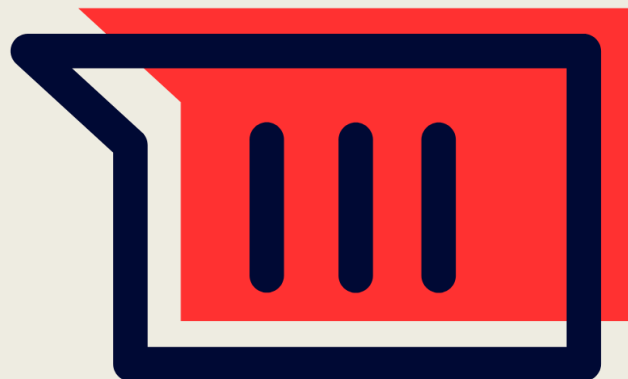




RED FLAG

Prevenire la violenza di genere
How to prevent gender based violence

2023-3-ITO3-KA210-YOU-000181904

НАРЪЧНИК ЗА ОПЕРАТОРИ



Co-funded by
the European Union

Приложение на неформалното образование за предотвратяване на насилието, основано на пола, сред младите хора

Съдържание

1. Какво представлява неформалното образование (НФО)?	3
2. Защо да се използва НФО за предотвратяване на насилието, основано на пола?	4
3. Неформално образование в училищата.....	5
4. НФО извън училищата	7
5. Добри практики за използване на НФО за справяне с насилието основано на пола	10
6. Примери за сесии за изпълнение.....	11
6.1. В рамките на училището	11
6.1.1. За възрастовата група 12-14 години	11
6.1.2. За възрастовата група 14-16 години	14
6.1.3. За възрастовата група 14-16 години	18
6.2. Извън училището	22
6.2.1. За възрастовата група 12-14 години	22
6.2.2. За възрастовата група 14-16 години	26
6.2.3. За възрастовата група 16-20 години	30
6.3. Планирайте собствена дейност	34



Co-funded by
the European Union

1. Какво представлява неформалното образование (НФО)?

Неформалното образование се отнася до организирани образователни дейности, които се осъществяват извън официалната училищна програма, но са целенасочени, ориентирани към учащите се и гъвкави. Неформалното образование допълва формалното образование, като се фокусира върху ценности, умения за живота и ангажираност в общността.

Основни характеристики на неформалното образование:

- **Доброволност и участие:** учащите избират да се включат и са активни в процеса.
- **Уместност и гъвкавост:** програмите са съобразени с нуждите и контекста на участниците.
- **Интерактивни и експериментални:** ученето се основава на опит, рефлексия и диалог.
- **Ориентирани към ценности:** насърчават се демократичните ценности, правата на човека и социалното включване.
- **Холистичен подход:** развива когнитивни, емоционални и социални компетенции.

2. Защо да се използва НФО за предотвратяване на насилието, основано на пола?

Предотвратяването на насилие, основано на пола е свързано не само с повишаване на осведомеността, но и с промяна на начина на мислене, оспорване на вредните норми и изграждане на безопасна среда. НФО създава пространство за тази промяна, особено за младите хора, които формират своята идентичност и убеждения.

Чрез НФО младите хора могат:

- да изследват ролите на половете и да оспорват стереотипите.
- да научат за съгласието, уважението и границите.
- да изграждат умения за съпричастност, общуване и асертивност.
- да придобият увереност, че могат да действат като съучастници или поддръжници на насилието срещу личността.

3. Неформално образование в училищата

Макар че формалното образование се фокусира предимно върху академичното обучение, училищата предлагат и жизненоважна платформа за прилагане на подходи на неформалното образование, които са насочени към социални проблеми като насилието, основано на пола. Тези подходи често действат чрез извънкласни дейности, неформални взаимодействия с връстници и сътрудничество с външни организации, което позволява гъвкаво, ориентирано към младите хора обучение. В училищния контекст неформалното образование подобрява образователния опит, като насърчава активното участие, емоционалното осмисляне и обучението, основано на ценности.

- Обучение чрез връстници

НФО в училищата често използва обучението на връстници като стратегия за ангажиране на учениците в близки, основани на доверие учебни преживявания. Младите хора често се чувстват по-комфортно да обсъждат деликатни въпроси – като нормите на пола, здравословните взаимоотношения или съгласието – със своите връстници. Този подход насърчава споделената отговорност, подкрепя младежкото лидерство и засилва доверието в ключовите послания сред учениците.

- Тематични семинари и специални събития

Училищата често интегрират неформалното образование по време на специални събития или дни за повишаване на осведомеността, като създават пространство за тематични семинари, които позволяват на учениците да изследват задълбочено теми, свързани с насилие основано на пола. В тези дейности обикновено се използват интерактивни и експериментални методи – като драма, симулации или дебати –

за насърчаване на съпричастността и критичното мислене. Фокусът е върху насърчаването на учениците да разсъждават върху социалните норми, да анализират ситуации от реалния живот и да практикуват алтернативни реакции в подкрепяща среда.

- Ученически клубове и инициативи, ръководени от младежи

Ръководените от ученици клубове, фокусирани върху равенството между половете, правата на човека или социалната справедливост, осигуряват последователни, доброволни пространства за постоянно ангажиране с темите за превенция на насилие основано на пола. Тези клубове често организират кампании за повишаване на осведомеността, творчески проекти или действия за застъпничество, които дават възможност на учениците да се справят с въпроси, свързани с техните училищни общности. Акцентът е върху развитието на лидерство, сътрудничество и гражданска ангажираност чрез инициативи, ръководени от ученици.

