човек може да избягва подобни ситуации? Кой трябва да се намеси и да се опита да разреши тази ситуация? По какъв начин биха го направили?

Важно! Би било добра идея в тази дискусия да се потърсят статистически данни и да се обясни, че повечето случаи на изнасилване са домашни и много често изнасилвачът е някой, когото жертвата познава.

Дейност 2: Видеоклипове, даващи гласност на различни предизвикателства, пред които са изправени тийнейджърите

Цел: Придобиване на задълбочени познания относно злоупотребите в Интернет и последствията от тях.

Продължителност: 40-60 минути (зависи кое видео изберете да гледате)

Необходимо е: техника за възпроизвеждане на видеоклиповете, които са в края на главата (среща №15, дейност №2)

Процедура:

1. Използвайте видеоклиповете, които са в края на главата (среща №15, дейност №2). Изгледайте ги заедно с участниците.

Въпроси за размисъл :

- Колко широко разпространено е малтретирането сред вашата общност?
- Защо това е така?
- Защо младите се отнасят един към друг по този начин?
- Какво можем да направим ние, за да предотвратим възникването на тези ситуации и последствията от тях?



Допълнителни ресурси:

[The Psychology of victim blaming](#)

[Why Do People Blame the Victim?](#)

[5 Myths Surrounding Workplace Bullying](#)

[10 Common Myths and Misconceptions About Bullying](#)

[Do Girls and Boys Bully Differently?](#)

[Girls more likely to be bullied than boys, English schools survey finds](#)

[Cognitive biases in blaming the victim](#)

[What Is Revenge Porn?](#)

[Revenge Porn. What to do?](#)

[Who is involved? Bullying Roles](#)

[How to Talk About Bullying So Teens Will Listen](#)

[Victim blaming](#)

СРЕЩА #15, ДЕЙНОСТ #2

Въпроси, които трябва да бъдат задавани на всеки тийнейджър | Laurence Lewars | TEDxDhahranHighSchool.

Линк към видеото: <https://www.youtube.com/watch?v=NEgoEgonx3U>

Видове насилие

Физическо насилие – физическо нападение като побой, ритане, удряне, дърпане на коса, душене, бутане, грубо хващане, използване на оръжие и др.

Сексуално насилие – сексуално нападение, като изнасилване, принудителен или насилствен полов акт, насилствено участие в сексуални дейности, сексуално малтретиране срещу волята на жертвата и др.

Видео: https://www.youtube.com/watch?v=_G8b7yZapkl

Teen Voices. Sexting. Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPQY>

Емоционално/психологическо насилие – всяко вербално, емоционално или психологическо малтретиране, като редовни заплахи, заплахи за физическо или сексуално насилие, заплахи за отвлечане на дете, обиждане и унижаване, преследване (следене на даден човек, чакане в дома или на работното му място, редовни и нежелани обаждания, текстови съобщения или имейли), забрана на някого да вижда своите приятели и роднини и др.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=FYVvE4tr2Bl>

Teen Voices: Dealing With Digital Drama. Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=RydKEaiKolc>

Кибертормоз – тормоз, който се прилага по време на използването на дигитални устройства като мобилни телефони, компютри и планшети. Кибертормозът може да се осъществи чрез SMS или друг вид съобщения (в Whatsapp, Viber, Snapchat и др.), както и онлайн в социални мрежи, игри или форуми, където хората могат да преглеждат, да създават или споделят съдържание.

Този вид тормоз е свързан с изпращане, публикуване или споделяне на негативно, вредно или фалшиво съдържание, отнасящо се за друго лице. Може да включва споделяне на нечия лична или поверителна информация, подлагане на срам или унижение.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=zW84ydFucJ4>

Икономическо насилие – всяко действие, насочено към опит да се контролира или да се подчини съответната жертва чрез използване на нечие финансово положение, като укриване на или лишаване от доходи, опит да се попречи на жертвата да печели пари, предоставяне на пари след изпълнени определени изисквания и др.

#16 НЕ БЪДИ БЕЗРАЗЛИЧЕН!

