

УВАЖЕНИЕ И ТОЛЕРАНТНОСТ



Ръководство за обучители



Проект „Уважение и толерантност — ProSpect“
е финансиран от Програма „Права, равенство и гражданство (2014-2020)“
на Европейския съюз

СЪДЪРЖАНИЕ

Вместо увод	2
Обучителни сесии	
• I сесия: Запознаване и представяне. Любов, приятелство, интимност	4
• II сесия: Здравословни и нездравословни връзки Приемливо / неприемливо поведение Случаят „Михаела”	12
• III сесия: Власт и контрол Добрият партньор	22
В помощ на водещия	
Насилствена / нездравословна връзка	32

ВМЕСТО УВОД

Това Ръководство е разработено по проект „Уважение и толерантност“, финансиран от Програма „Права, равенство и гражданство (2014-2020)“ на Европейския съюз.

Проектът има за цел да се овластят уязвими групи деца и младежи за отстояване на здравословни, равнопоставени и толерантни връзки.

Защо е необходимо да се работи по проблема за равнопоставеността във връзките?

Позитивни романтични връзки са едно от най-важните неща за благосъстоянието и здравето на тийнейджърите, постиженията им в училище и тяхното самочувствие. Те поставят основата на поведението и самооценката в бъдещите взаимоотношения.

За съжаление тези връзки много често са придружени от насилие, което може да варира от обидно дразнене до сексуално насилие. Насилието в двойката при младежи се смята от много автори като сериозен проблем за общественото здраве. Някои смятат, че това насилие е по-често, отколкото при по-възрастните интимни двойки.

С участието си в дейностите, представени в този наръчник, младите хора ще повишат разбирането си за това какво е и какво не е равнопоставена и здравословна връзка и това би им попречило да станат извършители или жертви на насилие във връзките си.

Ръководството може да се ползва от специалисти в училища и младежки организации за работа с младежи на възраст 13-18 години.

Ръководството съдържа: 3 тренигови сесии – всяка от тях с продължителност до 90 минути. Разработена е и веб базирана платформа, съдържаща реурси, свързани с дейности от ръководството. (Линк към платформата: http://chancebg.org/?page_id=1159)

Някои препоръки към обучителите:

Използват се интерактивни методи /дискусии върху казуси, ролеви игри.../

Обучителните сесии се провеждат от **един или двама водещи** – педагози, педагогически съветници, психолози, социални работници. Водещият не само поставя задачите, но и следи как се развиват процесите в групата /*активност, мотивация, конфликти*/ и играе ролята на фасилитатор.

За повишаване активността, мотивацията и комуникативността на участниците е добре да се акцентира върху това, че мнението и идеите на всеки в група са еднакво ценни за работата.

Препоръчително е групата, с която се работи да включва 18 - 20 участници. Всички участници и водещият седат в кръг освен в случаите, когато се работи в малки групи или дадено упражнение изисква друга подредба. Сядането в кръг може да се стори на много от децата необичайно и дори некомфортно в началото, затова е хубаво да им се обясни каква е целта му, а именно: по този начин всички да бъдат равностойни по време на сесиите.

I. Въспителна част:

- *Уводни думи за водещия*

Трябва да обясним накратко на децата защо е нужен тренингът и каква е неговата цел. Например:

„В тази група ще имаме възможност да се замислим върху отношенията, в които влизаме и които понякога търпим поради най-различни причини. Ще разговаряме за това какви са рисковете да се окажем в неблагоприятна ситуация, като да търпим унижение, незачитане и дори физическа болка, да бъдем потискани и използвани от партньора си като предмет и негова собственост.

Това е група, която ще ви направи по-информирани за това кое е допустимо и кое не, ще ви накара да се замислите за собствените си връзки и интимни отношения.”

Много е важно, когато представяме програмата пред децата, да им обърнем внимание, че това е обучение, а не терапевтична група. Но поради характера на темите, които се разглеждат, е възможно да направят асоциации със свои лични преживявания, за които имат нужда да поговорят със специалист. Нека не бързат да споделят с групата много интимни подробности и чувства, с които после някой може да злоупотреби.

Те трябва да разберат, че сме на разположение и сме готови да отделим специално време и да поговорим за това, което ги вълнува извън групата, както и да ги насочим към професионалисти, които при нужда могат да окажат квалифицирана помощ.

- *Представяне на участниците; Очаквания; Правила за групова работа.*

Групата е подредена в кръг. Всеки от участниците се представя. Примерен модел за представяне:

Аз съм

В отношенията си с другите

Тук съм, защото

Очаквам да

- **Правила за групова работа**

За да се чувства добре всеки един от участниците, е необходимо да се уточнят правила на групата. /Участниците предлагат правила, а водещият ги записва на постер/. Примерни правила: Да се изслушваме; Точност във времето; Без оценки и обиди; Мобилните телефони на „тих режим“; Да говорим за това, което става в групата, ...

- **Попълване на въпросник /Прил. 1/**

Въпросникът се попълва в началото и в края на програмата. Той е необходим за оценката на резултатите от проектните дейности и следва да бъде въведен много накратко.

II. Съдържателна част

- **“Митове за романтичната връзка”**

Участниците се разделят на 6 малки групи.

Всяка група получава по една теза /Приложение 2/. За 7- 8 минути групите подготвят доказателства в полза на тезите си. Следват дискусии /не повече от 5 минути всяка/.

Първа дискусия:

- I група: В романтичната връзка момичето трябва да се съобразява и подчинява на желанията на момчето.
II група: В романтичната връзка момчето трябва да се съобразява и подчинява на желанията на момичето.

Втора дискусия:

- III група: Сексуалната близост засилва любовта.
IV група: Възможна е любов без секс и секс без любов.

