

Наръчник

за професионалисти

Овластяване на момичета в домове за деца,
лишени от родителска грижа



ОВЛАСТЯВАЩА
ГРИЖА



Координатор на проекта:

СЪРТ. Фондация за жените, Испания

Партньори по проекта:

1. Асоциация Фондация Анимус, България
2. Средиземноморски институт за джендър изследвания, Кипър
3. ТАМПЕП, Италия
4. Университетът в Оолу, Финландия

Повече информация за проекта:

www.empoweringcare.eu



Финансиран от Европейски съюз

Този наръчник е изработен по проект „Овластяваща грижа. Овластяване на момичетата в домове за деца, лишени от родителска грижа, срещу насилие над жени” JUST/2012/DAP/AG/3078, финансиран от програма Daphne III, 2007-2013, на Европейската комисия. Този наръчник отразява гледната точка на авторите и Европейската комисия не отговаря за използването на съдържанието.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non commercial License 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Наръчник за професионалисти

Овластяване на момичета в домове за деца, лишени от родителска грижа



ОВЛАСТЯВАЩА
ГРИЖА

СЪДЪРЖАНИЕ

I ВЪВЕДЕНИЕ	5
II. ТЕОРЕТИЧНА РАМКА	7
1. ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА	7
2. МОМИЧЕТАТА ОТ ДОМОВЕТЕ ЗА ДЕЦА, ЛИШЕНИ ОТ РОДИТЕЛСКА ГРИЖА.....	8
3. ПЪТЯТ КЪМ ОВЛАСТЯВАНЕТО.....	10
3.1 Изясняване на термина овластяване	10
3.2 Подход, основан на компетенциите	11
3.3 Кратка теория: човешки права, пол и интеркултурност	13
4. РОЛЯТА НА ПРОФЕСИОНАЛИСТА В ПРОЦЕСА НА ОВЛАСТЯВАНЕ	16
4.1 Какви трябва да бъдат компетенциите на водещите	16
4.2 Принципи и ценности	17
4.3 Насоки за професионалисти	19
III. ПРОГРАМА ОВЛАСТЯВАЩА ГРИЖА.....	22
1. РЕЗЮМЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА	22
2. РАЗДЕЛИ И УПРАЖНЕНИЯ.....	28
НАЧАЛО	28
ЗАПОЗНАВАНЕ НА МОМИЧЕТАТА С РАВНОПОСТАВЕНОСТТА НА ПОЛОВЕТЕ	35
СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ И ЧОВЕШКИ ПРАВА.....	43
НАСИЛИЕ И НАСИЛИЕ НАД ЖЕНИ И МОМИЧЕТА.....	54
ИДЕНТИЧНОСТ, ПРЕДСТАВА ЗА СЕБЕ СИ И САМООЦЕНКА	62
СОЦИАЛНИ КОНТАКТИ И ВРЪЗКИ	72
ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ	78
ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОЦЕНКА.....	84
IV. ПРИЛОЖЕНИЕ: РАБОТНИ ЛИСТОВЕ.....	88
V. БИБЛИОГРАФИЯ	118

I. ВЪВЕДЕНИЕ

Момичетата от държавните домове за деца, лишени от родителска грижа, са изключително уязвима група, която лесно може да стане обект на насилие поради множеството рискови фактори: възраст, родителска незаинтересованост, изолация, травматичен опит, предишно насилие и др. Има доказателства, че голям брой от тях са преживели насилие и малтретиране, което вреди сериозно на благополучието и самочувствието им. Също така е установено, че традиционните роли на половете са им вменени, а не показани или обяснени, което допълнително улеснява попадането им в неравностойни сексуални и емоционални връзки, в които има насилие. Ако към тези специфики не се подходи както трябва, те могат да доведат до по-нататъшно насилие върху младите момичета в един важен етап от тяхното сексуално и емоционално развитие. В този контекст двугодишният европейски проект *„Овластяваща грижа. Овластяване на момичета в домове за деца, лишени от родителска грижа, срещу насилието над жени“* JUST/2012/DAP/AG/3078, финансиран от Daphne III Program на Европейската комисия, цели да повиши информацията за широкото разпространение и характеристиките на насилието и малтретирането на девойки между 14 и 18 години в държавните домове за деца, лишени от родителска грижа, в пет страни членки на ЕС: България, Кипър, Финландия, Италия и Каталуния/Испания. Целта на проекта е да даде възможност на момичетата в тези институции да се предпазват и да не допускат те самите и другите като тях да стават обект на насилие, и да им помогне да създават взаимоотношения, основани на равнопоставеност между партньорите. Настоящият „Наръчник за професионалисти“ осигурява теоретичната рамка, дава насоки и описание на груповите упражнения за изпълнение на програмата.

Наръчникът се състои от две части:

Първата част, **„Теоретична рамка“**, дефинира предназначението на програмата, главните характеристики на целевата група, предлаганата методология и подход за работа с девойките и ролята на професионалистите в този процес.

Втората част, **„Програма „Овластяваща грижа“**, запознава с упражненията, които са необходими, за да бъде осъществена програмата. Тя е организирана в осем раздела: „Начало“, „Равнопоставеност на половете“, „Сексуално и репродуктивно здраве и човешки права“, „Насилие и насилие над жени и момичета“, „Идентичност, представа за себе си и самооценка“, „Социални контакти и връзки“, „Емоционална компетентност“ и „Приключване и оценка“.

Всеки раздел съдържа изложение на целите, въведение към темата, насоки за професионалисти и описание на предлаганите упражнения.

Важно е да се отбележи, че упражненията са организирани в конкретни раздели, но не са замислени да се изпълняват непременно в дадената хронология. Сборът от упражнения трябва да бъде гъвкав и съобразен с нуждите и характеристиките на всяка група момичета, без да е наложително следването на определен ред. Наръчникът предлага общо 41 упражнения.

В края на наръчника е включено приложение с работни листове, необходими за някои упражнения.

Последната глава съдържа библиография.

Надяваме се този наръчник да бъде от полза за професионалистите, оказващи подкрепа на младите момичета в домовете за деца, лишени от родителска грижа, в процеса на научаване как да се предпазват в бъдеще от връзки, в които има насилие.



II ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

1. ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

Самото название „домове за деца, лишени от родителска грижа“ показва, че всички момичета попадат там след трудни и без изключение травмиращи преживявания, които в много случаи включват някаква форма на физическо и/или сексуално насилие и/или negliжиране. Както бе отбелязано в доклада от сравнителното изследване по проекта „Овластяваща грижа“, мнозинството от момичетата имат някои общи характеристики, като преживяно насилие (психическо, физическо и/или сексуално) и/или занемаряване/negliжиране от страна на своето семейство. Психическото влияние на преживяното насилие, както и стресът и травмата от отделянето от семейството, за да отидат в дом за деца, лишени от родителска грижа, често се пропускат в стремежа за справяне с проблемите „тук и сега“ и с трудностите на всекидневния живот в домовете.

Спомняш ли си случки, в които си преживяла насилие? Да... много. Какъв тип? Всякакъв. Дойдох в дома именно заради това. Аз съм от тези, които са го преживели лично... Един ден майка ми се прибра вкъщи и преди да разбере какво става, се нахвърли отгоре ми, започна да ме удря и ме изгони навън ...
момиче на 13 години.¹

Целта на настоящата програма е да осигури нужните инструменти на професионалистите, работещи в институциите за деца, лишени от родителска грижа, за да могат да помагат на момичетата и девойките да се измъкнат от порочния кръг на насилие, в който са попаднали, и да ги насърчават да търсят нов и различен избор в живота си като зрели хора.

Като се има предвид всичко това, главната цел на програмата е да стимулира и подпомогне процеса на **развитие** на емоционална компетентност и личностно овластяване на момичета, живеещи в домове за деца, лишени от родителска грижа. Нашето намерение е да се помогне на **момичетата да осъзнаят по-добре** своите права: право на сигурност, развитие и цялостно благополучие, и в крайна сметка **да повярват в себе си и на своите преценки** и да добият **самоувереност**, за да постигнат целите си и да превърнат очакванията си от живота в реалност.

Специфичните цели на програмата са:

1. Да подкрепи момичетата, като им посочи средства за постигане на самостоятелност, за да могат да определят реалистични очаквания от живота и по този начин да поемат контрола над него.
2. Да им помогне да осъзнаят равнопоставеността на половете и влиянието, което са оказали стереотипите върху собствената им идентичност, поведение и очаквания от живота.
3. Да повиши знанията и да подобри разбирането им за природата на насилието над жените и момичетата и за неговите причини, последствия и въздействие. Целта е да им се помогне да се предпазват по-успешно и да се подобри способността им да създават позитивни връзки, основавани на взаимно уважение и зачитане на достойнството на всеки.

¹ Цитатите са от изследването, проведено в рамките на проект „Овластяваща грижа“. Повече информация може да бъде намерена на <http://www.empoweringcare.eu/products/>

2. МОМИЧЕТАТА, ЖИВЕЕЩИ В ДОМОВЕТЕ ЗА ДЕЦА, ЛИШЕНИ ОТ РОДИТЕЛСКА ГРИЖА

Множество фактори, като възраст, родителска незаинтересованост, отхвърляне от обществото и изолация, влияят на живота на момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа. В резултат те са изключително уязвима и невидима група, която често се оказва маргинализирана и социално изолирана.

Момичетата в тези институции са различни и е невъзможно да се определи един-единствен, общ за всички профил. Все пак в резултат на изследването могат да бъдат посочени някои общи характеристики с цел да се даде малко по-добра представа за тях.

1. **Социални контакти и връзки:** Резултатите от изследването показват голямо разнообразие на ситуациите, свързани със социалните контакти на момичетата. Повечето от тях споделят, че им е било трудно (по-често – невъзможно) да поддържат социалната мрежа, която са имали, преди да постъпят в дома, и че са си създали нови приятели. Някои споделят, че имат приятели, на които могат да разчитат, докато други казват, че нямат такива. Колкото до контактите с останалите деца в дома, повечето определят отношенията си с тях като позитивни. Във всеки случай изследването потвърждава важността на контактите с връстниците през юношеството и необходимостта да се работи с проблемите на девойките, свързани с натиска на връстниците и личната и социалната идентичност.