Цел: Да се наблегне отново върху характеристиките и признаците на здравословните и нездравословните взаимоотношения. Да се повиши осведомеността сред младите хора – защо не трябва да оставаме безразлични, когато се сблъскаме с нездравословни взаимоотношения или малтретиране.

Всеки един от нас е ставал свидетел на неприятна ситуация – когато границите на някой са били нарушени; когато някой е бил физически или емоционално обиждан, наричан с различни имена или подиграван. Например, ситуация, в която един от приятелите ви получава обидни коментари. Осъзнаваш, че това го наранява, но в такъв момент наистина не знаеш какво да кажеш. Или когато на парти ваш приятел получава нежелано внимание от някого и не сте сигурни как да действате или как да му помогнете, за да излезе от тази ситуация. Като свидетели на всичко това, ние често се чувстваме безпомощни, объркани и несигурни относно как да действваме.⁹⁷ Чувството, което изпитваме в подобни ситуации, се нарича ефект на страничния наблюдател. Този ефект се наблюдава, когато присъствието на други хора обезкуражава дадено лице да се намеси по време на извънредна ситуация. Колкото по-голям е броят на хората, толкова по-малка е вероятността някой от тях да помогне на човек в беда. Хората са много по-склонни да действат, за да помогнат на другите по време на криза, когато наоколо има малко или никакви свидетели. Възрастни, деца, млади хора – всеки може неволно да стане свидетел на насилие или друга критична ситуация. Социалната парализа, описана от ефекта на страничния наблюдател (когато искаме да помогнем на някого, но не го правим), оказва силно влияние върху това как се държим както на улицата сред непознати, така и навсякъде другаде, където работим, учим или общуваме. Има много примери за това как хората отказват да се справят с даден проблем и възможните негативни последици от него, вариращи от дребни битови проблеми, при които членовете на едно домакинство колективно избягват насилието и малтретирането.⁹⁸ Причините, поради които хората отказват да се намесят и да помогнат на нуждаещ се, могат да бъдат разнообразни, но най-често те са свързани със страх: страх от грешки, поемане на отговорност за ситуацията; страх от загуба на социален статус; страх за лична безопасност; страх от "какво другите могат да си кажат/помислят за мен"; страх да не станат обект на подигравки, насилие или отмъщение. Или някой може да си помисли, че някой друг ще се справи със ситуацията и ще помогне вместо него. Ето защо е важно да можем да преценим критично ситуацията и да намерим решение, без да оставаме безразлични.

97 [Bystander Intervention Can Stop Sexual Assault Before It Happens](#)

98 [Bystander Effect](#)

Дейност 1: Сценарии за взаимоотношения

Цел: Да се идентифицират признаците на здравословните взаимоотношения; да се направи критичен анализ на ежедневни ситуации и да се помисли за възможни здравословни решения на предизвикателствата в отношенията.

Продължителност: 30-40 минути

Необходимо е: Големи листове хартия, маркери, ножици, лепило и копия на страницата в края на главата. Помнете! Хората може да имат различни мнения за това какво представлява здравословна или нездравословна връзка. Като лидер на групата, трябва да имате това предвид, като се опитвате да реагирате на различните ситуации и да изразявате мнението си по възможно най-обективния начин.

Процедура:

1. Начертайте две колони на голям лист хартия. На едната напишете "здравословни взаимоотношения", а на другата "нездравословни взаимоотношения".
2. Разделете участниците на три или четири групи, като на всяка предоставите копие от страницата в края на главата "Сценарии за взаимоотношения". (среща №16, дейност №1)
3. Помолете участниците да изрежат, подредят и залепят сценариите от страницата в съответната колона за здравословни или нездравословни взаимоотношения. За тази задача им дайте 15 минути. Информирайте участниците, че ако нямате времеви ограничения, те могат да използват празните квадратчета в края на страницата, за да измислят сами сценарии за взаимоотношения и да ги определят като здравословни или нездравословни.
4. Прегледайте сценариите и приканете всяка група да обясни защо са ги определили като здравословни или нездравословни.
5. Нека участниците да изберат поне 2 сценария за нездравословни взаимоотношения и да се опитат да намерят здравословни решения за тях.