- Фасилитирани пространства за размисъл и диалог

В рамките на класната стая или групата учителите могат да възприемат принципите на НФО, като използват наличните пространства за открит диалог и личен размисъл. Те могат да бъдат под формата на дискуссионни кръгове, сесии за разказване на истории или дейности, основани на ценности, които приканват учениците да споделят гледни точки и да изследват собствените си убеждения. Такива пространства укрепват емоционалната сигурност, насърчават уважителното изслушване и спомагат за изграждането на емпатия и устойчивост – основни компоненти за предотвратяване на насилие основано на пола.

4. НФО извън училищата

Неформалното образование (НФО) се провежда в различни пространства, където младите хора учат, развиват се и се ангажират с общностите си. То е гъвкаво, приобщаващо и се корени в участието – което го прави особено подходящо за справяне с чувствителни и сложни въпроси като насилието, основано на пола. По-долу са представени пет типични среди, в които подходите на НФЕ се използват ефективно за ангажиране на младите хора в превенцията на насилие основано на пола, с акцент върху техните образователни характеристики и потенциално въздействие.

- Младежки центрове

Младежките центрове осигуряват неформална, безопасна среда, в която младите хора доброволно участват в социални, развлекателни и образователни дейности. В тези пространства НФО често набляга на ученето от връстници, творческото изразяване и открития диалог. Дейностите обикновено са насочени към насърчаване на емпатията, оспорване на стереотипите и изследване на теми като здравословни взаимоотношения и съгласие чрез артистични, експериментални и дискусийни методи. Неформалният характер на младежките центрове насърчава доверието и улеснява разглеждането на деликатни въпроси като насилие основано на пола по подходящ за възрастта и ангажиращ начин.

- Общински структури и структури на местното управление

Общинските отдели за младежта, местните съвети и звена за развитие на общността предлагат платформи за гражданска ангажираност и участие на младите хора в изготвянето на политики. НФО в тези структури често приема формата на участие

чрез проекти дейности, обществени консултации и оценки, ръководени от младежи (напр. картографиране на безопасността на обществени места). Тези инициативи дават възможност на младите хора да допринасят за вземането на решения, засягащи техните общности, да се застъпват за по-безопасна среда и да взаимодействат с възрастните заинтересовани страни. Чрез структурирани, но гъвкави формати младите хора изграждат гражданска отговорност, като същевременно се занимават със системните аспекти на насилие базирано на пола.

- Обучение за НПО и гражданското общество

Неправителствените организации (НПО) често провеждат целеви програми за обучение, като използват структурирани методи на НФО. Те могат да включват семинари, младежки лидерски лагери или информационни сесии в общността, предназначени за изграждане на осведоменост, умения и ценности, свързани с превенцията на насилие основано на пола. НФО в този контекст обикновено набляга на овластяването, рефлексията и действието, като предоставя на участниците практически инструменти за разпознаване, реагиране и противодействие на насилието. Фокусът често е върху обучението на връстници, намесата на странични наблюдатели, чувствителността към пола и застъпничеството, като методите са адаптирани към различните културни и социални контексти.

- Публични и общностни изяви

Подходите, основани на изкуството и форум театър, са мощни инструменти в НФО, особено в публична или полу публична среда. Чрез представления, разказване на истории и творческо изразяване младите хора могат да разглеждат теми табу като насилието основано на пола по достъпен и неконфликтен начин. Тези дейности често насърчават обществения диалог, предизвикват нормите на общността и въвличат

разнообразна аудитория в размисли. Представленията, в контекста на местната култура, език и традиции, могат да предизвикат съпричастност, осведоменост и колективно чувство за отговорност, особено когато са последвани от дебрифинг с участието на публиката.

- Онлайн и цифрови кампании

Цифровите платформи предлагат изключително подходящо пространство за неформално образование сред младите хора. Онлайн кампаниите, разказването на истории в социалните медии и интерактивното съдържание позволяват широко разпространение на посланията за превенция на насилие основано на пола в удобни за младежите формати. В тези кампании често се използват творчески, мултимедийни подходи - като видео, визуални изкустви, хаштагове или цифрови предизвикателства - за да се предизвика диалог, да се повиши осведомеността и да се противодейства на онлайн насилието и вредните норми, свързани с пола. Обикновено те са ръководени от връстници, участват в тях и са достъпни, като позволяват гъвкаво участие и същевременно насърчават цифровата безопасност, съпричастността и застъпничеството.

5. Добри практики за използване на НФО за справяне с нсдилие основано на пола

- **Участие на младите хора:** включете младите хора в планирането, подпомагането и оценката на дейностите.
- **Безопасна и приобщаваща среда:** осигурете изслушването и зачитане на всички гласове; защитете ги от ретравматизиране.
- **Партньорства:** работете с учители, родители, местни лидери и социални работници за по-широка подкрепа.
- **Културна чувствителност:** контекстуализирайте съдържанието спрямо местната културна и социална среда, без да засилвате вредни норми.
- **Последващи действия и подкрепа:** осигурете възможности за продължаващо участие, размисъл и достъп до професионална подкрепа, ако е необходимо.

Ако искате да научите повече за неформалното образование, можете да разгледате наръчника [„Накратко - неформално образование”](#).