Кое беше най-трудното нещо, когато влезе в дома? Да се разделя с всичко. Трябваше да се разделя с предишното си училище, с приятелите си, с всичко... – момиче на 14 години

2. **Семейни връзки:** Момичетата произхождат от най-различен тип семейства и имат разнообразни преживявания, свързани със семействата си. В повечето случаи обаче те са попаднали в домове за деца, лишени от родителска грижа, защото са преживели насилие и/или не са получавали нужните грижи. Колкото до настоящите им отношения със семействата, някои общуват редовно с тях, при други контактите са спорадични, докато при трети липсват напълно. Изследването потвърждава, че момичетата в институциите имат сложни отношения със своите семейства, към които е наложително програмата да подходи деликатно.

Поддържате ли връзка с някой от вашето семейство? Не. Не се виждам изобщо с баща си. Нямам баби и дядовци, а майка ми почина. Имам вуйчовци и лели по майчина линия, които живеят тук, но не се виждам с тях. [...] Имам също така чичо от страна на баща ми, но татко не се разбира с него и не се виждам и с чичо си. – момиче на 16 години

3. **Връзка с интимен партньор:** Повечето от участвалите в изследването в петте държави девойки имат или са имали партньор. В по-голямата част от случаите тези връзки не представляват устойчиви отношения и се основават върху романтични митове за любовта, което означава, че ревността и контролът например се смятат за признаци на любов. В някои случаи партньорите са били склонни към насилие. Така данните от изследването показват, че е необходимо да се работи конкретно и по-задълбочено върху изграждане на разбирането за равнопоставеност на половете, подобряване на способността на момичетата да създават взаимоотношения, почиващи на уважение и зачитане на достойнството, и недопускане да стават обект на насилие само защото са жени.

Мислиш ли, че ревността може да бъде проява на любов? Донякъде. Понякога. Кога? Не знам. Нормално е момчето да ме ревнува. Това показва, че означавам нещо за него.

момиче на 15 години

- 4. Възприемане на ролите на двата пола и свързаните с тях стереотипи:** Повечето момичета, участвали в изследването, възпроизвеждат традиционните полови роли и стереотипи, което допринася за утвърждаване на съществуването на неравни възможности за мъжете и жените. В този смисъл някои момичета смятат, че момчетата, като по-силни, естествено, са и по-агресивни, както и по-безгрижни от момичетата. Освен това твърдят, че момичетата са много по-сложни и съответно животът им е по-труден, отколкото на момчетата. Според други домакинската работа и отглеждането на децата са задача предимно на жените. Някои твърдят, че момичетата са по-чувствителни и емоционални от момчетата или поне момчетата не демонстрират емоционалната си страна толкова, колкото момичетата.

Резултатите от изследването показват необходимост да бъдат оспорени половите норми и стереотипи и участничките да бъдат стимулирани да мислят критично, за да осъзнаят равнопоставеността на половете.

Родителите вечно се страхуват на момичетата да не им се случи нещо на улицата нощем. Мъжът знае как да се защити. Жената е по-слаба. Ако трима мъже се нахвърлят върху едно момиче, какво би могло да направи? Докато момчето може да се бие или да направи нещо. – момиче на 14 години

- 5. Преживяно насилие:** Повечето момичета в домовете са преживели насилие, преди да бъдат настанени там. За едни това е бил еднократен акт, докато други са ставали жертва многократно. В повечето случаи насилието е било дело на член на семейството или на някой познат. Именно фактът, че извършителят е член на семейството или познат човек, поражда още по-голямо объркване, дезориентация и страдание сред момичетата. В някои случаи се е стигнало до приемане на преживяното като нещо нормално и то не е било окачествено като насилие. В други случаи момичетата са разпознали насилието и са били в състояние да разкажат за него.

Влиянието на преживяното насилие е силно и различно сред момичетата в изследването. При повечето се наблюдават психически последствия, както и проблеми във взаимоотношенията с хората. На всички момичета, естествено, им се иска да не са преживявали насилие. Но повечето споделят, че този труден опит ги е направил по-силни и способни да се справят със следващите препятствия, които евентуално ще срещнат по-нататък. Въпреки последвалата емоционална крехкост, всички са си изработили стратегия на гъвкавост и устойчивост, която им е позволила да оцелеят и да изградят нов живот. Тъй като резултатите от изследването потвърждават опустошителните последствия от преживяното насилие, по време на програмата е важно да се работи върху проблемите, породени от него, така че момичетата да не стават отново жертва и да им бъдат дадени инструменти и препоръчани стратегии, които да им позволят да се предпазват по-добре в бъдеще.

3. ПЪТЯТ КЪМ ОВЛАСТЯВАНЕТО

Както стана дума, крайната цел на програмата е да осигури на момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, овластяващи ги инструменти. Но какво точно означава „овластяване“? И как може да се постигне?

3.1 Изясняване на термина „овластяване“

Когато говорим за овластяването, трябва да вземем предвид няколко аспекта:

а) Овластяването трябва да бъде разбрано по-скоро като процес, отколкото като крайна цел. На овластяването трябва да се гледа като на път, който се изгражда, докато хората вървят по него, и да осъзнаваме, че пътуването е също толкова ценно, колкото крайната цел.

б) Няма едно-единствено определение за овластяване. Към тази концепция може да се подходи по няколко различни начина. Проектът *„Овластяваща грижа“* възприема феминистка перспектива към овластяването и го разбира като процес, чрез който жените осъзнават своето място сред другите в личния и в обществения живот, своите права и необходимостта да трансформират ситуацията и да установят равнопоставеност в човешките взаимоотношения².

Овластяване на жената означава подобряването на способността/умението ѝ да поставя под въпрос, да оспорва и в крайна сметка да трансформира отношенията, при които има неравнопоставеност на половете, при това често законово обусловена. Под овластяване трябва да се разбира способност на жената да мисли като свободен субект и да взема самостоятелни решения, като преобразува неравнопоставеността на двете страни в дадени отношения.

Овластяване на жената е също така осъзнаване на правото да имаш права, на авторитета на собствената си преценка и придобиването на увереност за постигане на своите цели. Жените изграждат своята независимост от чужди авторитети, когато придобият самоувереност, усещане за сигурност и защитят правото да бъдат това, което са, и правото да съществуват. Посредством процеса на овластяване те започват да вземат решения и поемат контрола над важни за своя живот въпроси. Овластяването е многоизмерен и взаимозависим процес, даващ възможност на жените да изграждат своето бъдеще. Овластяването на жената води до нейното освобождаване.

в) Въпроси, свързани с властта. Властта е сърцевината на концепцията за овластяването. Овластяването борави с идеята, че хората могат да разширяват своята власт както на индивидуално, така и на колективно ниво.

Заслужава да се отбележи, че перспективата за овластяването, разгледана в този наръчник, се фокусира върху различно разбиране за властта. Вместо като потискащи или несправедливи отношения, в които единият упражнява контрол върху другия, под „овластяване“ се разбира „придобиване на власт да...“, т.е. способност да преобразуваш себе си, другите и света.

²Феминистите започват да използват активно термина „овластяване“ в средата на 80-те г. на XX в., но за първи път е употребен от Движението за граждански права в Съединените щати през 60-те г. на XX в. Концепцията съответства също така на духа на групите за трансцендиране на съзнанието на Втората вълна на западния феминизъм, започнала в средата на 60-те г. на XX в. (Sardenberg, 2008) Една феминистка представа за овластяване въз основа на колективно действие е формулирана от Gita Sen и Caren Grown в документа им *Development, Crisis, and Alternative Visions*, разпространен от DAWN (Development Alternatives for a New Era, Алтернативи на развитие за една нова епоха) на семинари на форум на НПО в Найроби, проведен по време на Третата световна конференция за жените през 1985 г. В този смисъл, както твърди Батливала (1994), на феминистката концепция за „овластяването“ може да се гледа като на принос на т. нар. „Трети световен“ феминизъм в опит да се изрази феминисткият начин на мислене чрез принципите на популярното образование. Библиография по темата на овластяването вижте на отбелязаната с BRIDGE библиография (2006) на: http://www.bridge.ids.ac.uk/reports/bb14women_empowerment.pdf

Като се има предвид това, не е невъзможно да бъде отделен процесът на овластяване от съществуващите вече взаимоотношения мъж-жена и от необходимостта те да бъдат реструктурирани в посока равнопоставеност на двете страни. Така главната цел на овластяването на жената е да поставя под въпрос, да дестабилизира и в крайна сметка да трансформира съществуващия патриархален ред.

г) Овластяването не може да бъде извършено от някого друго. Процесът на овластяване започва отвътре, от осъзнаването от индивида на взаимоотношението на половете и необходимостта му от свобода на волята. Външните лица обаче са много важни, тъй като служат като стимул и подкрепа на целия процес.

Ролята на външните лица като улесняващи фактори за процеса на овластяване е добре обяснен в книгата на Батливала (2014 г.) посредством цитат от жена лидер в един селски регион: „... не ни казвайте какво да правим, за да променим живота си, а споделете вашите знания и умения, така че да решим как да го направим [...]. И когато намерим пътя, който желаем да изминем, първо вървете пред нас; после, когато станем по-силни, вървете до нас; и накрая, когато станем наистина силни, вървете след нас, така че ако се препънем и паднем, да можете да ни помогнете да станем и да продължим.“

3.2 Подход, основаван на компетенциите: методология за овластяването

Процесът на овластяване може да приеме различни форми и да бъде улеснен посредством използването на няколко методологии. Предложената методология в рамките на „Овластяваща грижа“ се базира върху подхода, основан на компетенциите.

Компетенция е набор от знания, умения, поведения и нагласи, които дават възможност на хората да се справят със сложността на света. Тя е набор от похвати, които всеки индивид изработва в резултат на своя опит и които мобилизира по определен начин, когато се озове в дадена ситуация. Компетенциите се развиват в специфични ситуации и веднъж идентифицирани, могат да бъдат проявени в различен контекст.