Въпроси за размисъл:

- Реалистични ли са тези сценарии?
- Някога попадали ли сте в подобен на тези сценарий? Как сте се чувствали?
- Как хората от вашето обкръжение реагират на подобни ситуации?
- Кои са най-често срещаните признаци на здравословни взаимоотношения?
- Кои са най-често срещаните признаци на нездравословни взаимоотношения?
- Според вас младите хора във вашето обкръжение в здравословни или нездравословни взаимоотношения са? Обяснете подробно.
- Кои са най-големите предизвикателства в опитите за изграждане на здравословна връзка? По какъв начин могат да се преодолеят тези предизвикателства?
- Какво трябва да направим, ако заподозрем, че вероятно сме в нездравословна връзка?
- Какво бихте направили, ако приятелите ви са в нездравословна връзка?
- Какво научихте от това упражнение? Как бихте могли да приложите това, което току-що научихте, в живота и взаимоотношенията си?

Дейност 2: Четири ъгъла "Осмели се да действаш"

Цел: Да се насърчават участниците да разсъждават върху възгледите си по дадена тема, да тренират способността си да споделят своите гледни точки, да аргументират мнението си и да се научат да изслушват мненията и мислите на другите. По време на дейността участниците могат да променят възгледите си, както и физическото си местоположение. Целта на това упражнение не е участниците да започнат дебат, в който се опитват да се убедят един друг, че са прави.

Целта е да се стимулира дискусия.

Продължителност: 20-30 минути

Необходими са: Подготвени твърдения

ТВЪРДЕНИЯ И СЦЕНАРИИ

1. Виждате как три момчета, които познавате, се промъкват в стая. В тази стая спи едно момиче. Тя е пияна и е в безсъзнание. Момчетата започват да разсъбличат момичето. Как бихте реагирали?

-Ще си тръгнете.

-Съзнателно ще се опитате да ги спрете.

-Ще се обадите на полиция.

-Друг отговор

2. Няколко момчета от училище започват да се хвалят как веднъж са се възползвали от едно момиче. Как ще реагирате?

-Ще си тръгнете

-Ще им кажете, че ако това, което казват, е истина, значи са се държали като прасета.

-Ще се обадите на полиция.

-Друг отговор

3. Дочувате как съученичките ви говорят зад гърба на новото момиче в клас. Планират да развалят денят ѝ по някакъв начин. Вие:

-ще се присъедините към тях, за да се подсигурите, че един ден няма да станете жертва на подобна схема.

-ще им кажете, че това, което правят е глупаво и никога няма да говорите повече с тях.

-ще се опитате да се сприятелите с новото момиче.

-Друг отговор

4. Прибирайки се към вкъщи след парти, виждате как три момчета нападат друго момче. Те го бият и се опитват да вземат раницата му. Как ще реагирате?

-Ще отидете при тях и ще се намесите.

-Ще се обадите за помощ.

-Ще се обърнете и ще си тръгнете.

-Друг отговор

5. Ваш приятел ви изпраща гола снимка на друг ваш съученик. Каква ще направите?
- Ще изтриете снимката и няма да кажете нищо.
 - Ще я препратите в групов чат.
 - Ще се обадите на приятеля си (този, които е изпратил снимката) и ще му споделите вашето мнение относно ситуацията (какво е вашето мнение?)
 - Друг отговор

Въпроси за размисъл :

- По-лесно или по-трудно е да се справяте със ситуации, в които са замесени ваши приятели (ако те са тормозени или ако те извършват тормоз)? Защо това е така?
- Защо понякога, когато видим, че някой е под напрежение, ни става трудно да действаме?
- Как можем да помогнем на другите без самите ние да се излагаме на опасност?
- Кои са някои от сценариите, при които помагането на другите би било сравнително по-лесно? Защо? А кои сценарии биха били най-трудните? Защо?