6. Примери за сесии за изпълнение

6.1. В рамките на училището

6.1.1. За възрастовата група 12-14 години

Заглавие на сесията:

„Думите имат значение: Повишаване на осведомеността за вербалното насилие над жени”

Протичане на сесията:

1. Приветствие и въведение (5 минути)

Цел: създаване на безопасно пространство, представяне на темата и определяне на очакванията за сесията.

- **Дейност:** приветствайте участниците и представете темата за вербалното насилие над жени.
- **Разбиване на леда:** помолете всеки участник да сподели любимата си дума или фраза (положителна или овластяваща). Това позволява на участниците да се вържат с важността на думите.

2. Загряваща дейност: „Облаци от думи” (10 минути)

Цел: да се въведе темата за думите и тяхната сила, да се изгради съзнание за езика на половете.

- **Дейност:** помолете участниците да се сетят за думи или фрази, които свързват с пола (напр. думи за момчета, момичета или стереотипи). Запишете

ги на дъската, за да образувате „облак от думи“, или използвайте цифров инструмент.

- **Дебрифинг:** обсъдете как определени думи могат да бъдат положителни или отрицателни. Попитайте: „Как ви карат да се чувствате тези думи? Как думите могат да повлияят на другите?“

3. Кратко видео/разказ: „Един ден от живота“ (10 минути)

Цел: да помогнете на децата да разберат вербалното насилие над жени чрез разказване на истории, създаване на емоционални връзки и повишаване на осведомеността.

- **Дейност:** покажете кратък видеоклип или разкажете история за ученик, който преживява вербално насилие над жени. Историята трябва да демонстрира емоционалното въздействие на обидните думи.
- **Дебрифинг:** обсъдете по двойки или в малки групи:
 - *Как думите са повлияли на човека в историята?*
 - *Какво е можело да се каже вместо тях?*
 - *Как е можело да се подходи към ситуацията по различен начин?*

4. Групова дейност: ролева игра „Спри обидата“ (10 минути)

Цел: да се предостави на участниците практически инструмент за разбиране и предотвратяване на вербалното насилие над жени чрез активно участие.

- **Дейност:** в малки групи (3-4 души) участниците разиграват сценарий, в който се случва вербално насилие, основано на пола (напр. ученик прави обиден коментар за външния вид или поведението на друг ученик). След това участниците предлагат начини за намеса в ситуацията.
 - Например някой от участниците може да се намеси и да помоли лицето да преосмисли думите си или да предложи друга тема на разговор.

- **Дебрифинг:** след всяка ролева игра групата споделя действията си с останалата част от групата и обсъжда кои стратегии са проработили добре.

5. Размисъл и обсъждане: „Как можем да го предотвратим?“ (5 минути)

Цел: поставете си за цел да предотвратите появата на болести, които могат да бъдат причинени от други хора: да се отрази сесията, да се затвърди наученото и да се обсъдят начините за предотвратяване на вербалното насилие над жени.

- **Дейност:** като цяла група улеснете заключителното размишление:
 - *Какво можем да направим, когато чуем или видим вербално насилие, основано на пола?*
 - *Какво можем да кажем, за да го предотвратим и да се подкрепим взаимно?*

Запишете отговорите на дъската, като подчертаете ключовите действия, като например да се застъпвате за другите, да използвате добри думи и да се намесвате, когато е необходимо.

6. Обобщение и заключение (5 минути)

Цел: Поставете си за цел да се запознаете с проблемите, които възникват в резултат на насилието, и да ги обсъдите. Обобщете сесията, уверете се в разбирането и оставете с призив за действие.

- **Дейност:** бързо обобщение на ключовите моменти от сесията. Подчертайте значението на позитивното използване на думите и противопоставянето на вербалното насилие над жени.
- **Заключително изказване:** *Думите имат силата да изграждат или разрушават. Нека използваме думите си мъдро, за да накараме всички да се чувстват уважавани.*

- **Призив за действие:** дайте на всеки участник брошура или плакат с напомнания и ресурси за предотвратяване на вербалното насилие над жени.

6.1.2. За възрастовата група 14-16 години

Заглавие на сесията:

„Упражняване на професията”: „Разбиране и предотвратяване на психологическо насилие, основано на пола”

Протичане на сесията:

1. Приветствие и въведение (5 минути)

Цел: задайте тон на сесията, представете темата и обяснете целите на сесията.

- **Дейност:** започнете със създаването на безопасно и открито пространство. Помолете учениците да споделят по едно нещо, което вече знаят или са чували за психологическото насилие, основано на пола (без осъждане, просто размисъл върху предварителните знания).

2. Разбиване на леда: "Какво се крие зад маската?" (10 минути)

Цел: създаване на по-задълбочено разбиране на психологическото насилие, основано на пола, чрез метафори и преодоляване на емоционалната бариера.

- **Дейност:** раздайте маски (истински или хартиени). Помолете учениците да украсят маска, която да представлява човек, криещ чувствата си, като използват символи или цветове. Насърчете ги да помислят как психологическото насилие може да бъде скрито зад маска.

- **Дебрифинг:** след като маските са украсени, помолете учениците да помислят: "Защо хората носят маски? Какво може да крият?" Проведете кратка дискусия за това как психологическото насилие може да бъде невидимо и да не се вижда на повърхността?

3. Дискусия в групата: „Какво представлява психологическото насилие над жени?“ (10 минути)

Цел: поставете си за цел да се запознаете със ситуацията, в която се намират децата: представете концепцията за психологическо насилие, основано на пола, неговите форми и въздействие.