Покрай това, което ми се случи, се научих да бъда по-силна и да не се разпадам на части, ако стане нещо неприятно. Чувствам се по-силна. Това вече ми се случи и сега... може ли да ме сполети нещо по-лошо? Не знам, цялото ми семейство да умре... Не се сещам за нещо друго, което би могло да ми причини по-голяма болка. – момиче на 16 години

Подходът, основан на компетенциите, почива на конструктивистки модел на развитие на компетенции, позволяващ да бъдат идентифицирани, пренесени и изпробвани похватите, с които разполага всеки индивид в резултат на своя опит. Този модел на учене представлява формирането на смисъл и придаване значение на новото, което се учи на базата на собствения опит и предишни знания. Необходимо е да бъдат установени връзки между научаваното сега, онова, което вече се знае, и контекста, в който се осъществява учебният процес, за да има наистина смисъл новото познание.

Голман (1995 г.) дефинира емоционалната компетентност като придобито, а не вродено умение, основано върху набор от способности или потенциални качества като: осъзнатост и самоконтрол, мотивация, емпатия или междуличностни умения за общуване. Тези способности и потенциални качества формират две основни типологии компетентност: лична, която определя как управляваме себе си, и социална, която определя как се справяме с взаимоотношенията си с другите.

Успоредно с идентифицирането и развитието на емоционалната компетентност, и всъщност като пряко следствие от този процес, започва личностното овластяване. Възстановяването на похватите и цененето им като положителни активи е основно условие за овластяването на жените.

Процесът на овластяване може да бъде обяснен като три различни, но взаимосвързани фази:



1. Изследване и идентификация: по време на първата фаза момичетата изследват и разсъждават върху своя (минал и настоящ) живот, както и върху социалния, политическия, икономическия и културния контекст, в който живеят. При тази фаза на изследване е възможно да осъзнаят и идентифицират своите компетенции и стратегии за справяне.

2. Фаза на възстановяване, изграждане и пренос: в тази фаза момичетата идентифицират и развиват вече съществуващи компетенции и развиват нови, когато е възможно. За този процес е необходимо да изграждат връзки между това, което научават в момента, и онова, което вече знаят, между контекста, в който се осъществява процесът на учене/овластяване, и другия контекст и ситуацията, в която съществуващите и новопридобитите компетенции могат да бъдат осмислени като опит. Ключови емоционални компетенции, които могат да бъдат възстановени и/или развити по време на процеса на овластяване, са например асертивната комуникация, умението да се решават проблеми, самостоятелността и самооценката.

3. Фаза на проектиране и вземане на решения: в тази фаза момичетата проектират представата за себе си и очакванията си за живота в бъдещето и въз основа на съществуващите и придобитите компетенции вземат самостоятелни решения по важни въпроси. Момичетата стават активни участници във формирането на своето бъдеще.

Процесът на овластяване е динамичен и се повтаря постоянно. Фазите могат да стартират отново и отново и да протичат едновременно.

3.3 Кратка теория: човешки права, пол и интеркултурност

Перспективата на човешките права, интеркултурната перспектива и половата перспектива са трите главни теоретични позиции на програмата за овластяване. Трите перспективи са в непрестанна взаимовръзка и зависимост. Това означава, че нито една от тях няма стойност без останалите две. Така например е невъзможно да говорим за човешки права, ако не бъдат взети предвид половият и интеркултурният подход. Но какво означава всяка една от тези перспективи?

а) Човешки права на жените

Човешките права са неотменими фундаментални права, на които човек има право само защото е човешко същество. Следователно човешките права са **универсални** (прилагани навсякъде) и **егалитарни** (еднакви за всички). За да се осигури действителното прилагане на човешките права навсякъде и към всеки, е необходимо да се отглежда и насърчава култура, за която човешките права са естествено, присъщо явление.

Проектът „Овластяваща грижа“ изхожда от позицията, че правата на жените са човешки права. Това твърдение може да изглежда съвсем очевидно. То обаче е революционно схващане с огромен потенциал за трансформация, тъй като позволява да се гледа на половата дискриминация като на нарушаване на човешките права.

Момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, очевидно имат човешки права³. Но както се изяснява от резултатите на изследването за „Овластяваща грижа“, те са били нарушавани неведнъж през краткия им живот, преди да постъпят в институцията. В някои случаи обаче самите момичета не са разпознали в преживяното от тях насилие, дискриминация, а още по-малко – нарушаване на човешките им права.

Стремежът на програмата „Овластяваща грижа“ е да овласти момичетата в домовете, като:

6. повиши знанията им относно техните човешки права;
7. възпита зачитане на чуждите човешки права;
8. развие тяхното самоуважение и уважението към другите;
9. помогне на момичетата да осъзнаят по-добре равнопоставеността на половете;
10. способства за осъзнаването на сексуалните им права като начин за контрол над собствената им сексуалност по приятен, здравословен и безопасен начин;
11. способства да изградят уважение, разбиране и ценене на културното разнообразие.

б) Джендър

Докато *пол* се използва за обозначаване на биологичните и физиологичните характеристики, които определят даден индивид като мъж или жена, английската дума *джендър* обозначава социално обусловените правила, поведение, дейности и атрибути, които обществото смята за подходящи за мъжете и жените.

³ Техните права са конкретно признати от Конвенцията на ООН за правата на детето (1989) и Конвенцията за премахване на всички форми на дискриминация по отношение на жените (1979).

⁴ Важно е да се отбележи, че някои хора не се идентифицират нито като мъже, нито като жени, както би могъл да бъде случаят за някои интерсексуални, трансджендър или транссексуални хора.

Всеки е с някакъв пол, т. е. живее в голяма степен в съответствие с идентификацията си като „мъж“ или „жена“⁴. Прави го посредством ролята, които хората играят в обществото и които включват очакванията за мъжественост или женственост, и като живее съобразно пола, което оформя взаимоотношенията му с другите. Преценката за него обаче се прави в съответствие с преобладаващите идеи в даденото общество. Половата обусловеност присъства в живота на човека от момента, в който родителите разберат пола на новороденото и започват да имат различни очаквания към своето момченце или момиченце, до вида на надгробното слово, което приятелите ще произнесат. Половата идентичност обаче не е статична. Тя се променя според преживяванията на човека, според контекста, в който живее, както и според властта, с която разполага, и желанията, които има.

Тъй като полът присъства във всички сфери на живота и във всички аспекти на обществото, джендър перспективата е наистина необходима, а за да бъде приложена, следва да се отчита полът, да се поставят под въпрос обществените очаквания, предразсъдъци и стереотипи, както и формите на власт и привилегии, които структурират обществото и повечето от които облагодетелстват мъжете и дискриминират жените, както и тяхното отражение във взаимоотношенията.

Реалността на момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, също е полово обусловена. Това означава, че животът, миналите преживявания и очакванията от бъдещето, както и всекидневие то им в домовете, са адаптирани към и повлияни от свързаните с пола социални норми и разпределение на властта в отношенията.

Затова властта на пола във взаимоотношенията трябва да бъде взета предвид при прилагането на програмата за овластяване, така че не само да даде познания за свързаните с пола въпроси, но също и да предложи алтернативи на проблема и да трансформира половото неравенство. В този смисъл целите от джендър перспективата на програмата *„Овластяваща грижа“* са:

12. да даде възможност на момичетата да разберат по какъв начин полът е обществено изграден и как участва в структурирането на обществото;
13. да подкрепи процеса на самонаблюдение и самоосъзнаване на момичетата, за да изследва влиянието на установените полови норми и стереотипи върху собствената им идентификация, поведение и очаквания от живота;
14. да позволи на момичетата да придобият нужното разбиране и умения, за да се противопоставят на традиционните роли на половете както в обществото, така и в личните контакти, да изградят алтернативни и по-благоприятни социални контакти и връзки.

в) Интеркултурна перспектива

Всяко общество се влияе от своята култура и културни норми, които въздействат по определен начин на социалните взаимоотношения и на тяхното изграждане. Нещо повече, всяко общество създава и борави с определени културни стереотипи; с други думи, с опростени и стандартизирани концепции или представи, заредени със специален смисъл и споделяни масово от членовете на общността. Съвместното съществуване на различни общества води до взаимодействие на различни култури и културни норми, както и до съвместното съществуване на различни разбирания за социалните контакти и взаимоотношения.

Проектът *„Овластяваща грижа“* възприема интеркултурна перспектива. „Интеркултурна“ не само обозначава факта на съвместното съществуване на различни култури, но също така означава създаването от тях на съзидателни, взаимно влияещи си и поддържащи се отношения. Интеркултурно е взаимодействието между представителите на различни култури, които желаят наистина да си сътрудничат и да живеят за-

едно и същевременно съхраняват оригиналната си културна идентичност. Перспективата е интеркултурна, защото фокусът пада върху общото между отделните култури, вместо върху културните различия.

Интеркултурна перспектива означава да се зачитат културните взаимодействия и да се оспорват културните предразсъдъци и стереотипи, както и съществуващи форми и отношения на власт и привилегии между култури, които структурират обществото. Нещо повече, интеркултурният поглед позволява на човека да анализира други култури, опирайки се на модели от своята култура. Интеркултурна перспектива означава да се мисли критично за културите. Всяка култура има желателни и приемливи характеристики, които трябва да бъдат уважавани, ценени и поощрявани. Възможно е обаче в нея да съществуват и други идеи и практики, които няма как да бъдат защитени и приети от гледна точка на човешките права.

В голям процент от случаите тези неприемливи практики са свързани с контрола, упражняван над женските тела и сексуалност. В този смисъл познаването на културата е от изключително значение, за да бъдат разбрани нарушенията на правата на момичетата и жените, като насилието над жени и други форми на дискриминация, свързани с пола, и за да можем да се борим срещу тях. На всяка цена обаче трябва да се избягва опростенческият анализ на ролята на културата при узаконяването на нарушенията на човешките права на жените. Това не е културен проблем, а механизъм да се държат жените в подчинение, който може да приеме различни форми в зависимост от културния контекст.

В повечето случаи културните обяснения, използвани като оправдание за нарушаване правата на момичетата и жените, водят в една или друга степен до морален релативизъм. Понякога дискриминацията и насилието се обрисуват като станали нормална част на културата и се приема, че това е „нещо, свързано с културата“. Нарушаването на правата на жените обаче не е приемливо в никоя култура и културата никога не може да бъде извинение за това. Уважението към културните различия не може да обезсили правилното отношение към дискриминацията и нейното отхвърляне.