Дейност #3: Тормозен бургер

Цел: Чрез ситуационен анализ да се повиши познанието за ефекта на страничния наблюдател.

Продължителност: 20-30 мин.

Необходими: Преди началото на дейността, ръководителят на групата трябва да изгледа видеото и да обмисли отговорите си на дадените въпроси.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=mnKPEsbTo9s>

Процедура:

1. Поканете участниците да гледат видеото.
2. След това помолете всеки човек да отговори индивидуално на поне три от дадените въпроси (въпросите могат да бъдат подготвени и прожектирани на екрана) и да запише отговорите. От гледна точка на ситуацията е възможно също така да прочетете въпросите на глас и да ги обсъдите заедно

Въпроси за размисъл:

- Какви бяха първоначалните ви мисли и впечатления от видеото?
- Какво мислите за мафиотите, жертвите и свидетелите във видеото?
- Защо смятате, че хората около вас се оплакват толкова бързо от своя "хулиган-бургер", но не и от тийнейджъра, когото тормозят?
- Изненада ли ви колко малко възрастни се застъпиха, за да помогнат на насилвания тийнейджър? Защо?
- Защо смятате, че тийнейджърите не се намесват, когато един ученик тормози друг ученик?
- Ако решите да се намесите, какво точно бихте казали или направили?
- Как би могло да се промени нашето училище, ако повече хора се включат и не останат безразлични към ситуации, в които някой е подиграван или унижаван?

Важни първи стъпки, които да предприемете, когато някой разкрие преживяно насилие или злоупотреба:⁹⁹

- Вярвайте на лицето
- Уверете се, че то разбира, че вината не е негова
- Изслушвайте, без да съдите лицето
- Бъдете подкрепящи, окуражаващи, открити и честни
- Попитайте дали лицето има нужда от помощ от служба за подкрепа и обсъдете възможностите му
- Помогнете му да получи съвет и подкрепа
- Предложете на лицето да го придружите, ако се срещне със служба за подкрепа
- Поддържайте връзка с лицето, за да разберете как се справя

Заклучителни коментари:

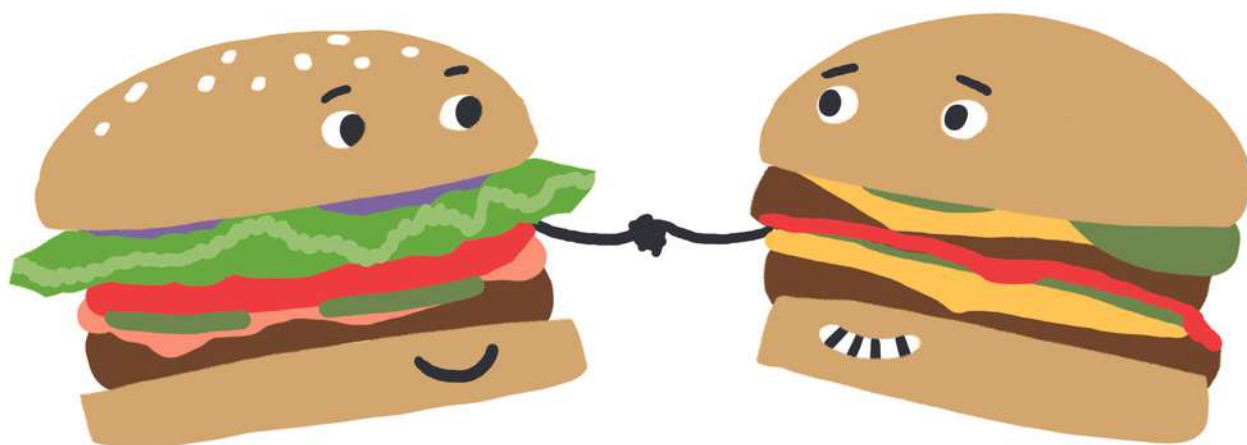
- Ако в една връзка се появи насилие без да бъде адресирано или разкрито, то то ще продължи и ще зачести, дори и ако половинката ви изглежда като съвършен ангел.
- Не е нормално човек да се държи агресивно към половинката си.
- Извършителят обикновено отрича насилието или го описва като нещо несъществуващо.
- Извършителят обикновено вини или жертвата, или други хора, или заобикалящата ги среда.
- Насилственото или агресивното поведение не се проявява, защото извършителят не е успял да се контролира. Това е негов/неин избор – да действа агресивно.
- Хората понякога могат да изглеждат много приятни и привлекателни и да е почти невъзможно да се предположи на пръв поглед, че тяхното поведение всъщност е насилствено.
- Това да останем мълчаливи, когато станем свидетели на проява на насилствено поведение, може да засили чувството за могъщество на извършителя и да го насърчи да продължи с този тип поведение.¹⁰⁰