Трета дискусия:

- V група: Който обича, ревнува.
VI група: Ревността не е израз на любов към другия.

- **„В името на любовта” - дискусия**

Участниците се разделят на 3 групи. Обучителят раздава на всяка група по един казус /Приложение 3/ или моли участниците да видят казусите в уеб платформата. Групите обсъждат казусите и отговарят на въпросите. Следва представяне в голямата група.

Казус 1

Пламен е влюбен в Христина. Тя, обаче не му обръща внимание. Ходи с по-голямо момче. Пламен се оплаква на нейната най-добра приятелка Биляна. Кани я на кафе, за да си говорят за Христина. Биляна е добра и отзивчива, Пламен оценява това и винаги и го казва. Изпращайки я, една вечер той я целува, без да знае, че всъщност Биляна е влюбена в него.

Въпроси:

Какво ще се случи по-нататък? Какво означава тази целувка – приятелство, любов, отчаяние или...? Трябва ли Биляна да се възползва от възможността да спечели Пламен? Възможно ли е Пламен да обича Биляна или само я използва?

Казус 2

Радо и Ирина са гаджета от три месеца. Радо е лудо влюбен в нея. Чака я след училище, купува и дребни подаръци, почти денонощно и звъни и изпраща съобщения... Всички приятелки и завиждат, защото той е висок, красив и явно много, ама много държи на Ирина. Тя е щастлива с него. Той, обаче не харесва приятелите и. Смята, че са глуповати и тя си губи времето с тях, вместо да бъде с него. Ревнува я от момчетата и се дразни от момичетата. Днес, Стефан, най-добрият приятел на Ирина от класа – има рожден ден и тя обещава да отиде. Радо я заплашва, че ако отиде на купона без него, това означава край на връзката им...

Въпроси:

Какво ще се случи по-нататък? Как Радо показва любовта си към Ирина? Трябва ли Ирина да жертва приятелите си в името на любовта? Ще бъде ли щастлива Ирина без Радо? А без приятели?

Казус 3

Соня и Христо са заедно от няколко месеца. Той е на 17 години, а тя - на 15. За Соня Христо е любовта на живота и. Той е душата на компанията, всички го харесват и на нея и е много забавно, когато са заедно. Напоследък, обаче Христо много често и казва, че е крайно време Соня да му докаже обичта си на практика. Тя се страхува, че още не е готова за сексуални контакти, но не иска и да загуби връзката си с него. Христо е неотстъпчив и един ден, когато остават сами след купон у тях, той и заявява, че ако не правят секс, това означава край...

Въпроси:

Какво ще се случи по-нататък? Необходимо ли е да има интимност, за да оцелее любовта? А достатъчен ли е сексът, за да продължи любовта? Трябва ли да правим жертва, за да докажем любовта си?

III. Заключениена част

Обратна връзка:

Всички са седнали в кръг. Водещият споделя с едно изречение своите усещания за приключилото занимание и предлага на всеки от останалите участници да направи същото по следния примерен модел:

За мен днешният ден бе полезен с това, че или Днес най-интересно ми беше, когато....., защото А за теб?

Дата

Училище

ВХОДЯЩ ВЪПРОСНИК

за установяване на нагласите на младите хора по отношения на романтичните връзки

Благодарим ти, че отдели време да попълниш този въпросник. Моля отговори на въпросите, въз основа на това, което мислиш, че е добре, или приемливо **в една връзка между момче и момиче**.

За всеки въпрос посочи отговора си, като отбележиш само едно квадратче. Въпросникът е анонимен, затова моля да отговаряш честно.

Отбележи кой мислиш, че трябва да решава относно това...

	Аз трябва да решавам	Можем да го обсъдим, но аз ще реша	Трябва да вземем решението заедно	Обсъждаме го, но моят партньор трябва да реши	Моят партньор трябва да вземе решенията
Какви приятели да имате?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Какви дрехи да носите?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
За какво да харчите парите си?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Приемливо ли е според теб, ако приятелката / приятелят ...

	Не	Не, но бих й/му простил/а ако го направи	Да, ако съм извършил/а нещо, което я / го разстройва	Да
те мами/изневерява?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
те докосва, дори когато не искате това?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
те насилва да правите секс?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ти казва какво да правите?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
те удря?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Приемливо ли е за теб, ако

	Не	Да, ако е извършил/а нещо, което ме разстройва	Да
Мамиш / изневеряваш на партньора си?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Докосваш партньора си, дори когато той/тя не иска това?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Правиш секс с партньора си, дори когато той/тя не иска това?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Казваш на партньора си какво да правите?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Удряш партньора си?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

В една връзка приемливо ли е твоят приятел/приятелка ...

	Не	В някои случаи	Да
Да преглежда телефона ти ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да ти телефонира или изпраща съобщения непрекъснато?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да разпространява твои снимки или клипове без разрешение?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да пуска гадни коментари за теб в социалните мрежи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да иска да знае паролите ти за социални мрежи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ако преживееш някоя от посочените по-горе ситуации и имаш нужда от помощ, знаеш ли към кого да се обърнеш ?

ДА НЕ

Ако отговорът е ДА, към кого ще се обърнеш?

.....



Смяташ ли, че знаеш достатъчно за здравословната връзка?



ДА НЕ

Има ли още нещо, което искаш да знаеш за връзката между партньори? Ако отговорът е ДА, моля запиши:

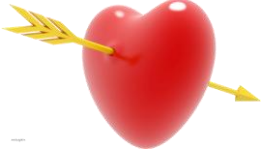
.....