Интеркултурната перспектива също така признава различията сред жените. Културните и междуполовите контакти се пресичат постоянно. Да се вземе предвид това пресичане, означава да се признава, уважава и цени различието сред жените.

Нещо повече, когато се стигне до анализ на преживяно насилие от момичета и жени, интеркултурната перспектива също е необходима. Наложилите се дефиниции за насилие над жени са непълни, ако не включват специфични форми на насилие, както и конкретните последствия и влиянието им върху жените в зависимост от тяхната етническа/културна среда. Важно е да се отиде отвъд традиционните разсъждения, които хомогенизират отделните преживявания, и да се разбере и отчете колко различни са случаите на насилие. Насилието над момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, също е повлияно от културното им обкръжение и контекст.

Най-накрая, когато говорим за интеркултурна перспектива, е важно да имаме предвид ролята, която е възможно да играе расизмът за преживяното от момичетата насилие. Това означава, че в някои случаи причина за насилието може да включва расизъм. От интеркултурна гледна точка „Овластяваща грижа“ цели:

15. да възпита у момичетата уважение към културното разнообразие и оценяване на неговата стойност;
16. да им помогне да се научат да поставят под съмнение съществуващи културни стереотипи и предразсъдъци;
17. да ги поощрява да разсъждават как културата влияе на тяхната идентичност, преживявания и поведение.

4. РОЛЯТА НА ПРОФЕСИОНАЛИСТА В ПРОЦЕСА НА ОВЛАСТЯВАНЕ

Ролята на професионалиста е да улесни процеса на овластяване за момичетата. Както стана дума, овластяването не може да бъде осъществено от някого друго. Процесът най-вероятно няма да започне спонтанно и следователно трябва да бъде предизвикан отвън - от водещия. Ролята на професионалиста е да улесни процеса на овластяване, като даде възможност на деvojките да се включат активно в него.

Ролята на водещия е да помогне на момичетата да открият колко много знания имат вече, да ги насърчи да учат още и да ги подтикне да изследват и увеличат собствения си потенциал. Той създава благоприятна среда да учат, експериментират, изследват и израстват. Това е процес на споделяне, на даване и вземане; не става дума само за един човек, който е „експерт“ в изграждането на знания и умения на другите. Всички трябва да се развиват посредством споделяния опит, както участниците, така и водещите.

При фасилитацията, също като при овластяването, процесът е по-важен от крайното постижение. Участниците работят заедно за постигането на определен край/цел и същевременно се фокусират върху задачата съвместните им усилия да осигурят развитието на всеки, както и подкрепата между членовете на групата през целия процес.

Фасилитацията, както и овластяването, са повлияни от принципа, че хората трябва да участват активно при определянето на своя живот

4.1 Какви трябва да бъдат компетенциите на водещите

Програмата „Овластяваща грижа“ ще се прилага най-добре от професионалисти с опит, който им дава възможност да работят компетентно с целевата група момичета, живеещи в домове за деца, лишени от родителска грижа.

Като ориентир по-долу е даден препоръчителен списък на знанията, нагласите и уменията. Ако е необходимо, обучаващите биха могли да преминат допълнителен курс за изграждане на нужните способности, преди да стартира прилагането на програмата.

Знания	Нагласи	Умения
- Методологии за учене въз основа на компетентността - Методи за учене чрез преживявания - Теории на овластяването - Психология на развитието - Знания за домовете за деца, лишени от родителска грижа - Знания за медиацията и решаването на спорове - Работа с групи и техники за фасилитация - По-задълбочено разбиране на динамиката на групата	- Откритост - Креативност - Любознателност - Отворени да учат и поемащи инициативата да създават и да правят нововъведения - Самопознание - Емпатия - Увереност в себе си - Съпричастност и уважително отношение - Вярa в способностите на другите хора - Склонност към преговори и гъвкавост - Екипна работа и сътрудничество - Чувство за хумор	- Търпение и умение да слушат - Способност да създават атмосфера на доверие в групата - Гъвкавост и умение да вземат бързо решения в съответствие с нуждите на групата - Способност да поддържат критична дистанция и да не се вълват емоционално

4.2 Принципи и ценности

Програмата за овластяване се основава върху следните принципи и ценности:

а) Да се определят насоки и групови правила

По време на първата сесия е препоръчително групата да дефинира и установи стандарти на поведение и групова динамика, за да подпомогне постигането на индивидуалните цели и създаването на сигурна и подкрепяща среда по време на сесиите. Това означава, че момичетата и водещият трябва да се договорят да се придържат към правила като конфиденциалност, да не се вреди другиму, да се зачита пространството и времето за учене, отговорност за собственото обучение и т.н.

б) Всеки в групата трябва да бъде включен и да бъде насърчаван да взема участие, да споделя идеи, предложения и решения и да поема инициатива

Участието не означава, че всеки трябва непременно да каже или направи нещо по време на всяка сесия. Ролята на водещия е да създаде в групата атмосфера, в която всеки е свободен да избира дали да даде своя принос и кога да го направи. В поредицата от срещи всеки трябва да има възможност да вземе участие. Посредством участието (и избора си да участват) младите хора развиват различни умения, включително критично мислене, вземане на решения, слушане, емпатия и уважение към другите, както и да поемат отговорност за своите решения и действия. В този смисъл ролята на водещия отново е да създава атмосфера, която да осигурява на всеки възможност да участва и така да развие гореспоменатите умения.

в) Водещият трябва да насърчава изграждането на доверие и създаването на атмосфера на сигурност

Всяка от участничките е отговорна за своето обучение, а задачата на водещия е да се погрижи то да става в среда на сигурност и подкрепа. Той трябва да създаде условия всяко от момичетата само да избере кога и в каква степен ще участва, като се чувства защитено на всеки етап.

Това е много важно, когато се работи с девойки, преживели насилие. Макар да не се обсъждат директно тези преживявания, водещият би следвало да знае как да подкрепя младите момичета в групата и предварително да е запознат с процедурата как да информира персонала на дома в случай на признавания. Нещо повече, водещият трябва да има информация за съществуващите служби и ресурси в града.

г) Конфиденциалността трябва да бъде гарантирана

За да участва пълноценно, човек трябва да е сигурен, че всичко, свързано с темата, може да бъде обсъждано свободно, без ненужно изтичане на информация извън групата. Участничките обикновено решават степента, в която детайлите могат да бъдат съобщавани на външни хора. Много е важно правилото за конфиденциалността да бъде изведено като основно още на първата сесия.

д) Това не са терапевтични сесии

Водещият би трябвало да помни, че не действа като психотерапевт и групата не би трябвало да очаква подобно нещо от него. Въпреки че има общи характеристики (изслушване, проява на внимание, загриженост и емпатия), обучителят не трябва никога да смесва двете роли. В този смисъл е важно да бъде дефинирано ясно участието и ангажираността му към групата. За тази цел преди стартирането на програмата, се договорете с персонала на дома за деца, лишени от родителска грижа, какви процедури ще бъдат следвани в случай, че някое момиче помоли и/или се нуждае от по-нататъшна подкрепа под формата на терапия.

е) Да бъдеш водещ, означава да слушаш какво казват хората и да се настройваш на тяхната вълна, за да долавяш онова, което не казват

Активното слушане е ключът към ефективното общуване и същностно умение за водещите. Да слушаш активно означава да попиваш това, което ти казват, да показваш на говорещия, че е чул, и често включва приемането на информация, получена по невербален път. Говорещият трябва да усети, че го „слушат“. Когато бъдат слушани активно, хората усещат особена връзка и в резултат са по-открити и вземат по-дейно участие.

ж) Учене чрез преживяване и самоанализ

Най-добрият начин за учене е посредством лично участие и преживяване. Програмата осигурява възможности за учене чрез преживяване. Необходимо е всички упражнения да се осъществяват въз основа на модела на ученето чрез преживяване и девойките да бъдат насърчавани да рефлектират и пре-работват собствените си преживявания. Това е много важно, за да разберат как полът формира живота им и как те самите правят възможно участието си в лишени от равнопоставеност връзки.

Нещо повече, не можеш да научиш някого на умението да общува, да мисли критично, да се застъпва, на толерантност и уважение: тези неща се учат от опит. Програмата цели да насърчи момичетата да мислят, чувстват и действат и да участват с ум, сърце и ръце в защита на човешките права на жените.

Не е достатъчно обаче просто да участват в дадената дейност. Необходимо е след това да има дискусия и обсъждане, за да се даде възможност на момичетата да помислят върху случилото се, да направят преценка на своя опит и да решат как да действат нататък.

з) Групова работа

Фасилитацията може да се използва и при индивидуалните сесии, но този образователен метод се използва обикновено при групови. При груповата работа участниците имат възможност да си сътрудничат и да поемат контрола над учебния процес. Те придобиват увереността да споделят възгледите си и да насочват дискусии към въпроси, свързани със собствения им живот. Важно е водещите да поддържат този процес, като проявяват гъвкавост към упражненията и ги съобразяват така, че фокусът да пада върху въпросите, към които младите хора проявяват най-силен интерес. Фасилитацията ще варира между йерархичния (даване на информация), кооперативния (изследване) и автономния (индивидуален) режим, а работата на групата се осъществява при взаимодействието на трите режима. И отново – всичко, за което групата се е договорила, като груповите правила и съдържание, трябва да бъде на видно място по време на сесиите.

и) Уважение, гъвкавост и търпение

Ролята на водещия е да създава атмосфера на откритост и уважение, в която на девойките да им е комфортно да споделят и да се учат от своя опит. Изключително важно е водещият да създаде среда на откритост, гъвкавост и достъпност. С емоциите не може да се работи в атмосфера на сурова безкомпромисност. Водещият трябва да адаптира съдържанието на програмата към нуждите и желанията на участничките и в съответствие дори и с неочакваните им търсения.

Би трябвало да се има предвид, че процесът на промяна на нагласите и поведението може да бъде дълъг и че участието на момичетата в тези упражнения няма да доведе непременно до внезапно промяна на живота и връзките им. Този процес сам по себе си не е достатъчен и трябва да се придружава от по-широк достъп на девойките до различни ресурси и помощ.