- **Дейност:** след ледоразбивача помолете учениците да се съберат в малки групи (3-4 души). Предоставете на всяка група сценарий за психологическо насилие, основано на пола (напр. прегазване, емоционална манипулация, социално изключване въз основа на пола).
 - Групите обсъждат сценария и определят как той отразява психологическото насилие, как може да се чувства жертвата и какво може да се направи, за да се спре.
- **Дебрифинг:** помолете всяка група да представи своя сценарий и прозрения пред по-голямата група. Обсъдете как психологическото насилие, основано на пола, може да бъде по-трудно разпознаваемо в сравнение с физическото насилие, но е също толкова вредно.

4. Проучване на случай: „Прекъсване на мълчанието“ (10 минути)

Цел: да се разберат дългосрочните последици от психологическото насилие, основано на пола, и да се развие съпричастност чрез разказване на истории.

- **Дейност:** представете казус на реален или измислен човек, който е преживял психологическо насилие, основано на пола. Казусът трябва да описва как жертвата може да се чувства с течение на времето, въздействието върху самооценката ѝ и социалните последици (напр. изолация, тревожност). След като прочетете казуса, помолете участниците да разсъждават върху следното:
 - *Как мислите, че може да се чувства този човек в ежедневието?*
 - *Какви стратегии би могла да използва жертвата, за да се справи със ситуацията?*
 - *Каква роля могат да играят връстниците в подкрепата на човек, който е изправен пред психологическо насилие?*
- **Дебрифинг:** проведете дискусия за това как психологическото насилие се проявява по различен начин в зависимост от контекста и проведете мозъчна атака за потенциални начини за намеса или подкрепа на жертвата.

5. Стратегии за превенция: "Думите имат значение" (5 минути)

Цел: повишаване на осведомеността относно значението на езика и поведението за предотвратяване на психологическото насилие над жени.

- **Дейност:** помолете учениците да направят мозъчна атака за начините за насърчаване на уважително и ненасилствено общуване в ежедневието си. Например, обсъдете въздействието на подкрепящите думи спрямо вредните думи и разликата между конструктивната обратна връзка и емоционалната манипулация.
 - Учениците записват 3 неща, които могат да направят или да кажат, за да насърчат равенството между половете и да предотвратят психологическото насилие в своята среда (училище, социални медии, у дома).

- **Дебрифинг:** всеки ученик споделя по една стратегия с групата, а учителят обобщава основните моменти.

6. Обобщаване и заключение (5 минути)

Цел: в рамките на проекта да се направи оценка на въздействието на насилието върху децата, както и да се направи оценка на въздействието на насилието върху децата: обобщаване на основните изводи, затвърждаване на обучението и насърчаване на продължаващото размишление.

- **Дейност:** помолете учениците да помислят за едно нещо, което са научили по време на сесията, и как могат да го приложат в живота си.
 - Използвайте метода „Една дума”: помолете всеки ученик да опише сесията с една дума.
- **Дебрифинг:** предоставете финален призив за действие - насърчете учениците да се противопоставят на психологическото насилие над жени и да говорят, когато видят, че то се случва. Представете ресурси за помощ и допълнително четене.

6.1.3. За възрастовата група 14-16 години

Заглавие на сесията:

„Разбиране и превенция на домашното насилие, основано на пола”

Протичане на сесията:

1. Приветствие и въведение (5 минути)

Цел: задайте тон, представете темата и очертайте целите на сесията.

- **Дейност:** започнете с установяване на безопасно пространство. Представете накратко темата за домашното насилие над жени и нейната значимост за групата. Помолете учениците да помислят какво знаят за домашното насилие (това може да стане чрез кратко вдигане на ръка или чрез написване на едно изречение на самозалепващо се листче, което да поставят на дъската).

2. Загряваща дейност: „Какво е посланието?” (10 минути)

Цел: създайте представа за различните послания, които получаваме от обществото, медиите и връстниците си по отношение на ролите на половете и взаимоотношенията.

- **Дейност:** покажете поредица от изображения или кратки видеоклипове (напр. реклами, филмови сцени или публикации в социалните медии), които отразяват стереотипни роли на половете или нездравословна динамика на взаимоотношенията. Помолете участниците да коментират изображенията и да обсъдят дали те популяризират положителни или отрицателни послания относно ролите на половете, взаимоотношенията и динамиката на властта.

- **Дебрифинг:** улеснете дискусията за това как медийните и обществените послания могат да нормализират или да утвърждават нездравословно поведение като контрол, ревност или манипулация във взаимоотношенията.

3. Дискусия в малка група: „Разпознаване на признаците на домашно насилие” (10 минути)

Цел: насърчаване на размисъл върху признаците и поведението, които могат да показват домашно насилие над жени.

- **Дейност:** разделете участниците на малки групи (3-4 души). Дайте на всяка група брошура или флипчарт със списък на поведението и признаците, свързани с домашното насилие (напр. изолация, контролиращо поведение, вербално насилие, физическо нараняване, тревожност и т.н.). Помолете ги да определят кои признаци са червени знамена за домашно насилие.
- **Дебрифинг:** всяка група споделя своите констатации, а фасилитаторът води дискусия за това как тези признаци се проявяват в реалния живот, особено в отношенията на хора на тяхната възраст. Подчертайте как домашното насилие може да започне с малки, незабележими поведения, които с времето ескалират.