Никой не заслужава да бъде нараняван и не трябва да бъде пренебрегван!

*Заклучителни коментари за срещата

⁹⁹ [What to do when someone tells you they have experienced violence or abuse](#)

¹⁰⁰ [National Police](#)



Допълнителни ресурси:

[National Police](#)

[Bystander effect \(video\)](#)

[The Municipal Police of Riga appeals to the public: Don't be indifferent! \(video\)](#)

[Description of the social experiment and its definition. Bystander effect \(video\)](#)

[The Psychology of victim blaming](#)

[Why Do People Blame the Victim?](#)

[5 Myths Surrounding Workplace Bullying](#)

[10 Common Myths and Misconceptions About Bullying](#)

[Do Girls and Boys Bully Differently?](#)

[Girls more likely to be bullied than boys, English schools survey finds](#)

[Cognitive biases in blaming the victim](#)

[What Is Revenge Porn?](#)

[Revenge Porn. What to do?](#)

[Who is involved? Bullying Roles](#)

[How to Talk About Bullying So Teens Will Listen](#)

[Victim blaming](#)

СРЕЩА №16, ДЕЙНОСТ №1 – Сценарии за взаимоотношения.

| | | | |
|--|---|--|---|
| Имате някакви планове с партньора си, но той/тя ги отменя в последния момент, защото смята, че това, което сте планирали, няма да е забавно. | По време на спор наричате партньора си глупак. | Опитвате се да изберете телевизионно предаване, което да гледате, или група, която да слушате. | Партньорът ви критикува приятелите ви и ви пренебрегва след всяко ваше излизане с тях. |
| По време на спор партньорът ви ви сграбчва за ръката. | Той кара много бързо и тя казва, че не се чувства в безопасност. Той намалява скоростта и се извинява, че я е накарал да се чувства така. | Той казва на приятелите си, че е спал с нея миналата вечер, въпреки че са прекарали нощта в разговори. | Човек, с когото излизате, се опитва да ви принуди да правите секс. |
| По време на спор зашлевявате партньора си | Дори ако имате различни мнения и гледни точки, все пак се уважавате взаимно. | Партньорът ви си мисли, че искате да правите секс тази вечер, защото сте облечена в тясна тениска и поличка. | Когато някой от вас получи добра новина, и двамата празнувате. |
| Партньорът ви не иска да излизате навън, за да прекарвате време с приятелите си. Казвате, че не можете да се доверите на партньора си. | Отивате да гледате филм и да вечеряте и си разделяте сметката. | Когато излизат заедно, той винаги се заглежда по други хора и коментира колко са секси. | Когато някой от вас получи добра новина, и двамата празнувате. |
| Всеки път, когато тя се затруднява да разчете карта, той извърта очи и казва: "Вероятно е вродено, че момичетата нямат чувство за посоки." | Вашата половинка ви се обажда на следващия ден след срещата, за да ви каже, че си е прекарала добре и се надява да сте се наспали добре. | Решавате да изневерите на партньора си, за да го накарате да ревнува. | Изневерявате на партньора си. Партньорът ви насинява окоето. |
| Отиват на поход, но преди да тръгнат, съставят списък на нещата, които трябва да вземат със себе си, и си поделят разходите. | Партньорът ви казва, че трябва да се обличате по различен начин. Също така, че трябва да се целувате по-добре. | Когато научите, че партньорът ви ви е изневерил, той твърди, че е бил пиан и че вината не е негова. | Партньорът ви се опитва да ви снима гол, за да го пусне в интернет, и казва: "Толкова си секси, искам светът да го види." |
| Вечерта преди изтичането на крайния срок, половинката ви иска да напишете есето вместо нея, като твърди, че не е имала време да го направи сама. | Те си казват един на друг, когато им е трудно в училище или на работа. | Партньорът ви изпитва нужда винаги да изглежда силен във ваше присъствие. | Когато се ядосате, партньорът ви слуша внимателно какво искате да кажете. |