к) Учете се от конфликта: когато членовете на една група си взаимодействат, е възможно да възникнат сблъсъци или трудности

Трудностите или конфликтите свидетелстват само, че групата живее и се развива. Конфликтите са характеристика на груповото взаимодействие и водещият трябва да се научи да работи конструктивно с тях. На свой ред групата се учи да ги разрешава. Тогава трудността/конфликтът се превръща във форма на развитие и групата има полза от нея. Целта не е толкова всички да бъдат съгласни с даден резултат, а по-скоро участниците също да могат да учат от процеса (например да се изслушват, да се изразяват, да уважават разликите в мненията и т.н.)

л) Не забравяйте да се забавлявате, да се смеете и да се радвате

Младите хора ценят приятното прекарване и забавлението дори когато работят сериозно за промяна на социалното си положение. Полезно е във всяка сесия да се включва елемент, който е забавен и/или утвърждаващ, за да се отбележи и отпразнува постигнатият до този момент успех.

м) Водещият познава и разбира себе си

Колкото по-добре водещият познава себе си, толкова по-лесно ще осъзнава къде собствените му чувства/нагласи се отклоняват от тези на групата. Затова преди започването на програмата за овластяване водещият би трябвало да изследва своите възгледи и отношение към въпросите на пола и насилието над жените. Това се постига най-добре чрез лична терапия, работа в група с колеги и супервизия.

н) Супервизията от професионалист е препоръчителна

С цел да се подкрепи постоянното развитие и професионализма на водещия, много е важно да се осигури редовна и честа супервизия на работата му. Това може да бъде колега с повече опит във фасилитацията или супервизията, който ще насърчава водещия и ще му помага да се придържа към своя план и да разсъждава върху своята задача и да я осъзнава по-добре.

4.3 Насоки за професионалисти

По-долу са дадени някои полезни препоръки, които ще са от полза при осъществяването на програмата за овластяване.

- 18. Не забравяйте за гъвкавостта:** Указанията за всяко упражнение са само насочващи и водещите следва да ги адаптират според нуждите и възможностите на групата и контекста.
- 19. Бъдете наясно какво следва.** Плановите и програмите за сесиите сочат как обучителят смята да премине през различните упражнения, така че членовете на групата да постигат целите си в позитивна среда. Водещият трябва да знае какво прави и да планира сесията така, че да бъде наясно какво следва по-нататък.
- 20. За какво се прави това?** Когато подготвите и прилагате програмата за овластяване, е важно да определите конкретни, реални и краткосрочни цели. Младите хора имат нужда от незабавни и позитивни резултати, иначе може да се задълбочи чувството им на безпомощност.
- 21. Водете записки.** Записвайте случващото се на всяка сесия в дневник, така че в края на програмата да можете да напишете полезен доклад, който да се използва за подобряването на бъдещите издания на програмата.

- 22. Стабилност.** Наистина е важно (ако е възможно) водещият да не бъде сменян, докато се изпълнява програмата за овластяване, за да може да се превърне в постоянна фигура, гарантираща стабилността на целия процес.
- 23. Пространството и времето са от значение.** Важно е заниманията в рамките на програмата за овластяване да бъдат предвидени в удобно за дома и за момичетата (съобразено с учебната им програма) време. Освен това е нужно подходящо за провеждане на сесиите пространство. Друг интересен аспект, който може да подпомогне ученето чрез преживяване, е сесиите да се провеждат в неформални пространства, в спокойна и забавна атмосфера.
- 24. Моментът да бъде правилно избран.** От основно значение е членовете на групата да не се намират в стресираща или деликатна жизнена ситуация, когато участват в програмата за овластяване.
- 25. Оценка и обратна връзка.** За да се оценят какви са знанията и уменията на участниците, преди началото на програмата и след приключването ѝ трябва да се направи упражнението за оценка №40, „Координатна система“, и задължително да се търси обратна връзка от момичетата чрез упражнение № 41, „Бърза обратна връзка“.



III. ПРОГРАМА „ОВЛАСТЯВАЩА ГРИЖА“

1. РЕЗЮМЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА

НОМЕР	РАЗДЕЛ	НАЗВАНИЕ	ЦЕЛИ	ВРЕМЕ	ДРУГИ РАЗДЕЛИ, КЪДЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРИЛОЖЕНО
1	Начало	Загряващо упражнение: Разкажете за себе си чрез малки предмети	- Опознаване	20 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка
2	Начало	Създаване на групови правила	- Дефиниране и формулиране на стандартите на поведение и груповите правила	30 мин.	Няма
3	Начало	Прекрасната Петя и смелата Светла	- Запознаване на членовете на групата (ако вече не се познават). - Засилване на любопитството към личните качества на участниците, на самоуважението и създаване на групова сплотеност.	30 мин.	Няма
4	Начало	Разходка	- Да подпомогне момичетата да осъзнаят своите качества, способности и силни страни и да говорят за тях. - Практикуване на уменията за асертивна комуникация, самопознание и самоувереност.	60 мин.	Няма
5	Начало	Работа с изображения	- Да подкрепи момичетата при идентифицирането и оценката на собствените им силни страни и осъзнаването на индивидуалните им способности.	45 мин.	Емоционална компетентност
6	Начало	Коя съм аз?	- Да задълбочи разбирането на концепцията за идентичността и да разшири самопознанието. - Да развие умения за общуване. - Да спомога за изграждане на уважение и емпатия.	30 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка
7	Начало	„Бинго!“	- Опознаване на участничките в групата. - Сплотяване на групата.	20 мин.	Социални контакти и връзки
8	Начало	Недовършени изречения за равнопоставеността на половете	- Да запознае момичетата с темата за половете и равнопоставеността на половете. - Да изследва нормите и стереотипите във връзка с половете, създавани и налагани от обществото. - Дискусия върху свързаните с половете стереотипи и „приетите“ и „нормални“ схващания за мъжествеността и женствеността.	45 мин.	Равнопоставеност на половете
9	Запознаване на момичетата с равнопоставеността на половете	Полови стереотипи	- Изследване и поставяне под съмнение на свързаните с половете норми и стереотипи. - Осъзнаване на негативното влияние на закостенелите полови норми и изследване как тези норми ограничават личния избор. - Провокиране на алтернативни модели на мислене и поведение за преодоляване на половите стереотипи.	60 мин.	Няма

НОМЕР	РАЗДЕЛ	НАЗВАНИЕ	ЦЕЛИ	ВРЕМЕ	ДРУГИ РАЗДЕЛИ, КЪДЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРИЛОЖЕНО
10	Запозна- ване на момичетата с равнопос- тавеността на половете	Момчетата не плачат	- По-добро разбиране на стереотипите и обществените норми, свързани с половете. - Илюстриране как свързаните с половете стереотипи поражда дискриминация и подхранват неравнопоставеността на половете. - Да се предизвика дискусия и да се поставят под съмнение установените полови норми.	90 мин.	Социални контакти и връзки
11	Запозна- ване на момичетата с равнопос- тавеността на половете	Извънземни на Земята	- Да помогне на момичетата да разберат по-добре равнопоставеността на половете. - Да поощрява критичното мислене и групови дискусии за влиянието на закостенелите полови норми върху собствената им идентичност, поведение и очаквания от живота.	60 мин.	Социални контакти и връзки
12	Запозна- ване на момичетата с равнопос- тавеността на половете	Горещ стол: Ценности	- Запознаване на момичетата с темата за половете и за равнопоставеността на половете посредством изследване на половите норми и стереотипи, създадени и налагани от обществото. - Дискусия за половите стереотипи и „приетите“ или „станали нормални“ схващания за мъжественост и женственост.	45 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка
13	Сексуално и репро- дуктивно здраве и човешки права	Секс и млади хора: Натиск от страна на средата	- Обсъждане как натискът от средата може да повлияе на избора на момичетата. - Обсъждане как момичетата могат да не се поддават на натиска на средата и да правят информиран избор във връзка със своята сексуалност.	60 мин.	Емоционална компетентност Социални контакти и връзки
14	Сексуално и репро- дуктивно здраве и човешки права	Скъпа Ани	- Да помогне на момичетата да развият емпатия, умения за общуване и самоуважение. - Да подкрепи позитивните и информирани решения и поведение във връзка със секса.	30 мин.	Емоционална компетентност Социални контакти и връзки
15	Сексуално и репро- дуктивно здраве и човешки права	Да помислим за безопасния секс	- Да помогне на момичетата да осъзнаят кога са готови за сексуален контакт. - Да им помогне да преценят кой метод за предпазване е най-добър за тях. - Да предложи различни начини, по които един млад човек би могъл да разговаря със своя партньор за избора си за предпазване.	60 мин.	Емоционална компетентност
16	Сексуално и репро- дуктивно здраве и човешки права	Митове и факти за секса и сексуалното здраве	- Да поставят под съмнение и да разсеят митовете за рисковете на сексуалното поведение. - Да се затвърди фактологическа, надеждна и валидна информация. - Да се насърчи позитивното и грижовно отношение към секса и сексуалното здраве. - Да се погрижи всички момичета да получат точна информация за женската сексуалност и репродуктивност, включително свързаните с това права.	90 мин.	Няма

НОМЕР	РАЗДЕЛ	НАЗВАНИЕ	ЦЕЛИ	ВРЕМЕ	ДРУГИ РАЗДЕЛИ, КЪДЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРИЛОЖЕНО
17	Сексуално и репродуктивно здраве и човешки права	Прекалено трудно да поискаш или да откажеш	- Да подпомогне асертивната комуникация. - Да улесни вербалната комуникация по въпросите за секса.	60 мин.	Емоционална компетентност
18	Сексуално и репродуктивно здраве и човешки права	Какво да правя?	- Да се изяснят възможните дилеми във взаимоотношенията, пред които се изправят момичетата, ставайки самостоятелни индивиди. - Изследване на различни подходи за справяне с тези дилеми.	60 мин.	Емоционална компетентност
19	Сексуално и репродуктивно здраве и човешки права	Обича ме, не ме обича	- Да се стимулира дискусия и размисъл върху елементите, изграждащи здравословната връзка.	30 мин.	Социални контакти и връзки
20	Насилие и насилие над жени и момичета	Георги и Ева	- Да повиши осведомеността и да се подпомогнат момичетата да развият умения да разпознават предупредителните знаци за насилие срещу жени и момичета. - Да им помогне да разберат, че насилието срещу жени и момичета е процес, а не еднократен акт. - Да изследва реакциите на самите момичета към насилието в интимните отношения и да посочи ограниченията, с които се сблъскват хората, когато се опитат да го предотвратят.	60 мин.	Равнопоставеност на половете Емоционална компетентност
21	Насилие и насилие над жени и момичета	Митове и факти за насилието, основано на пола	- Да разкрие и опровергае разпространените митове за насилието, основано на пола.	35 мин.	Равнопоставеност на половете Социални контакти и връзки
22	Насилие и насилие над жени и момичета	Силует	- Да се повиши уменията на момичетата да разсъждават и да се справят с различни ситуации на насилие.	90 мин.	Равнопоставеност на половете
23	Насилие и насилие над жени и момичета	Класифициране на ситуации на насилие	- Разпознаване и анализ на различни ситуации на насилие. - Изследване на различни митове за насилието. - Повишаване на критичността, оспорване на приемането за нормални на определени типове склонност към насилие. - Изследване и размисъл върху собственото отношение и възприемане на насилието.	60 мин.	Социални контакти и връзки