ПОЛ: Момче Момиче Възраст :


<p>I дискусия: I група:</p>	<p>В романтичната връзка момичето трябва да се съобразява и подчинява на желанията на момчето.</p>	
<p>I дискусия: II група:</p>	<p>В романтичната връзка момчето трябва да се съобразява и подчинява на желанията на момичето.</p>	

<p>II дискусия: III група:</p>	<p>Сексуалната близост засилва любовта.</p>	
<p>II дискусия: IV група:</p>	<p>Възможна е любов без секс и секс без любов.</p>	

<p>III дискусия: V група:</p>	<p>Който обича, ревнува.</p> 
<p>III дискусия: VI група:</p>	<p>Ревността не е израз на любов към другия.</p> 

<p>Казус 1</p>	<p>Пламен е влюбен в Христина. Тя, обаче не му обръща внимание. Ходи с по-голямо момче. Пламен се оплаква на нейната най-добра приятелка Биляна. Кани я на кафе, за да си говорят за Христина. Биляна е добра и отзивчива, Пламен оценява това и винаги и го казва. Изпращайки я, една вечер той я целува, без да знае, че всъщност Биляна е влюбена в него.</p>
	<p>Въпроси: <i>Какво ще се случи по-нататък? Какво означава тази целувка – приятелство, любов, отчаяние или...? Трябва ли Биляна да се възползва от възможността да спечели Пламен? Възможно ли е Пламен да обича Биляна или само я използва?</i></p>

<p>Казус 2</p>	<p>Радо и Ирина са гаджета от три месеца. Радо е лудо влюбен в нея. Чака я след училище, купува и дребни подаръци, почти денонощно и звъни и изпраща съобщения... Всички приятелки и завидват, защото той е висок, красив и явно много, ама много държи на Ирина. Тя е щастлива с него. Той, обаче не харесва приятелите и. Смята, че са глуповати и тя си губи времето с тях, вместо да бъде с него. Ревнува я от момчетата и се дразни от момичетата. Днес, Стефан, най-добрият приятел на Ирина от класа – има рожден ден и тя обещава да отиде. Радо я заплашва, че ако отиде на купона без него, това означава край на връзката им...</p>
	<p>Въпроси: <i>Какво ще се случи по-нататък? Как Радо показва любовта си към Ирина? Трябва ли Ирина да жертва приятелите си в името на любовта? Ще бъде ли щастлива Ирина без Радо? А без приятели?</i></p>

<p>Казус 3</p>	<p>Соня и Христо са заедно от няколко месеца. Той е на 17 години, а тя - на 15. За Соня Христо е любовта на живота и. Той е душата на компанията, всички го харесват и на нея и е много забавно, когато са заедно. Напоследък, обаче Христо много често и казва, че е крайно време Соня да му докаже обичта си на практика. Тя се страхува, че още не е готова за сексуални контакти, но не иска и да загуби връзката си с него. Христо е неотстъпчив и един ден, когато остават сами след купон у тях, той и заявява, че ако не правят секс, това означава край...</p>
	<p>Въпроси: <i>Какво ще се случи по-нататък? Необходимо ли е да има интимност, за да оцелее любовта? А достатъчен ли е сексът, за да продължи любовта? Трябва ли да правим жертва, за да докажем любовта си?</i></p>

II сесия

Здравословни и нездравословни връзки Приемливо / неприемливо поведение Случаят „Михаела“

I. Въвеждаща част:

- **Въпроси на водещия към групата:**

- Как се чувствате след първата сесия?
- Кое беше най-важното за вас през изминалата седмица?

Важно е водещият да направлява обратната връзка от просто изброяване към това какво е било въздействието на сесията върху мислите, чувствата, поведението на участниците.

- **Припомняне на правилата за групова работа**

II. Упражнения по темата

- **Здравословна и нездравословна връзка / сравняване на постер/**

На постер е разчертана следната таблица:

Здравословна / Равнопоставена връзка <i>Връзка, в която се чувстваш добре...</i>	Нездравословна / Неравнопоставена връзка <i>Връзка, в която не се чувстваш добре...</i>
-	-
-	-

Всеки от групата споделя белези, по които според него се отличават здравословната и нездравословната връзка. Водещият записва върху постера отговорите, като насърчава участниците да предлагат повече идеи. Накрая обобщава отговорите.

- **„Приемливо – неприемливо“** – упражнение за достигане на групов консенсус

Участниците се разделят в три – четири групи. Всяка група получава лист с казуси /Приложение 1/, които да обсъдят помежду си. В групата трябва да бъде постигнат консенсус дали поведението на героите е **приемливо** или **неприемливо**.

Казус 1:

Кирил чува другите да говорят, че държат момичетата си изкъсо, и смята, че е важно да бъде като другите. Той никога няма да удари приятелката си, но когато имат разногласия и двамата много ожесточено спорят. Когато тя отива твърде далеч в спора, той понякога я притиска до стената, за да изясни своята гледна точка.

Казус 2:

Стефан скъсал с приятелката си, защото се е стигнало до момента, когато те спорят непрекъснато. След раздялата тя му се обажда и го моли да изтрие някои нейни интимни снимки, които той има в телефона си. Стефан и казва, че ги е изтрил, но в действителност не е. Когато той и неговите приятели се събират, те често си споделят снимки на момичетата, с които имат връзка в момента и на момичета, с които са били в миналото.

Казус 3:

Марина е влюбена в Кристиян, който идва в общежитието и няколко пъти в седмицата, за да се виждат. Момчето и казва, че тя е единственият човек, с когото той наистина може да говори. Казва също, че още не е готов за сериозна връзка. Марина е наясно, че той се вижда и с други момичета. Случвало се е дори Кристиян да разговаря с някои от тях по телефона, докато е с Марина. В такъв момент тя се чувства зле, защото си мисли за другите момичета, но го обича толкова много и приема ситуацията.

Казус 4:

Едно 17-годишно момче е правило секс с 13-годишната си приятелка. Майка и разбрала и казала на полицията. В резултат на това младият човек е осъден за сексуално насилие.