4. Интерактивно проучване на случай: „Какво бихте направили вие?” (10 минути)

Цел: прилагане на знанията в реален сценарий, обсъждане на потенциални действия и развиване на умения за решаване на проблеми.

- **Дейност:** представете измислен, но реалистичен казус за млад човек, който преживява домашно насилие (може да е негов връстник, близък член на семейството или някой от общността). Казусът трябва да включва емоционални, социални и релационни елементи, които изискват от учениците да разгледат множество гледни точки).

- Пример: „Анна, 17-годишно момиче, е във връзка от 6 месеца. Напоследък партньорът ѝ проявява признаци на контролиращо поведение (проверява телефона ѝ, диктува ѝ какво да носи и я изолира от приятелите). Тя се чувства тревожна и уплашена, но не знае какво да прави”.
- Помолете участниците да работят по двойки или в малки групи, за да обсъдят:
 - *Какво бихте направили, ако бяхте на мястото на Анна?*
 - *Как бихте помогнали на приятел, който преживява нещо подобно?*
 - *Какви са някои незабавни стъпки, които Анна би могла да предприеме, и какви дългосрочни стратегии могат да ѝ помогнат?*
- **Дебрифинг:** групите споделят мислите си, а учителят предоставя ключови факти и ресурси за това как безопасно да се намесите или да потърсите помощ в случаи на домашно насилие.

5. Превенция и овластяване: „Създаване на план за безопасност” (5 минути)

Цел: да се снабдят учениците с инструменти и стратегии за предотвратяване и справяне с домашното насилие.

- **Дейност:** предоставяне на учениците на рамка за създаване на личен план за безопасност. Това включва:
 - определяне на сигурни хора, с които да разговарят (приятели, семейство, съветници).
 - разбиране на предупредителните знаци и какви действия да предприемат, ако се чувстват несигурни.
 - научаване как да поставят граници във взаимоотношенията си.

- насърчаване на учениците да помислят как биха могли да подкрепят приятел в нужда?
- Помолете всеки ученик да запише по едно действие, което може да предприеме, ако намери себе си или някой друг в опасна или контролираща връзка.
- **Дебрифинг:** поканете учениците да споделят една от своите стъпки за действие, като подчертаете, че наличието на план е жизненоважен инструмент за безопасност и превенция.

6. Обобщаване и оценка (5 минути)

Цел: обобщаване на сесията, затвърждаване на ключовите моменти и осмисляне на наученото.

- **Дейност:** поканете учениците да разсъждават върху сесията, като отговорят на една от тези подкана (може да се направи на хартия или в кръг):
 - *Кое е едно нещо, което научихте днес и което не знаехте преди?*
 - *Кое е едно нещо, което можете да направите, за да помогнете за предотвратяване на домашното насилие над жени във вашата общност?*
 - *Как можете да помогнете на приятел, който може да преживява домашно насилие?*
- **Дебрифинг:** учителят обобщава ключовите моменти: определението за домашно насилие, как да разпознаваме признаците, как да се намесим безопасно и къде да потърсим помощ. Предоставете ресурси за допълнително четене и професионална подкрепа (напр. горещи телефонни линии, местни приюти, консултантски услуги).

6.2. Извън училището

6.2.1. За възрастовата група 12-14 години

Заглавие на сесията:

„Уважение офлайн, уважение и онлайн: В дигиталния свят се борят с тормоза, основан на пола”

Протичане на сесията:

1. Приветствие и въведение (10 минути)

Цел: задайте тон за уважителна сесия и представете темата за поведението и уважението в интернет.

- **Дейност:** кръг за посрещане. Въведете темата, като попитате:
 - *Колко време прекарвате онлайн на ден?*
 - *Виждали ли сте някога нещо онлайн, което да накара някого да се почувства неудобно или опасно?*
- **Ледоразбивач – „Дигиталното ми аз”:** всеки участник нарисова прост аватар, представящ начина, по който се проявява онлайн (напр. геймър, чатър, споделящ, скролър). Споделете забавен факт или любимо приложение.

2. Загряваща дейност: „Реакции с емотикони” (10 минути)

Цел: да се разсъждава върху емоционалните реакции на различни видове онлайн взаимодействия.

- **Дейност:** покажете поредица от имитационни онлайн коментари/съобщения на постери или слайдове (някои от тях са уважителни, а други – едва доловимо вредни или ясно изразяващи се в тормоз).

Примери:

- *Ти си доста умна... за момиче.*
- *Никой не иска да вижда момчета да плачат.*
- *Изпрати снимка ;)*
- *Благодаря за помощта! Страхотна си.*
- Участниците отговарят на всяко от тях с карта с емотикони (😊 😡 😢 😞 и т.н.), показвайки как биха се почувствали.
- **Дебрифинг:**
 - *Защо това съобщение се чувства неправилно или правилно?*
 - *Каква е разликата между шегата и тормоза?*

3. История от реалния живот или видеоклип: „Какво се случва онлайн” (15 минути)

Цел: да се разбере реалното емоционално и социално въздействие на онлайн тормоза.

- **Дейност:** споделете кратък анимационен видеоклип или прочетете история (измислена или вдъхновена от реалния живот) за млад човек, който получава съобщения на полова основа или е изключен в групов чат.
- **Размисъл в малка група:**
 - *Какво се е случило в историята?*
 - *Как мислите, че се е чувствал човекът?*
 - *Някой помогна ли му или се изказа?*
 - *Какво бихте направили по различен начин?*

4. Групова дейност: „Ролеви карти със сценарии от интернет” (25 минути)

Цел: упражняване на позитивно цифрово гражданство и умения за намеса.