#17 ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Цел: Да се даде оценка и да се завърши груповият процес, като си благодарите един на друг за присъствието и приноса.

Всеки процес в живота ни, независимо дали е дълъг или кратък, има начало и край. Същото важи и за тези групови дейности. Заедно вие прекарахте време, изпълнено с емоции и събития, които несъмнено ще повлияят върху начина, по който възприемате преживяванията си и начина, по който гледате на случващото се около вас и вътре във вас. Тези групови срещи наподобяваха реалния живота по много начини – с всичките му възходи и падения, смях, радост, разногласия, конфликти и помирения. Краят на целия този процес си струва да се отпразнува, защото той отваря врати за началото на нещо ново – нови приятелства, взаимоотношения, преживявания и личностно израстване!¹⁰¹

Началото и краят са подпори за книги, които придържат двата края на времето, споделено заедно. Те отварят и затварят съответно кутиите на времето и пространството, предвидени за събитието.

Събития, които не са ограничени до едно физическо пространство или до определен период от време, се характеризират с "голямо" откриване и "голямо" завършване, които свързват големите дъги на груповия процес – често от многогодишно или месечно разнообразие.

Истински добрият завършек дава възможност за продължаване на връзката по някакъв начин с това, което се е разгърнало по време на груповите занимания, както и с пространството за установяването на групата в настоящето и след това с нетърпение да очакваме това, което следва. Създава възможност за съзнателно преминаване от едно пространство/време в друго.

И всеки завършек поставя началото на нещо друго.

Завършеците често биват белязани от ритуал за „освобождение“, конструкция, която помага на участниците да преминат към това, което следва. Времеви маркери, часовници, камбани, гонгове, дихателни упражнения и други устни или визуални маркери могат да се използват за обявяване и разпознаване на завършването. Те трябва да осигурят пространство, място за дишане, преди да се премине към следващия етап. Завършеците трябва да включват песни, признателности, аплодисменти и ако е необходимо – дори сълзи.

На закриванията трябва да се отделя време за (като част от самото закриване или след това) лични сбогувания, признаване на важността на изградените взаимоотношения, и е възможно да се изпита чувство за загуба при раздяла или чувство на неизвестност относно това, което следва от тук нататък. Хората често помнят преживяното на тази среща повече от която и да е друга част, така че е от съществено значение тя да се организира добре. Добре организиранията и проведените закривания водят до усещане за успешно сближаване, удовлетворение и задоволство в края на събитията.¹⁰²

Затова не забравяйте да намерите начин, време и място да хапнете парче торта, да отидете на кратка разходка, да покарате колело, да изгледате филм заедно или да направите нещо друго, което би дало на участниците и вас като лидер усещане за празненство!

¹⁰¹ [Benson, J. \(2001\) 'Work at the ending stage of the group: separation issues', chapter 7 in Benson, J., \(2001\) Working more creatively in groups, pp. 145–54, Abingdon, Routledge.](#)

¹⁰² [Closing.](#)

Дейност 1: Оценка на времето, прекарано в групова работа и заключение. "Щит"

Цел: Да се идентифицират по-добре ценностите, които са били реализирани и придобити по време на груповите дейности.

Продължителност: 45-50 минути (30 минути за направата на щитове, след това, ако групата е съгласна, да се представят щитовете).

Необходими са: листове в А3 формат, цветни пастели/моливи/флумастери. Може също да се използва и техниката на колаж (в такъв случай ще ви трябват вестници, списания, лепило и ножици).