Следва дискусия в голямата група.

Когато правим това упражнение с младежи, е важно още в началото да се изясни дали те разбират какво означава понятието „*постигане на консенсус*“. Трябва на всички да бъде ясно, че консенсусът се постига заедно.

Целта на това упражнение е да се провокира дискусия и да бъдат обсъдени различни гледни точки.

Ключов момент: всеки от присъстващите да сподели мнението си без „*раздаване на присъди*“. Някои хора намират, че е много неудобно, когато другите не са съгласни с тях, и могат да реагират по различни начини. Тук не става дума за „*правилно*“ или „*грешно*“, а за „*приемливо*“ и „*неприемливо*“. **Това може да е различно за различните хора.**

Важно е водещият да въздържи напълно своето мнение и да отразява това, което се казва от участниците, като допринася за процеса, само ако дискусиите са едностранни.

- **Запознайте се с Михаела**

Участниците се разделят на 3 – 4 групи. Водещият чете историята на Михаела, след което раздава на всяка група комплект карти с въпроси към тях /Приложение 2/ или моли участниците да видят упражнението в уеб платформата.

Михаела е на 16 години. Тя е несигурна за външния си вид. Умна и забавна е, винаги пълна с истории. Стреми се да направи всички щастливи. Лесно се обърква от емоциите си, намирайки, че на други хора е трудно да се довериш. Много е чувствителна към гняв и агресия.

Михаела иска да има приятел. Дали това да бъде Виктор? Дали да е Андрей? А може би Дилан?

Виктор:

- Висок, симпатичен, спортист; Облича се добре;
- Знае, че момичетата го харесват и често сменя приятелките си;
- Има много последователи в социалните мрежи;
- Казва на Михаела, че я обича;
- Не обича да говори за проблеми;
- Не винаги показва, че го е грижа за нея;
- Ревнува без причина; често я лъже;
- Винаги се стреми да стане на неговото;
- Опитва да я убеди да бъде по-сексуална

Андрей:

- Леко смотан /според другите момичета/, не се облича модерно;
- Чувствителен, умен, внимателен;
- Интересува се от компютри и физика;
- Казва на Михаела, че я обича;
- Говори с нея за проблемите и е склонен за компромиси;
- Уважава нейното мнение и се отнася с нея по начин, който показва, че го е грижа за нея;
- Наслаждава се на времето, прекарано с нея и я разбира, когато тя има нужда от пространство;

- Не я притиска да правят секс , докато тя не е готова за това.

Дилян:

- Симпатичен, облича се в маркови дрехи;
- Разполага с пари, има последен модел телефон;
- Казва на Михаела, че я обича;
- Крепци и я обижда, когато спорят;
- Пренебрегва нейните чувства;
- Обвинява я във флиртуване и изневяра без причина, и понякога в резултат я наранява вербално или физически;
- Контролира я къде ходи, с кого се среща;
- Притиска я да правят секс, дори тя да не се чувства готова.

Задача: Отговорете на въпросите:

1. От кого е привлечена Михаела?
2. Какво получава Михаела във всяка от връзките?
3. Какво получава от връзката всеки от партньорите на Михаела?

След обсъждане в малките групи се провежда дискусия в голямата група.

Обобщение: Ние всички знаем как изглежда здравословната връзка. Тя предполага:

уважение - честност - равенство - свобода – съгласие - **комуникация**

А защо накрая много хора попадат в нездравословни и обидни връзки?

III. Обобщение на сесията

- **Обратна връзка от участниците:**

Всички са седнали в кръг. Водещият споделя с едно изречение своите усещания за приключилото занимание и предлага на всеки от останалите участници да направи същото по следния примерен модел:

За мен днешният ден бе полезен с това, че или Днес най-интересно ми беше, когато....., защото А за теб?

Кирил чува другите да говорят, че държат момичетата си изкъсо, и смята, че е важно да бъде като другите. Той никога няма да удари приятелката си, но когато имат разногласия и двамата много ожесточено спорят. Когато тя отива твърде далеч в спора, той понякога я притиска до стената, за да изясни своята гледна точка.

Приемливо / неприемливо

Стефан скъсал с приятелката си, защото се е стигнало до момента, когато те спорят непрекъснато. След раздялата тя му се обажда и го моли да изтрие някои нейни интимни снимки, които той има в телефона си. Стефан и казва, че ги е изтрил, но в действителност не е. Когато той и неговите приятели се събират, те често си споделят снимки на момичетата, с които имат връзка в момента и на момичета, с които са били в миналото.

Приемливо / неприемливо

Марина е влюбена в Кристиян, който идва в общежитието и няколко пъти в седмицата, за да се виждат. Момчето и казва, че тя е единственият човек, с когото той наистина може да говори. Казва също, че още не е готов за сериозна връзка. Марина е наясно, че той се вижда и с други момичета. Случвало се е дори Кристиян да разговаря с някои от тях по телефона, докато е с Марина. В такъв момент тя се чувства зле, защото си мисли за другите момичета, но го обича толкова много и приема ситуацията.

Приемливо / неприемливо

Едно 17-годишно момче е правило секс с 13-годишната си приятелка. Майка и разбрала и казала на полицията. В резултат на това младият човек е осъден за сексуално насилие.

Приемливо / неприемливо

Запознайте се с Михаела...



Тя е:

- на 16 години и е несигурна за външния си вид;
- умна и забавна; винаги пълна с истории;
- стреми се да направи всички щастливи;
- лесно се обърква от емоциите си, намирайки, че на други хора е трудно да се довериш;
- много чувствителна към гняв и агресия

Михаела иска да бъде с някого...

Дали това да бъде Виктор?