- **Дейност:** в групи по 3-4 участници получават ролеви карти с реалистични онлайн сценарии, като например:
 - Момче се подиграва за това, че споделя танц в TikTok.
 - Момиче бива притискано да изпрати снимка.
 - Някой бива изключен от групов чат, след като се обаждат за сексистки език.
- Ролите включват:
 - Лицето, към което е насочен.
 - Страничен наблюдател.
 - Лицето, което изпраща съобщението.
 - Приятел, който иска да помогне.
- Групите разиграват кратък сценарий и след това го пресъздават, като използват положителна намеса (напр. призоваване, изпращане на подкрепа, докладване).
- **Дебрифинг:** всяка група споделя какво се е получило и какво е било трудно.

5. Размисъл: „Моят дигитален отпечатък, моята сила” (15 минути)

Цел: изграждане на съзнание за личната отговорност и инструментите за безопасност онлайн.

- **Дейност:** участниците попълват миниплакат с:
 - едно нещо, което са видели онлайн и което е било вредно.
 - едно нещо, което могат да кажат или направят, когато видят онлайн тормоз.
 - едно нещо, с което искат да бъдат запомнени онлайн.
- По желание изложете плакатите в стаята.

6. Обобщаване и заключение (5 минути)

Цел: затвърждаване на основните изводи и даване на възможност на участниците да предприемат действия.

- **Обобщаващо обсъждане:**
 - *Кое е едно нещо, което научихте днес и което ви изненада?*
 - *Как можем да помогнем да направим интернет по-безопасен за всички?*
- **Заклучително изказване:** *Нашият онлайн свят е реален. Начинът, по който се отнасяме към хората в него, е от значение. Добротата, уважението и смелостта – това са вашите силни инструменти.*
- **Призив за действие:** разпространете удобна за младежите брошура „набор от инструменти за дигитално уважение“, съдържаща:
 - фрази, които да използвате при намеса.
 - как да докладвате за вредно съдържание.
 - доверени възрастни или служби, с които да се свържете.
 - контролен списък „златни правила в областта на цифровите технологии“.

6.2.2. За възрастовата група 14-16 години

Заглавие на сесията:

„Кажи го правилно: предизвикване на вербалното насилие и ежедневието сексизъм”

Протичане на сесията:

1. Приветствие и въведение (10 минути)

Цел: изграждане на доверие, въвеждане на темата на сесията и осъзнаване на влиянието на езика върху формирането на нагласи.

- **Дейност:** кратък контролен кръг с въпроса:
 - *Случвало ли ви се е да чуете коментар или шега, които не ви допаднаха, но не знаехте какво да кажете?*
- **Ледоразбивач: „Тригерни думи”:** всеки участник записва по една дума или фраза, която е чувал и която му е била обидна или неприятна (може да е анонимна). Те се събират и се оставят настрана за обсъждане по-късно.

2. Загряваща дейност: „Само се шегувам?” (10 минути)

Цел: анализирайте как езикът, прикрит под формата на хумор, може да засили вредните норми на пола.

- **Дейност:** прочетете примери за често срещани „шеги” или фрази (напр. „Момичетата са толкова емоционални”, „Мъжете се държат мъжки”, „Тя си го проси, като изглежда така”).

Попитайте:

- *Това смешно ли е или вредно?*
- *Кой има полза от тези шеги? Кой е наранен?*

- **Дебрифинг:** проведете кратка дискусия за разликата между намерение и въздействие и как "нормализирането" на езика може да доведе до по-дълбоки проблеми.

3. Реална история или кратко видео: „Всичко започва с думи” (15 минути)

Цел: използвайте разказ, за да илюстрирате реалните емоционални и социални последици от вербалното насилие.

- **Дейност:** покажете кратък видеоклип или прочетете разказ от първо лице на тийнейджър, който е бил словесно тормозен или обиждан в клас или онлайн.
- **Въпроси за малки групи:**
 - *Какъв вид вербално насилие видяхте?*
 - *Как се е отразило то на човека в емоционален и социален план?*
 - *Защо хората могат да запазят мълчание в такива ситуации?*

4. Работа по групи: „Езикова стълба” (25 минути)

Цел: помогнете на участниците да анализират спектъра на вербалната агресия, от шегите и стереотипите до тормоза, и да разработят алтернативни отговори.

- **Дейност:** в малки групи участниците получават 10 фрази, вариращи от леки стереотипи до ясно изразени агресивни обиди. Те ги поставят на „стълбица” от:
 - микроагресии;
 - засилване на стереотипите за пола;
 - неуважителни или обидни;
 - тормоз.
- След това измислят:
 - по-добър начин да се каже същото нещо,

или

- начин, по който някой може да отговори или да се намеси с уважение.

- **Представяне:** всяка група споделя няколко примера с цялата група.

5. Упражняване на уменията: „Превърти и реагирай” (20 минути)

Цел: практикувайте техники за намеса в реално време за прекъсване на вербално насилие.

Дейност: разиграйте ролеви минисцени, в които се прави коментар, основан на пола (напр. група приятели се подиграват с външния вид или изразяването на пола на някого. Един от участниците играе говорещия, друг, мишената, трети, страничен наблюдател. След като пуснете сцената веднъж, направете пауза и „превъртете” – помолете друг страничен наблюдател да се намеси, като използва една от тези стратегии:

- поставете въпроса: „какво искаш да кажеш с това?”
- пренасочване: променете темата или се пошегувайте с коментара.
- подкрепете: успокойте или потвърдете целта след това.
- извикайте: кажете защо коментарът не е добър.