Процедура: Тъй като това е последната среща, е много важно да можем да прилагаме в ежедневието си живот всичко това, което сме научили и изпитали тук, за да изградим и развием здравословни взаимоотношения със себе си и с нашите връстници.

Обяснете на участниците, че по време на тази среща ще изработват щитове. Функцията на щитовете е да ни защитават и да ни помогнат да „разпознаем приятел сред тълпата“ – някой, с когото имаме сходни възгледи. Какво можем да използваме, за да се защитим?

Участниците разчертават щитовете си и ги разделят на четири части. В тези четири части те трябва да напишат/нарисуват/пресъздадат своите мисли/постижения/ресурси, по начините, посочени по-долу.

Вариации на въпросите относно щита (подбират се от груповия лидер според нуждите на групата):

1. Аз преди година. Аз днес. Аз след година. Аз след пет години (нека участниците се сравнят със себе си в различни периоди от времето, като разсъждават върху уменията, знанията, нагласите, приятелствата и други свои ценности, придобити по време на тези срещи).

2. 5 неща, които харесвам. 5 неща, в които съм добър. 5 неща, в които бих искал да съм по-добър. 5 неща за бъдещето, за които вече се радвам.

3. Моите ресурси, силни страни – моят характер/нрав; в семейството ми; в училище; извън училище

4. Колаж на това какво означава този групов процес за мен и как е повлиял върху личността и ежедневието ми живот.

5. Вариант X

Когато всеки е готов със щита си, помолете ги да споделят с групата.

Дейност 2: "Прощални думи"

Цел: Участниците да си отправят благодарности един към друг за приключението, преживяно заедно – за времето, което са прекарвали, и за енергията, която са вложили в групата. Тази дейност може да служи като форма на ритуал, с който се слага край на времето и пространството, споделено заедно.

Включете всички участници, потвърдете края на срещите и отбележете преходната точка за преминаване към това, което следва.

Продължителност: 20–30 минути

Необходими са: листове в А4 формат; тиксо, с което тези листове да се прикрепят към гърбовете на участниците; пособия за писане.

Процедура: Прикрепете лист хартия към гърба на всеки участник. Те трябва да напишат „няколко думи за преживяното“ един на друг на гърба си: комплименти, благодарност, да споменат какво са научили един от друг и т.н.

Не е задължително всеки да пише послание на всеки, но е важно нито една страница да не остане празна.

Заклучителни коментари:

Въпреки че груповата работа приключи и няма да продължава вече в този формат, можете да се разберете за различни начини, чрез които отново да прекарвате време заедно. Това могат да бъдат местни събития, на които да се срещате или да организирате съвместно; „групови сбирки“, които да организирате веднъж на шест месеца или веднъж годишно. Може да се окаже, че някои участници са по-нетърпеливи да се срещнат отново от други и да решат да се събират в по-малък състав всеки месец. Или дори може да решите, че повече няма да инвестирате ресурси, за да съберете всички заедно. Всяка от тези (и други) опции е ценна, стига решението да е групово и всеки да е наясно с това. Също така е важно да решите кой ще бъде отговорен за предоставянето на информацията относно датите, на които решите да се срещнете (ако решите да го направите). И ето една препоръка за лидера на групата – накарайте участниците в групата от сега нататък сами да отговарят за себе си. Късмет!

***Заклучителни коментари**

Допълнителни ресурси:

[12 Group Games for Teenagers](#)

[Group works. A Pattern Language for Bringing Life to Meetings and Other Gatherings](#)

[Jarlath Benson. Work at the ending stage of the group: separation issues](#)

[Chris Taylor. A Practical Guide to Caring for Children and Teens with Attachment Difficulties](#)

[Secure and Insecure Attachment in Teenagers](#)

**БЛАГОДАРИМ ВИ ЗА ВРЕМЕТО, КОЕТО ОТДАДОХТЕ НА ТОЗИ ГРУПОВ ПРОЦЕС
И ЗА ВАШАТА ОТЛИЧНА РАБОТА!**