Той е:

- Висок, симпатичен, спортист; Облича се добре;
- Знае, че момичетата го харесват и често сменя приятелките си;
- Има много последователи в социалните мрежи;
- Казва на Михаела, че я обича;
- Не обича да говори за проблеми;
- Не винаги показва, че го е грижа за нея;
- Ревнува без причина; често я лъже;
- Винаги се стреми да стане на неговото;
- Опитва да я убеди да бъде по-сексуална

Дали това да бъде Андрей?



Той е:

- Леко смотан /според другите момичета/, не се облича модерно;
- Чувствителен, умен, внимателен;
- Интересува се от компютри и физика;
- Казва на Михаела, че я обича;
- Говори с нея за проблемите и е склонен за компромиси;
- Уважава нейното мнение и се отнася с нея по начин, който показва, че го е грижа за нея;
- Наслаждава се на времето, прекарано с нея и я разбира, когато тя има нужда от пространство;
- Не я притиска да правят секс , докато тя не е готова за това.

Дали това да бъде Дилян?



Той е:

- Симпатичен, облича се в маркови дрехи;
- Разполага с пари, има последен модел телефон;
- Казва на Михаела, че я обича;
- Крещи и я обижда, когато спорят;
- Пренебрегва нейните чувства;
- Обвинява я във флиртуване и изневяра без причина, и понякога в резултат я наранява вербално или физически;
- Контролира я къде ходи, с кого се среща;
- Притиска я да правят секс, дори тя да не се чувства готова.
- определя как, кога и къде да се случи секса, понякога използва заплахи и насилие преди или по време на сексуалната дейност.

От кого е привлечена Михаела?



Виктор



Андрей



Дилян

Какво получава Михаела от първата връзка? От втората? А от третата?

Какво получава от тази връзка Виктор? Какво получава от връзката Андрей? А Дилян?

I. Въвеждаща част

- **Въпроси на водещия към групата:**

- Как се чувствате след втората сесия?
- Кое беше най-важното за вас през изминалата седмица?

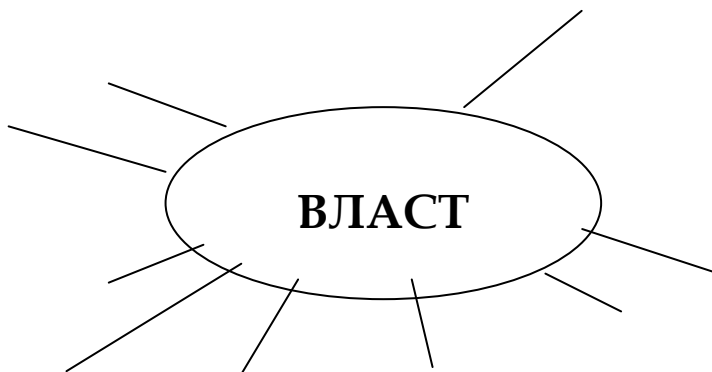
Важно е водещият да направлява обратната връзка от просто изброяване към това какво е било въздействието на сесията върху мислите, чувствата, поведението на участниците

- **Припомняне на правилата за групова работа**

II. Упражнения по темата

- **Асоциативен паяк**

Групата е седнала в кръг. Малък овален предмет (топка, плод) се предава от участник на участник в кръга и всеки, у когото е той, споделя какво се сеща като чуе думата "власт". Водещият записва върху постер отговорите под формата на асоциативен паяк, като насърчава групата да предлага повече идеи.



Предложенията на групата се обобщават.

Водещият може да даде на участниците примерно определение за власт: „Власт – това е силно влияние, което се изразява в право и възможност за разпореждане и контрол, подчиняване на волята.“

- **Кой над кого упражнява власт в училище?**

Мозъчна атака: Назовете двойки индивиди, намиращи се в следната връзка: „Упражняващи власт“ и „Тези, над които се упражнява власт“ /Изброяват се и се записват върху постер/.

Въпроси за дискусия:

- Кои групи от хора в училище имат власт върху други групи и как се изразява тази власт?
- Къде сте вие в този списък?
- Как се чувстваш в групата, в която си се определил?
- Доколко комфортно или некомфортно е усещането ти да си там?
- Как отделните групи упражняват властта си?
- Какво мислиш, че се случва, когато си в невластващата група? – Например: Ако си упрекнат /нахокан/ незаслужено? – Прибираш се вкъщи и тормозиш по малката си сестричка. **Опитваш се да се пренесеш във властващата група.**

• **Власт и контрол в контекста на интимните отношения - дискусия**

Въпроси за дискусия:

1. Постижима ли е вечна хармония във връзката? Защо?
2. Какви са проявите на властта в една връзка?

• **“Добър партньор е ...” - дискусия**

Описание: Групата се дели на по-малки /макс. 6 души в група/. Обучителят раздава на всяка група комплект карти „Добрият партньор” /Приложение 1/ или моли участниците да видят упражнението в уеб платформата.

1. Някой, който се грижи за теб;
2. Някой, с когото можете да говорите за всичко;
3. Някой, който обича да прави същите неща като теб;
4. Някой, който те прегръща и целува;
5. Някой, с когото да правите любов;
6. Някой, който ще ти купува подаръци;
7. Някой, който има кола;
8. Някой, който има много пари;
9. Някой, който е искрен и честен;
10. Някой, който ще те обича, дори в момента да не изглеждаш перфектно;
11. Някой, който е по-голям от теб;
12. Някой, който изглежда добре;
13. Някой, който те ревнува;
14. Някой, който поддържа непрекъснат контакт с теб;
15. Някой, който ти прави комплименти ;
16. Някой, който иска да бъде с теб до края на живота си;
17. Някой, който споделя чувствата си с теб;

18. Някой, който не те притиска да вършиш неща, които не желаш;
19. Някой, който не би ти изневерил;
20. Някой, който ще чака, докато ти си готов да правиш секс;
21. Някой, който е приблизително на твоята възраст;
22. Някой, който има добър характер;
23. Някой, който може да те разсмее;
24. Някой, който не смята, че ти трябва да имаш сексуален опит;
25. Някой, който пренебрегва приятелите си и прекарва повече време с теб;
26. Някой, който не очаква от теб да имаш много пари;
27. Някой, който не очаква от теб да имаш кола;
28. Някой, който винаги има време да те изслуша;
29. Някой, който ти показва привързаност;
30. Някой, за когото можеш да се грижиш и защитаваш;
31. Някой, когото можеш да представиш на семейството и приятелите си;
32. Някой, за когото можеш да се ожениш / омъжиш и да имаш деца;

Инструкция към групите:

Прочетете картите и изберете 10 от тях, които смятате, че описват „идеалното“ партньорство. Подредете характеристиките по важност.