- **Дебрифинг:** *Кои отговори бяха естествени? Кои бяха трудни за казване?*

6. Размисъл и обобщение (10 минути)

Цел: затвърдете ключовите послания и дайте възможност на младежите да приложат наученото.

- **Дейност:** quiet reflection. Ask participants to complete these three statements:
 - *Една дума, която искам да използвам повече, е...*
 - *Една фраза, която ще оспорвам следващия път, когато я чуя, е...*
 - *Един от начините, по които ще подкрепям другите, е...*

- **Закриване на кръга:** поканете всеки, който желае, да сподели един от своите отговори.
- **Заклучително послание:** *Думите оформят света около нас. Нека бъдем поколението, което го оформя със справедливост, уважение и смелост.*
- **По желание може да вземете нещо:** дайте на участниците картичка с надпис „Кажи го правилно“:
 - ключови фрази за интервенция;
 - съвети за противодействие на вербалното насилие;
 - напомняне, че езикът може да включва – или изключва.

6.2.3. За възрастовата група 16-20 години

Заглавие на сесията:

„Линиите, които не трябва да се пресичат: разбиране и предотвратяване на физическо насилие, основано на пола”

Протичане на сесията:

1. Приветствие и въведение (10 минути)

Цел: създаване на безопасна, зряла среда за проучване на чувствителни въпроси. Представете темата и основните правила.

- **Дейност:** отворен кръг с основни правила, създадени съвместно с участниците (напр. уважение, поверителност, без осъждане, пространство за излизане при нужда. Насърчаване на дискусията:
 - *Когато чуετε „физическо насилие”, какво ви идва наум?*
 - *А когато става въпрос за пол - това променя ли контекста или значението?*

2. Разбиване на леда: „Линия в пясъка” (10 минут)

Цел: проучване на границите, уважението и различните гледни точки.

- **Дейност:** използвайте физическо пространство или маскировъчна лента, за да създадете „линия”. Прочетете твърденията и участниците пристъпват напред, ако са съгласни, или остават назад, ако не са съгласни. Твърденията включват:
 - *Никога не е нормално да буташ някого, дори по време на спор.*
 - *Ревността е знак, че някой наистина ви обича.*
 - *Понякога хората провокират физическо насилие.*

- **Дебрифинг:**

- *Какво забелязахте в реакциите на хората?*
- *Защо идеите ни за насилието понякога са в противоречие с нашите ценности?*

3. Основно съдържание: историята или казусът „Зад затворените врати” (15 минути)

Цел: задълбочаване на разбирането за това как физическото насилие, основано на пола, може да се прояви в интимна, партньорска или обществена среда.

- **Дейност:** прочетете истински или измислен кратък случай (напр. 17-годишно момиче, което изпитва контролиращо и физически агресивно поведение от страна на партньора си; или транссексуален тийнейджър, който е изправен пред физически заплахи на обществени места). Можете да използвате и анонимизиран видеоклип или клип от интервю.
- **Въпроси за малки групи:**
 - *Какви признаци на физическо насилие са налице?*
 - *Как властта и полът са изиграли роля в тази ситуация?*
 - *Защо за някого може да е трудно да поиска помощ или да си тръгне?*

4. Дейност в групата: „Червени знамена и зелени светлини” (25 минути)

Цел: разпознаване на предупредителните знаци за физическа агресия и здравословни алтернативи.

- **Дейност:** в малки групи участниците подреждат 15-20 карти в:
 -  *Червено знаме* – признак на опасност или злоупотреба
 -  *Жълт флаг* – нездравословен, но не и насилствен
 -  *Зелена светлина* – здравословно поведение във връзката

Примерите включват:

- Хващане на китката на някого по време на спор.
 - Настояване да придружи някого безопасно до дома.
 - Удряне на стена, когато сте ядосани.
 - Искане на съгласие преди физически контакт.
 - Казване на „не“ на прегръдка и зачитане на това.
- **Дебрифинг:** групите сравняват отговорите и обсъждат сивите зони.

5. Упражняване на уменията: „Какво бихте направили вие?“ (20 минути)

Цел: упражнете реагиране в ситуации, включващи физическо насилие или заплахи.

- **Дейност:** разиграйте или обсъдете 3-4 сценария (изберете обсъждане или изпълнение в зависимост от комфорта на групата):
 - Вашият приятел е физически сплашван от партньора си.
 - Ставате свидетел как някой е блъснат на парти, след като е отхвърлил някого.
 - Чувате приятел да се хвали, че е ударил някого, „за да докаже правотата си“.
- Обсъдете възможностите за:
 - пряка намеса (ако е безопасно);
 - отвличане на вниманието;
 - делегиране (получаване на помощ от връстник/възрастен);
 - забавена подкрепа (разговор с лицето след това).

6. Размисъл и обобщение (10 минути)

Цел: свързване на обучението с реалния живот и насърчаване на действията.