НОМЕР	РАЗДЕЛ	НАЗВАНИЕ	ЦЕЛИ	ВРЕМЕ	ДРУГИ РАЗДЕЛИ, КЪДЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРИЛОЖЕНО
24	Иден- тичност, представа за себе си и само- чувствие	Аз съм...	- Опознаване на момичетата и насърчаване на любопитството им към самите себе си. - Повишаване на самонаблюдението, самооценката и изграждане на положителната представа за себе си.	40 мин.	Начало Социални контакти и връзки
25	Иден- тичност, представа за себе си и само- чувствие	Аз, отвътре и отвън	- Да развие уменията на момичетата да се самонаблюдават. - Да помогне на момичетата да осъзнаят едновременно своята уникалност и общите си черти с другите. - Да стимулира дискусия за различните аспекти на индивидуалността.	90 мин.	Социални контакти и връзки
26	Иден- тичност, представа за себе си и само- чувствие	Какви са твоите най- важни неща в живота?	- Придобиване на знания за обществените и лични ценности. - Да развие уменията на момичетата да се самонаблюдават.	60 мин.	Равнопоставеност на половете
27	Иден- тичност, представа за себе си и само- чувствие	Прозорец на Джохари	- Да помогне на момичетата да осъзнаят по-добре как виждат себе си и как ги виждат другите. - Да разберат и развият самоосъзнаването и себеприемането си. - Да подпомогне личностното развитие, междуличностната комуникация и междуличностното общуване.	90 мин.	Социални контакти и връзки
28	Иден- тичност, представа за себе си и само- чувствие	Моят живот след 20 години	- Да стимулира дискусия за очакванията от живота на момичетата в бъдеще и анализ доколко са осъществими те. - Да стимулира дискусия за възпроизвеждането на свързаните с пола стереотипи в бъдещия живот на момичето.	30 мин.	Начало Социални контакти и връзки Приключване и оценка
29	Социални контакти и връзки	Рецепта за добри отношения	- Да насърчи момичетата да помислят какво ценят в човешките взаимоотношения. - Да помислят кои са елементите, необходими за изграждане на здрава връзка.	20 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка Приключване и оценка
30	Социални контакти и връзки	Зелен светофар/ Червен светофар	- Да се стимулира дискусия за качествата на здравата и нездравата връзка. - Да се стимулира развитието на уважение, споделяне, общуване и самоосъзнаване.	30 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка Емоционална компетентност
31	Социални контакти и връзки	Оказване на натиск: егоизъм и манипулация	- Да помогне на момичетата да се научат да казват „не“ и да бъдат устойчиви на натиска на околните. - Да се размишлява върху стереотипите на сексуалните връзки. - Да се поощряват позитивни сексуални и интимни връзки	60 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка

НОМЕР	РАЗДЕЛ	НАЗВАНИЕ	ЦЕЛИ	ВРЕМЕ	ДРУГИ РАЗДЕЛИ, КЪДЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРИЛОЖЕНО
32	Социални контакти и връзки	Снежна топка	- Да се демонстрира, че във взаимоотношенията близостта и споделянето са взаимни.	30 мин.	Емоционална компетентност
33	Емоционална компетентност	Дървото на успеха	- Да се идентифицират и оценят способностите, които девоите са развили чрез житейския си опит. - Да се подпомогнат да осмислят постиженията си като личен успех, роден от собствените им способности и силни страни.	120 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка
34	Емоционална компетентност	Слушай внимателно	- Да бъде разбрана важността на невербалната комуникация. - Да се развие активното слушане на момичетата.	60 мин.	Социални контакти и връзки
35	Емоционална компетентност	Пазар на таланти	- Да помогне на момичетата да разпознаят собствените си умения и силни страни и да могат да ги представят. - Да тренира уменията за общуване, себепознание и самоувереност.	40 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка
36	Емоционална компетентност	Бележници подаръчета	- Да помогне на момичетата да разпознаят собствените си умения и силни страни.	40 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка
37	Емоционална компетентност	„Какво мога“	- Да помогне на момичетата да разпознаят и изразят със символи своите способности и да се научат да ги споделят.	60 мин.	Идентичност, представа за себе си и самооценка Равнопоставеност на половете
38	Приключване и оценка	Писмо до приятел	- Оценка на програмата.	20 мин.	Няма
39	Приключване и оценка	Буркани	- Да се направи преглед и оценка на дейностите във всяка сесия или през цялата програма и да се разсъждава над него. - Да разбере кои са най-ефективните и най-неефективните аспекти на програмата „Овластяваща грижа“.	30 мин.	Няма
40	Приключване и оценка	Координатна система	- Да визуализира и сравни степента на знанията и уменията на момичетата преди и след всеки раздел на програмата. - Да визуализира и сравни степента на знанията и уменията на момичетата в началото и след края на програма „Овластяваща грижа“.	15 мин.	Преди и след всеки раздел Преди и след цялата програма
41	Приключване и оценка	Бърза обратна връзка	- Оценка на програмата. - Да измери и сравни степента на удовлетворение, постигнато след всяко упражнение или след цялата програма. - Да разбере кои са най-ефективните и най-неефективните аспекти на програмата „Овластяваща грижа“.	30 мин.	Преди и след всеки раздел Преди и след цялата програма



2. РАЗДЕЛИ И УПРАЖНЕНИЯ

1. НАЧАЛО

КЛЮЧОВИ ДУМИ: групови правила; очаквания; загряващи упражнения; групов сплотеност (кохезия)

ЦЕЛИ

- Да представи и съгласува целите на програмата.
- Да осигури пространство и време, така че момичетата да споделят очакванията си във връзка с програмата.
- Да създаде общи групови правила.
- Да създаде приятна групов атмосфера на доверие.
- Да изгради групов сплотеност.
- Да запознае участниците с ключовите теми, с които ще работи програмата.

ВЪВЕДЕНИЕ

Въвеждащата сесия на програмата за овластяване е изключително важна. В нея момичетата ще получат първите си впечатления както от групата, така и от водещия, затова е от голямо значение още от началото да бъде изградена приятна атмосфера на доверие. Момичетата трябва да се чувстват комфортно и защитени в групата и с водещия. Нещо повече – много е важно учителят да успее да мотивира момичетата да участват и да се включват активно в програмата.

В първата сесия се прави кратък преглед на програмата „*Овластяваща грижа*“, като се дава възможност на участничките да споделят своите очаквания и опасения във връзка с участието си в нея. Водещият би трябвало **да слуша активно**, за да вземе предвид споделеното при планирането и разработването на програмата за сесиите.

Водещият трябва да помогне на момичетата да изработят и доразвият групови правила. Необходимо е да се договорят за общите и зачитани от всички норми на поведение, нагласа, вярвания и ценности. Груповите правила ще спомогнат за създаването на сигурна и подкрепяща среда през цялото време на програмата, а също и на усещане за сътрудничество между момичетата.

По време на първата сесия водещият има задачата да създаде приятна, вдъхваща доверие и овластяваща атмосфера, като се съсредоточи основно върху изграждане на групов сплотеност и доверие. От голямо значение е да се създадат условия за искрени и изпълнени с уважение дискусии в групата. Учителят би трябвало да представи някои ключови концепции, с които ще се работи по време на програмата за овластяване. За тази цел може да се използват въвеждащи упражнения като основа за по-задълбочена работа по деликатните теми, описани в този наръчник.

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ И НАСОКИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

1. Груповите правила са важен аспект от работата по програмата „*Овластяваща грижа*“, затова отделете толкова време, колкото е необходимо на групата, да разработи свои групови правила. Това създава не само среда на сигурност за участниците, но и усещане за „принадлежност“. Създаването на груповите правила само по себе си има овластяващ ефект.
2. Напишете груповите правила така, че да привличат вниманието (например цветна хартия с рисунки и т.н.) и ги разположете на видно място, където да останат по време на цялата програма, за да може по-нататък при нужда да се позовавате на тях.
3. Освен помежду си, участниците трябва да изградят доверие и към водещия. Важно е той да не създава дистанция между себе си и групата от позицията си на обучаващ експерт, а да подхожда като равен участник с повече опит и знания. Професионалистът ще помогне на момичетата да го опознаят по-добре, като участва в първото загряващо упражнение и сподели нещо лично за себе си.
4. Насърчавайте, стимулирайте и поддържайте мотивацията на момичетата да участват в програмата. Важно е да имат възможност да се ангажират активно при определяне на тематичните области, върху които ще се фокусира програмата. Това ще им даде възможност да споделят от какво се интересуват и да обсъдят очакванията и притесненията си. Колкото по-съобразена е програмата с индивидуалните нужди на групата, толкова по-уместна и по-привлекателна ще бъде и следователно, толкова по-голяма ще бъде мотивацията за участие. Нещо повече – активното ангажиране на момичетата в процеса на вземане на решения създава чувство за принадлежност и само по себе си действа овластяващо.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение №	1
Название	Загряващо упражнение: Разкажете за себе си чрез малки предмети
Време	20 минути
Цели	Опознаване
Материали	Различни предмети (два пъти повече от броя на участниците в групата)
Изпълнение	1. Водещият кани момичетата да седнат в кръг. После поставя всички предмети в средата на кръга. 2. Той предлага момичетата да изберат по един предмет и да обяснят нещо за себе си с негова помощ.
Насоки за водещия	Добре е водещият също да вземе участие в упражнението като начин за създаване на групова сплотеност и доверие при общуването.
Източници	Адаптирано от: Kouluikäisille tutustumisleikkejä (2014)
Упражнение №	2
Название	Създаване на групови правила
Време	30 минути
Цели	Дефиниране и формулиране на стандартите на поведение и груповите правила
Материали	- Флипчарт/Дъска - Маркери - Хартия - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият прави кратко представяне на програмата „Овластяваща грижа“. 2. Обяснява какво са „групови правила“ и защо са необходими. 3. Момичетата се разделят на малки групи (3-4 момичета в група) за десетминутна дискусия, в която да разсъждават какви правила според тях са необходими за работата на групата. 4. След това водещият приканва всяка малка група да обясни идеите си пред всички и да ги запише на дъската. 5. Той поставя договорените групови правила на видно място (например на стената), където ще останат по време на всички сесии.
Насоки за водещия	Целта на това упражнение е да се създаде списък с одобрени от всички правила. Водещият има грижата да се включат правила за спазване на графика, присъствие на сесиите, уважение към мнението на другите, участие, сътрудничество, конфиденциалност. Основните правила ще помогнат на момичетата да се чувстват спокойно и сигурно, докато споделят своите мисли и мнение, особено когато се обсъждат деликатни теми като интимност, насилие или неравнопоставеност.
Източници	Адаптирано от: Artemis, P., Stalo, L. (2012) and Camarasa, M., Sales, L. (2013).