Представяне и дискусия в голямата група: Какви са причините за направения избор?

Информация за учителя: Няколко идеи за провокиране на дискусия:

Някой, който обича да прави същите неща като теб. Може и да се окаже добре, че правите някои неща заедно, но в никакъв случай не трябва да правите всичко заедно – добре би било да имате и занимания със своите приятели например, които да не включват и партньора ви. Напр.: спорт, танци пазаруване и др., особено ако връзката ви не върви!

Някой, който ще ти купува подаръци. Това може и да звучи добре, но дали този човек няма да те кара да се чувстваш като че ли му „дължиш“ нещо? Какъв може да е резултатът от това? Няма ли после да се чувстваш притиснат/а да правиш неща, които не желаш?

Някой, който поддържа постоянен контакт с теб. В началото това може и да звучи добре, но няма ли да стане досадно? Дали няма да имате усещане за: контролиране, собственическо поведение, замаскирано като прекалена загриженост?

Някой, който ти прави комплименти. Отново, това може и да е хубаво, но може да бъде разгледано също и като манипулиране – особено ако е от по-възрастен мъж. Как можеш да разбереш разликата?

Някой, който иска да бъде с теб до края на живота си. Това толкова ли е важно на твоята /тинейджърска/ възраст? Реалистично ли е? Знаете ли за някоя връзка,

започнала в тинейджърска възраст, която да е останала и последна?

Някой, който пренебрегва приятелите си, за да прекарват повече време с теб.

Какво става, ако връзката ви приключи? Би ли искал да изоставиш приятелите си заради партньор?

- **Обратна връзка от участниците:**

Всички са седнали в кръг. Водещият споделя с едно изречение своите усещания за приключилото занимание и предлага на всеки от останалите участници да направи същото по следния примерен модел:

За мен днешният ден бе полезен с това, че или Днес най-интересно ми беше, когато....., защото А за теб?

III. Заключителна част

Попълване на въпросник /Приложение 2/

Въпросникът се попълва в началото и в края на програмата. Той е необходим за оценката на резултатите от проектните дейности.

Стена на приятелството

На стената предварително са залепени толкова листи, колкото са участниците в групата /надписани с имената им/.

Инструкция на водещия: *“Напишете за всеки по нещо хубаво на листа му. Това може да бъде пожелание, комплимент, добра дума,...”*. След като листите са попълнени, всеки взема своя лист за спомен.

След последната сесия всеки участник получава **сертификат**.

1. НЯКОЙ, КОЙТО СЕ ГРИЖИ ЗА ТЕБ	2. НЯКОЙ, С КОГОТО МОЖЕТЕ ДА ГОВОРИТЕ ЗА ВСИЧКО
3. НЯКОЙ, КОЙТО ОБИЧА ДА ПРАВИ СЪЩИТЕ НЕЩА КАТО ТЕБ	4. НЯКОЙ, КОЙТО ТЕ ПРЕГРЪЩА И ЦЕЛУВА
5. НЯКОЙ, С КОГОТО ДА ПРАВИТЕ ЛЮБОВ	6. НЯКОЙ, КОЙТО ЩЕ ТИ КУПУВА ПОДАРЪЦИ
7. НЯКОЙ, КОЙТО ИМА КОЛА	8. НЯКОЙ, КОЙТО ИМА МНОГО ПАРИ
9. НЯКОЙ, КОЙТО Е ИСКРЕН И ЧЕСТЕН	10. НЯКОЙ, КОЙТО ЩЕ ТЕ ОБИЧА, ДОРИ В МОМЕНТА ДА НЕ ИЗГЛЕЖДАШ ПЕРФЕКТНО
11. НЯКОЙ, КОЙТО Е ПО-ГОЛЯМ ОТ ТЕБ	12. НЯКОЙ, КОЙТО ИЗГЛЕЖДА ДОБРЕ
13. НЯКОЙ, КОЙТО ТЕ РЕВНУВА	14. НЯКОЙ, КОЙТО ПОДДЪРЖА НЕПРЕКЪСНАТ КОНТАКТ С ТЕБ
15. НЯКОЙ, КОЙТО ТИ ПРАВИ КОМПЛИМЕНТИ	16. НЯКОЙ, КОЙТО ИСКА ДА БЪДЕ С ТЕБ ДО КРАЯ НА ЖИВОТА СИ
17. НЯКОЙ, КОЙТО СПОДЕЛЯ ЧУВСТВОТА СИ С ТЕБ	18. НЯКОЙ, КОЙТО НЕ ТЕ ПРИТИСКА ДА ВЪРШИШ НЕЩА, КОИТО НЕ ЖЕЛАЕШ
19. НЯКОЙ, КОЙТО НЕ БИ ТИ ИЗНЕВЕРИЛ	20. НЯКОЙ, КОЙТО ЩЕ ЧАКА, ДОКАТО ТИ СИ ГОТОВ ДА ПРАВИШ СЕКС
21. НЯКОЙ, КОЙТО Е ПРИБЛИЗИТЕЛНО НА ТВОЯТА ВЪЗРАСТ	22. НЯКОЙ, КОЙТО ИМА ДОБЪР ХАРАКТЕР
23. НЯКОЙ, КОЙТО МОЖЕ ДА ТЕ РАЗСМЕЕ	24. НЯКОЙ, КОЙТО НЕ СМЯТА, ЧЕ ТИ ТРЯБВА ДА ИМАШ СЕКСУАЛЕН ОПИТ
25. НЯКОЙ, КОЙТО ПРЕНЕБРЕГВА ПРИЯТЕЛИТЕ СИ, ЗА ДА ПРЕКАРВА ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ С ТЕБ	26. НЯКОЙ, КОЙТО НЕ ОЧАКВА ОТ ТЕБ ДА ИМАШ МНОГО ПАРИ