- **Дейност:** дневник за мълчаливо размишление:

- *Кой е един мит за физическото насилие, в който съм вярвал?*
- *Кое е едно нещо, което мога да направя, ако стана свидетел на насилие?*
- *Как изглежда истинската сила за мен сега?*
- Поканете няколко души да споделят прозренията си (по избор).
- **Заклучително изказване:** *Физическото насилие не започва с юмруци – то започва с контрол, неуважение и мълчание. Но то приключва, когато изберем смелостта, безопасността и справедливостта за всички.*
- **Призив за действие:** предоставете ресурсна карта или листовка с:
 - местни горещи линии или центрове за подкрепа;
 - възможности за курсове по самозащита;
 - съвети за безопасна намеса;
 - информация за контакт с възрастни, на които може да се има доверие, или с младежки работници.

6.3. Планирайте собствена дейност

Предлагаме ви практичен и адаптивен шаблон за планиране на сесии, предназначен за учители, обучители, младежки работници и всички, които искат да създадат неформални образователни сесии, насочени към превенция на насилието, основано на пола (НН), съобразени с нуждите на младите хора.

ШАБЛОН ЗА ПЛАНИРАНЕ НА СЕСИЯ неформално образование за превенция на насилието, основано на пола	
Протичане на сесията:	
1. Заглавие на сесията	Дайте на сесията си ясно, подходящо за възрастта и ангажиращо заглавие. Съвет: използвайте думи за действие или метафори (напр. „кажи го правилно“, „честна игра“, „линии, които не трябва да се пресичат“).
2. Възрастова група и обстановка	Посочете целевата възраст (напр. 12-14 г., 14-16 г. или 16-20 г.) и мястото, където ще се проведе сесията (напр. младежки център, лагер, библиотека, онлайн).
3. Продължителност	Стандартна продължителност: 90 минути (може да се адаптира до 60 или 120 минути).

4. Цели на обучението

Ясно дефинирайте 2-4 основни цели. Те могат да включват:

- ✓ Повишаване на осведомеността относно вербалното/физическото/онлайн насилието, основано на пола.
- ✓ Помагане на младите хора да разпознават нездравословното поведение.
- ✓ Практикуване на безопасна и ефективна намеса.
- ✓ Изграждане на съпричастност и солидарност.

5. Протичане на сесията

Разделете сесията си на ясни, ограничени във времето стъпки:

1. Приветствие и представяне (5-10 минути)

Цел: установяване на безопасна и уважителна атмосфера.

Инструкции:

- ✓ Въведете темата просто и ясно.
- ✓ Съгласувайте правилата на групата (особено когато става дума за чувствително съдържание).
- ✓ Използвайте лек айсбрейкър, свързан с темата (например: „Коя е вашата силна дума?” или „Как се изявявате онлайн?”).

2. Загряваща дейност (10-15 минути)

Цел: предизвикайте любопитство и започнете да изследвате темата.

Инструкции:

- ✓ Използвайте интерактивен метод (напр. игри, карти за сортиране, емотикони, движение), за да въведете внимателно ключовите теми.
- ✓ Насърчавайте участниците да мислят за езика, ролите, справедливостта, емоциите и т.н.

3. Основно проучване (10-20 минути)

Цел: задълбочаване на разбирането за насилието, основано на пола, в контекста на реалния живот.

Инструкции:

- ✓ Споделете кратка история, видеоклип или сценарий.
- ✓ Разделете се на малки групи, за да обсъдите въпроси като:
 - *Какво се случи?*
 - *Как се е чувствал човекът?*
 - *Какво е можело да се направи по различен начин?*

4. Активно участие (20-30 минути)

Цел: упражняване на умения или търсене на решения.

Инструкции:

- ✓ Използвайте групови предизвикателства, карти със сценарии, ролеви игри или симулации.
- ✓ Насърчавайте участниците да анализират, разиграват или преработват ситуации, за да насърчават равенството между половете и безопасността.

5. Размисъл и обсъждане (10-15 минути)

Цел: помогнете на участниците да усвоят това, което са научили.

Инструкции:

- ✓ Задайте въпроси за размисъл (индивидуално или по двойки/групи):
 - *Какво научих?*
 - *Какво ме изненада?*
 - *Какво мога да направя по различен начин?*
- ✓ По желание използвайте подкани за водене на дневник, рисуване или анонимни карти с отговори.

6. Обобщение и заключение (5-10 минут)

Цел: приключете сесията с яснота и призив за действие.

Инструкции:

- ✓ Обобщете основните изводи.
- ✓ Насърчете участниците да говорят, да се намесят по безопасен начин или да потърсят помощ.
- ✓ Разпространете документ за извличане на полза (ресурсна карта, обещание, плакат и др.).

7. Необходими материали

Избройте всичко, което ви е необходимо:

- хартия, маркери, тиксо;
- ролеви карти или карти с червен флаг/зелена светлина;
- видео/аудио оборудване;
- листове за размисъл или карти с обещания.

8. Незадължителни допълнения

- ✓ Помагало: определения на видовете ОНН, права, линии за помощ;
- ✓ Сесия за последващи действия: поканете младежите да създадат съвместно решения или кампании;
- ✓ Съвет за ангажиране на родителите/общността: споделете материали за повишаване на осведомеността със семействата или местните лидери.

Ключови съвети за фасилитаторите:

- ✓ Бъдете готови да реагирате деликатно на разкрития или дискомфорт.
- ✓ Дайте приоритет на емоционалната безопасност и уважението пред завършването на съдържанието.
- ✓ Моделирайте приобщаващ език и активно слушане.
- ✓ Винаги осигурявайте безопасно място за разпит и ресурси за подкрепа.