Упражнение №	3
Название	Прекрасната Петя и смелата Светла
Време	30 минути
Цели	- Запознаване на участниците в групата (ако вече не се познават). - Засилване на любопитството към личните качества на участниците, на самоуважението и създаване на групова сплотеност.
Материали	<i>Работен лист № 1: Прекрасната Петя и смелата Светла</i>
Изпълнение	1. Водещият предлага на момичетата да седнат в кръг. Едно от тях си казва името, а останалите измислят позитивни прилагателни имена, които да започват със същата буква като името ѝ. 2. Следващата девойка казва своето име, а другите предлагат позитивни определения, започващи с нейната буква. После тя представя предишното момиче (например „смелата Светла“), след което представя себе си, като използва един от позитивните епитети, измислени от останалите (например „прекрасната Петя“). 3. Тази дейност продължава, докато се представят всички участнички
Насоки за водещия	Фокусът е върху позитивните определения, започващи със същата буква като името на момичето, а не върху такива, които ѝ подхождат. Кой от епитетите ще избере, зависи от самото момиче, независимо дали другите участнички смятат, че ѝ подхожда. Ако момичетата не се сещат за позитивни прилагателни, започващи с дадена буква, <i>Работен лист № 1</i> предлага някои идеи.
Източници	Buldioski, G., Schneider, A. (2007)

Упражнение №	4
Название	Разходка
Време	60 минути
Цели	- Да подпомогне момичетата да осъзнаят своите качества, способности и силни страни и да говорят за тях. - Практикуване на уменията за асертивна комуникация, самопознание и самоувереност.
Материали	Няма
Изпълнение	1. Водещият предлага на момичетата да се разходят 20 мин. и да намерят три символа/обекта на града, които ги карат да се чувстват горди и ги изпълват с позитивни чувства. Те могат да направят снимки или да нарисуват избраните символи/обекти. 2. Водещият кани всяка девойка да посочи пред останалите избраните символи/обекти. Тя трябва да се представи и да говори за избраните символи/елементи/обекти, като обясни защо ги е избрала и защо ѝ носят положителни чувства.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Adapted from: Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Упражнение №	5
Название	Работа с изображения
Време	45 минути
Цели	Да подкрепи момичетата при идентифицирането и оценката на собствените им силни страни и осъзнаването на индивидуалните им способности.
Материали	- Колекция от различни снимки от списания - Хартия - Ножици - Лепило - Химикалки и цветни моливи - Въжечце, което ще се използва за окачване - Щипки за пране или кламери
Изпълнение	1. На момичетата се предоставят изображения от списания или други визуални източници. Водещият им казва да ги разгледат всички и да изберат подходяща за тях картинка. Ако не намират подходящо изображение, могат да си го създадат сами, като направят колаж или нарисуват рисунка. 2. След като всички са готови, всяко момиче поред показва своето изображение на останалите от групата и обяснява какво изразява с него. 3. После водещият опъва въжето като за простиране на пране и приканва момичетата да окачат на него своите картини. 4. Въжето с картините може да остане в стаята, докато трае цялата програма, като декоративен елемент. Може да си използва като препратка и в други упражнения в програмата.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Адаптирано от: Camarasa, M., Sales, L. (2013) and Encina, L. (2011)

Упражнение №	6
Название	Коя съм аз?
Време	30 минути
Цели	- Да задълбочи разбирането на концепцията за идентичността и да разшири самопознанието. - Да развие умения за общуване. - Да спомага за изграждане на уважение и емпатия.
Материали	- <i>Работен лист № 2</i>: Коя съм аз? - Цветни моливи - Хартия - Маркери - Флипчарт/Дъска
Изпълнение	1. Водещият приканва момичетата да се разделят по двойки, като се престорят на непознати и да се представят едно на друго. 2. Водещият им казва да помислят какво е интересно или важно да научат за човека, с когото се запознават, например име, възраст, пол, националност, етническа принадлежност, работа/учение, каква музика предпочита, хоби, спорт, най-общо какво харесва и не харесва, и т.н. 3. После водещият им раздава екземпляри от <i>Работен лист № 2</i> и моливи и им предлага да напишат в лъчите на звездата седемте най-важни характеристики. На гърба на <i>Работен лист №2</i> могат да нарисуват модел на начална страница на своя уебсайт или блог. 4. След като звездите и началните страници бъдат готови, водещият поканва момичетата да ги покажат на останалите от групата и да обсъдят общите и различните качества. 5. Накрая водещият организира информацията, свързана с идентичността на момичетата, в две различни колонки: 1) с характеристиките, които могат да бъдат избирани и 2) с характеристиките, с които човек се ражда. За да улесни груповата дискусия, водещият би могъл да използва следните въпроси: - Какво научихте за себе си? Трудно ли ви беше да определите кои са седемте най-важни черти на вашата идентичност? - Изненадахте ли се когато се сравнявахте с другите момичета? Общите характеристики повече ли бяха от вашите очаквания или по-малко? - Какво мислите за разнообразието в групата? Смятате ли, че така ви стана по-интересно да бъдете в групата, или ви стана по-трудно да работите заедно? - Как се изгражда идентичността? Кои страни се развиват под влияние на обществото и кои са вродени? - Доколко са свободни хората да избират своята идентичност? Какви са следствията за тях самите и за обществото, и в частност – за равнопоставеността на половете?
Насоки за водещия	Няма
Източници	Адаптирано от: Gomes, Rui (2012)

Упражнение №	7
Название	„Бинго!“
Време	20 минути
Цели	- Опознаване на участниците в групата. - Сплотяване на групата.
Материали	- <i>Работен лист № 3: „Бинго!“</i> - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият раздава <i>Работен лист № 3</i> на всички момичета. 2. Казва им да обиколят стаята и да намерят участника, която отговаря на описанието, дадено в квадратчетата. Момичетата могат да задават въпроси само относно написаните в квадратчетата твърдения. 3. Когато бъде намерено момиче, съответстващо на описанието, то слага автографа си в съответното квадратче. 4. Девойките продължават да търсят съответствия и да събират автографи, докато първата, събрала автографи във всяко квадратче, извика „Бинго!“. 5. Тогава водещият я моли да разкаже как е действала, за да събере всички подписи. След това приканва и другите момичета да направят същото.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Адаптирано от: Phaedra, T et al. (2014)

Упражнение №	8
Название	Недовършени изречения за равнопоставеността на половете
Време	45 минути
Цели	- Да запознае момичетата с темата за половете и равнопоставеността на половете. - Да изследва нормите и половете стереотипит, създавани и налагани от обществото. - Дискусия върху половите стереотипи и „приетите“ и „нормални“ представи за мъжествеността и женствеността.
Материали	<i>Работен лист № 4: Недовършени изречения за равнопоставеността на половете</i>
Изпълнение	1. Всяко момиче получава екземпляр от <i>Работен лист № 4</i> , на който са написани поредица от недовършени изречения. 2. Водещият ги моли да помислят как да довършат всяко от тези изречения. 3. След това ги приканва да прочетат пред групата довършените си изречения, като се стреми да стимулира дискусия в групата.
Насоки за водещия	Водещият би могъл да запознае момичетата с кампанията на ООН, която използва реални търсения в Google, за да разкрие колко широко са разпространени сексизмът и дискриминацията на жените. Вижте повече на: http://www.unwomen.org/ca/news/stories/2013/10/women-should-ads#sthash.glg2Z6Eg.dpuf .
Източници	Адаптирано от: Buldioski, G., Schneider, A. (2007)

2. ЗАПОЗНАВАНЕ НА МОМИЧЕТАТА С РАВНОПОСТАВЕНОСТТА НА ПОЛОВЕТЕ

КЛЮЧОВИ ДУМИ: пол, джендър, полови норми, роля на половите, стереотипи във връзка с половите

ЦЕЛИ

- Да помогне на момичетата да развият критично мислене, което ще им позволи да поставят под съмнение културно и социално приети норми и стереотипи, които поддържат неравнопоставеността на половите.
- Да помогне на момичетата да разберат негативното влияние на закостенелите норми във връзка с половите и да изследват как тези стереотипи ограничават личния избор и очакванията от живота
- Да провокира размисъл над различни варианти, с чиято помощ да предизвиква и да преодолява свързаните с половите стереотипи и да помогне на момичетата да осъзнаят правото си на равнопоставеност, свобода, избор и спокойствие.

ВЪВЕДЕНИЕ

Роли и стереотипи, свързани с пола

Терминът **пол** се използва за обозначаване на биологичните и физиологичните характеристики, с които се раждат мъжете и жените. Те са универсални и обикновено постоянни, например мъжете не могат да кърмят, а жените имат месечен цикъл. „Мъжки“ и „женски“ са категории, свързани с пола. Аспектите на пола не варират особено в различните човешки общества⁵.