<p style="text-align: center;">27. НЯКОЙ, КОЙТО НЕ ОЧАКВА ОТ ТЕБ ДА ИМАШ КОЛА</p>	<p style="text-align: center;">28. НЯКОЙ, КОЙТО ВИНАГИ ИМА ВРЕМЕ ДА ТЕ ИЗСЛУША</p>
<p style="text-align: center;">29. НЯКОЙ, КОЙТО ТИ ПОКАЗВА ПРИВЪРЗАНОСТ</p>	<p style="text-align: center;">30. НЯКОЙ, ЗА КОГОТО МОЖЕШ ДА СЕ ГРИЖИШ И ЗАЩИТАВАШ</p>
<p style="text-align: center;">31. НЯКОЙ, КОГОТО МОЖЕШ ДА ПРЕДСТАВИШ НА СЕМЕЙСТВОТО И ПРИЯТЕЛИТЕ СИ</p>	<p style="text-align: center;">32. НЯКОЙ, ЗА КОГОТО МОЖЕШ ДА СЕ ОЖЕНИШ / ОМЪЖИШ И ДА ИМАШ ДЕЦА</p>

Дата

Училище

ИЗХОДЯЩ ВЪПРОСНИК

за установяване на нагласите на младите хора по отношения на романтичните връзки

Благодарим ти, че отдели време да попълниш този въпросник. Моля отговори на въпросите, въз основа на това, което мислиш, че е добре, или приемливо **в една връзка между момче и момиче**.

За всеки въпрос посочи отговора си, като отбележиш само едно квадратче. Въпросникът е анонимен, затова моля да отговаряш честно.

Отбележи кой мислиш, че трябва да решава относно това...

	Аз трябва да решавам	Можем да го обсъдим, но аз ще реша	Трябва да вземем решението заедно	Обсъждаме го, но моят партньор трябва да реши	Моят партньор трябва да вземе решенията
Какви приятели да имате?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Какви дрехи да носите?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
За какво да харчите парите си?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Приемливо ли е според теб, ако приятелката / приятелят ...

	Не	Не, но бих ѝ/му простил/а ако го направи	Да, ако съм извършил/а нещо, което я / го разстройва	Да
те мами/изневерява?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
те докосва, дори когато не искате това?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
те насилва да правите секс?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ти казва какво да правите?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
те удря?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Приемливо ли е за теб, ако

	Не	Да, ако е извършил/а нещо, което ме разстройва	Да
Мамиш / изневеряваш на партньора си?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Докосваш партньора си, дори когато той/тя не иска това?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Правиш секс с партньора си, дори когато той/тя не иска това?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Казваш на партньора си какво да правите?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Удряш партньора си?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

В една връзка приемливо ли е твоят приятел/приятелка ...

	Не	В някои случаи	Да
Да преглежда телефона ти ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да ти телефонира или изпраща съобщения непрекъснато?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да разпространява твои снимки или клипове без разрешение?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да пуска гадни коментари за теб в социалните мрежи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Да иска да знае паролите ти за социални мрежи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ако преживееш някоя от посочените по-горе ситуации и имаш нужда от помощ, знаеш ли към кого да се обърнеш ?

ДА НЕ

Ако отговорът е ДА, към кого ще се обърнеш?

.....

Смяташ ли, че знаеш достатъчно за здравословната връзка?

ДА НЕ

Има ли още нещо, което искаш да знаеш за връзката между партньори? Ако отговорът е ДА, моля запиши:

.....

ПОЛ: Момче Момиче Възраст :

ОБРАТНА ВРЪЗКА

от участници в програмата „Уважение и толерантност“

1. Удовлетворени ли сте от обучителната програма?

Да

Отчасти

Не

2. Информацията и дейностите по програмата бяха ли полезни за вас?

Да

Отчасти

Не

3. Чувствате ли, че разбирате по-добре какво е здравословна и нездравословна връзка?

Да

Отчасти

Не

4. Обучението повиши ли вашето разбиране за ефекта от властта и контрола в една връзка?

Да

Отчасти

Не

5. Мислите ли, че може да използвате наученото, за да подобрите настоящата си или бъдещата си връзка?

Да

Отчасти

Не

С Е Р П И Ф И К А Т

на

.....

за участие
в обучителна програма по проект " Уважение и толерантност "



гр.
дата:

Ръководител:

НАСИЛСТВЕНА / НЕЗДРАВΟΣЛОВНА ВРЪЗКА

Насилствената връзка се проявява чрез:

- Налагане на контрол под формата на словесно, физическо, емоционално или сексуално насилие;
- Страх на единия партньор от другия

Кратък тест за самооценка:

Каква е твоята връзка?

Ако отговориш с „Да“, на което и да е от твърденията по-долу, това означава, че партньорът ти злоупотребява с теб:

- ✓ Изпитваш страх от своя партньор;
- ✓ Не смееш да се разделиш с него;
- ✓ Заради партньора се чувстваш откъснат/а от семейството и приятелите си;
- ✓ Страхуваш се да откажеш докосване или секс;
- ✓ Струва ти се, че в партньора ти се крият две различни личности;
- ✓ Партньорът ти те нарича с имена, от които се чувстваш глупаво;
- ✓ Казва ти, че не можеш да свършиш нищо, както трябва;
- ✓ Проявява изключителна ревност;
- ✓ Казва ти къде да ходиш и с кого да говориш;
- ✓ Внушава ти, че никой друг никога няма да излезе с теб;
- ✓ Случва се да те бута, стиска, дърпа, ритва,...
- ✓ Обещава ти да се промени. Казва ти, че никога няма да те нарани отново.

Ако партньорът ти злоупотребява с теб, трябва да знаеш, че...

- ✓ **Не си направил/а нищо нередно.** Ти не си виновен/виновна, че твоят партньор злоупотребява с теб.
- ✓ **Колкото по-дълго търпиш насилие, толкова по-интензивно ще става то.** Насилието няма да престане с времето.
- ✓ **Никой няма право да те атакува** просто защото е ядосан или пиян.
- ✓ **Говори** с родителите си, с приятелите си, или с друг, на когото вярваш. Ако се изолираш от близките си, насилникът има повече възможност за злоупотреба и контрол над теб.

- ✓ **Потърси помощ от специалисти** – лекар, училищен психолог, педагогически съветник, социален работник, духовен водач, полицаи.
- ✓ **Не оставай насаме с насилника.** Не допускай той да влиза в колата или в дома ти, когато си сам/а.
- ✓ **Винаги съобщавай** на избран от теб човек къде отиваш и кога възнамеряваш да се върнеш.
- ✓ **Установете** обичайно **време или място за връзка** с някого, така че той да те потърси, ако уговорката се наруши.
- ✓ **Състави план за безопасност** и репетирай какво ще правиш, ако насилникът започне да те обижда.
- ✓ **Води си дневник на злоупотребите.** Може да се нуждаеш от доказателства, ако решиш да предприемеш правни действия.

Как да постъпиш, ако твой приятел / познат е в нездравословна връзка?

- ✓ Не пренебрегвай знаците за насилие.
- ✓ Говори с приятеля си;
- ✓ Кажу, че се тревожиш. Подкрепи го, не го съди...
- ✓ Акцентирай върху силните страни на своя приятел.
- ✓ Много хора, търпящи оскърбителни отношения, са загубили способността си да видят собствените си възможности;
- ✓ Насърчи приятеля си да потърси професионална помощ или да се довери на възрастен;
- ✓ Никога не се поставяй в опасна ситуация с партньора на жертвата, като посредничиш или се намесваш пряко;
- ✓ Позвъни на 112, ако си свидетел на нападение или имаш съмнение за злоупотреба.

ОРГАНИЗАЦИИ, ПРЕДОСТАВЯЩИ ПОМОЩ В СЛУЧАИ НА НАСИЛИЕ

➡ **Горещи телефонни линии**

- ✓ Единен номер за спешни повиквания – тел. 112
- ✓ Национална телефонна линия за деца – тел. 116 111
- ✓ Гореща телефонна линия за пострадали от насилие – Фондация "Асоциация Анимус" тел. + 359 800 18 676

➡ **Държавна агенция за закрила на детето:** www.sacp.government.bg

➡ **Алианс за защита срещу домашното насилие:** www.alliancedv.org

Организации, участващи в Алианса:

- ✓ **Фондация „Български джендър изследвания“:** www.bgrf.org

Осигурява безплатна здравна, психологическа и правна помощ на жени, жертви на домашно насилие

- ✓ **ВФВ - Български фонд за жените:** www.bgfundforwomen.org

Единствената българска финансираща организация, която подкрепя местни неправителствени организации, работещи по правата на жените за постигане на реална равнопоставеност във всички сфери на обществения живот и за премахване на всяка форма на дискриминация.

- ✓ **Фондация „Дива“ – Пловдив:** www.fgodiva.org

Организацията предоставя професионална помощ на жени и деца за излизане от ситуацията на насилие и справяне с последствията от него.

- ✓ **Женско дружество „Екатерина Каравелова“ – Силистра:**
www.ekaravelova.net1.cc

Организацията работи по проблемите на жени и деца, жертва на домашно насилие и трафик.

- ✓ **Фондация „П.У.Л.С.“ – Перник:** www.pulsfoundation.org

Обслужва клиенти от цяла югозападна България като предоставя подкрепа и услуги за хора, пострадали от насилие и техните семейства.

- ✓ **Център „Отворена врата“ – Плевен:** www.opendoorcetre.hit.bg

Неправителствена организация за психосоциална подкрепа на жени и деца, жертви на насилие; Програма за работа с извършители и пострадали от домашно насилие;

- ✓ **Асоциация “SOS - семейства в риск” – Варна:** www.sos-varna.org

Организацията работи с групи за взаимопомощ от жени, преживели домашно насилие.

- ✓ **Асоциация „Анимус“ – София:** www.animusassociation.org

Организацията работи в подкрепа на хора, преживели насилие. Реализира програми за здравословно общуване между хората и равнопоставеност на половете в българското общество.

- ✓ **Асоциация “Деметра” – Бургас:** www.demetra-bg.org

Професионална организация, работеща по проблемите на жертвите на насилие. Осигурява медицинска, психологическа, правна помощ и подслон.

Този документ е създаден с финансовата подкрепа на Програма „Права, равенство и гражданство (2014-2020)“ на Европейския съюз. Цялата отговорност за съдържанието се носи от партньорите по проект „Уважение и толерантност – PROSPECT“. Европейската комисия не носи отговорност за употребата на информацията, която документът съдържа.

Май 2021г.