Терминът **джендър** обозначава социално обусловените роли и отговорности, отнесени към мъжете и жените в обществото. В този смисъл аспектите на пола (джендър) могат да варират значително. Ролята на половите се създава от нашата култура, не от природата и може да се променя с времето. Както казва феминистката писателка Джудит Бътлър, джендър е телесна, личностна и почиваща върху преживения опит концепция, която се дефинира и формира от обществени, исторически и културни практики и норми. Концепцията джендър се научава, възприема и възпроизвежда от жените и мъжете през живота им.

Когато се раждат, момичетата и момчетата не знаят как би трябвало да изглеждат, да се обличат, да говорят, да се държат, да мислят и да реагират. Възрастните ги учат и общуват с тях в съответствие с определени **норми**. В този смисъл например е по-вероятно момчетата да предизвикат похвали, ако са динамични, агресивни, независими, с изследователски и конкурентен дух, докато момичетата често са хвалени, когато са послушни, мили, добри, пасивни, скромни и красиви.

На момчетата им позволяват да използват по-мръсен език и това не притеснява никого.

момиче на 16 години

От самото начало отношението към момичетата и към момчетата е различно, както от страна на представителите на тяхното обкръжение, така и на цялото общество, и те научават разликите между момчетата и момичетата, мъжете и жените. Очакванията на родителите и на обществото от момчетата и момичетата,

⁵ Важно е да се отбележи, че някои хора не се идентифицират нито като мъже, нито като жени (каквото би могъл да бъде случаят за някои интерсексуални, трансджендър или транссексуални хора).

подбирането на играчките в съответствие с пола и/или задаването на базиращи се на пола задачи предопределят различията в процеса на социализиране. Джендър социализация е процесът, чрез който жените и мъжете се научават да се държат по определен начин, диктуван от обществените норми, ценности и нагласи. Заучените полови роли се причисляват към ролите, за които способства джендър социализацията. Тези ясно разграничени роли и тип поведение пораждаат неравнопоставеността на половете и системно облагодетелстват една група, в повечето случаи – мъжете. Половите роли пораждаат стереотипи, свързани с пола, успоредно с биологичните и физиологичните характеристики на мъжете и жените.

Свързаните с пола стереотипи са набор от качества и специфични характеристики, приписвани на представителите на даден пол въз основа на предварително създадени представи; така на хората се приписват качества и поведение в зависимост от техния пол. Тези стереотипи обикновено се следват и възпроизвеждат от мъжете и жените през целия им живот.

За жалост, това, което се очаква от жената е женственост и изтънчено поведение, да готви, да се грижи за децата. А не би трябвало да се очаква само това, би трябвало да си това, което си като цяло.

момиче на 16 години

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПРОМЕНИ

Изследването „Овластяваща грижа“ показва, че момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, в по-голяма или по-малка степен също възпроизвеждат свързаните с половете роли и стереотипи. Повечето момичета споделят убеждения като тези, че мъжете са естествено по-агресивни от жените, а жените са по-емоционални и пасивни от мъжете.

Мъжете правят всичко... мъжът ходи на работа, дава пари, а пък жените вършат цялата домакинска работа – момиче на 14 години

В тази връзка е необходимо момичетата да бъдат преведени през процес на поставяне под съмнение на социалните норми посредством изследване на митовите и реалността: упражненията в този раздел целят да стимулират дискусиите и да предизвикат младите момичета да мислят критично, преди да направят личен избор.

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ:

1. За да се чувстват комфортно всички момичета и да могат да участват в сесиите, водещият трябва да се погрижи упражненията да бъдат прилагани на нивото и в съответствие със знанията им.
2. Професионалистът трябва да има предвид, че е възможно момичетата да имат стереотипно мнение за себе си. В такъв случай той трябва да се постарее да провокира размисли за стереотипните схващания за техните качества, за това, което са способни или не са способни да правят. Важно е обаче новото знание да не се налага твърде интрузивно. Важно е също така водещият да поставя под съмнение и своите предварително създадени представи във връзка с половете и свързаните с тях стереотипи. Умението да мислиш критично за себе си е първата стъпка към умението да помагаш на другите да правят същото.
3. Възможно е, докато се прилага програмата, водещият да се превърне в пример или вдъхновение за момичетата. Ето защо е особено важно да бъде открит и честен, да участва в упражненията и в споделянето на лични преживявания, и същевременно винаги да спазва професионалните граници.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение №	9
Название	Полови стереотипи
Време	60 минути
Цели	- Изследване и поставяне под съмнение на свързаните с половете норми и стереотипи. - Осъзнаване на негативното влияние на закостенелите полови норми и изследване как тези норми ограничават личния избор. - Провокиране на алтернативни модели на мислене и поведение за преодоляване на половите стереотипи.
Материали	- Списания - Флипчарт - Маркери - <i>Работен лист № 5: Полови стереотипи</i>
Изпълнение	1. Водещият казва на момичетата да прегледат списанията и да изрежат рекламните или снимките с послания как „би трябвало“ да изглеждат и да се държат мъжете и жените. По желание водещият може да раздели момичетата на две групи: едната да работи със снимки на жени, а другата – със снимки на мъже. За да работят и двете групи в една посока, водещият раздава на момичетата екземпляр от <i>Работен лист № 5</i>. 2. Водещият предлага групите да обсъдят въпросите от работния лист за 10 минути. В това време подготвя два листа от флипчарт: един с надпис МОМИЧЕТА/ЖЕНИ, а другият – МОМЧЕТА/МЪЖЕ. 3. След като приключи обсъждането на въпросите от работния лист, водещият кани всяка група да сподели с останалите своите отговори и открития и записва отговорите върху флипчарта. 4. Водещият огражда в квадратче качествата, прилагателните и т.н., които описват как мъжете и жените би трябвало да изглеждат и да се държат в съответствие с очакванията на обществото. Предизвикателството е момичетата да не ограничават своите отговори само до текстовете към снимките в списанията. Целта на упражнението е да споделят и собствените си виждания, така че да могат да бъдат съпоставени и разграничени от общоприетото обществено мнение. Тогава водещият обяснява, че тези квадратчета представят социалните норми и очаквания за начина, по който би трябвало да се държат жените и мъжете, в зависимост от представите на обществото за мъжествено или женствено поведение. 5. След това кратко теоретично въведение водещият започва дискусия, даваща възможност на момичетата да обсъдят личния си опит и схващания за половите роли и свързаните с половете стереотипи. Ето някои възможни въпроси: - Според вас как би трябвало да изглеждат и да се държат мъжете и жените? Има ли различия между момичета и момчета? - Мъжете и жените имат ли еднакви права? Жените или мъжете имат по-голяма власт? - Къде научаваме тези норми, свързани с половете? Кога започваме да ги научаваме? Кой ни учи на тези норми? - Като погледнем квадратчето, ограждащо всички споменати от вас качества, лесно ли е за момчетата и момичетата да останат в неговите рамки? Ами ако някое момче или момиче иска да се държи по различен начин, който не се вмести в квадратчето? - А какво става с хората, които се съобразяват с тези очаквания и се стараят да останат затворени в квадратчето? Какво ни държи в него?

Насоки за водещия	Въпросът за неравнопоставеността на половете може да бъде изключително деликатна тема. Възможно е момичетата да отхвърлят съществуването на неравнопоставеност между жени и мъже или да опитат да защитят различното третиране между тях. Важно е да се помогне на момичетата да изследват дали тези качества не се диктуват по-скоро от обществото, отколкото да се основават на биологичен факт. Различен начин да се зададе въпросът „кой има повече власт в нашето общество“ е да се попита „кой според вас има повече свобода и повече привилегии“. Момичетата може да дадат примери кога момчетата и мъжете имат по-голяма свобода: момчетата могат да остават навън до по-късно вечерно време, могат да обличат каквото искат, за мъжете има по-голяма вероятност да заемат даваща власт позиция и понякога получават по-високо заплащане от жените за същата работа, и т. н.
Източници	Адаптирано от: Gear Against IPV (2001)

Упражнение №	10
Название	Момчетата не плачат
Време	90 минути
Цели	- По-добро разбиране на стереотипите и обществените норми, свързани с половете. - Илюстриране как свързаните с половете стереотипи поражда дискриминация и подхранват неравнопоставеността на половете. - Да се предизвика дискусия и да се поставят под съмнение установените полови норми.
Материали	- Четири табели на лист А4: Съгласна съм / Не знам / Все още мисля / Не съм съгласна - Работен лист № 6: Момчетата не плачат (Можете да създадете и допълнителни твърдения.)
Изпълнение	Част 1: Заемане на позиция 1. Водещият приготвя четири надписа на лист А4: Съгласна съм / Не знам / Все още мисля / Не съм съгласна и поставя всяка табела в четирите ъгъла на стаята. 2. Водещият чете на глас твърденията Работен лист № 6 едно по едно и момчетата изразяват своята позиция, като отиват в ъгъла с табелата, която отговаря на отношението им към прочетеното. 3. За всяко твърдение момчетата трябва да избират един от ъглите на стаята. След като отидат в ъглите, водещият подканва всяко от тях да обясни защо е застанало там. Обяснява, че могат да променят позицията си, ако размислят, след като чуят разсъжденията на останалите. 4. Водещият събира отново момчетата в една група и преминава към обсъждане на тази част на упражнението: - Как се чувствате по време на упражнението? Трудно ли ви беше да изберете една позиция? - Защо според вас хората имат различно мнение за тези твърдения? - Имаше ли разсъждения които ви накараха да промените позицията си? Защо? - Защо според вас има различни очаквания за момчетата и момчетата/мъжете и жените? Какво става, когато някое момче или момиче не е съгласно с тези идеи и иска да бъде различно или да действа другояче? Били ли сте някога в такава ситуация? - Как ограничават избора ни тези идеи за мъжете и жените? Можете ли да дадете примери? - Какво можем да направим в бъдеще, за да могат момчетата и момичетата да действат по-свободно по начина, по който искат? Част 2: Изиграване на дадена позиция 1. Водещият разделя момчетата на малки групи от максимум по пет и раздава на всяка малка група различно твърдение. Обяснява, че всяка малка група разполага с 15 минути, за да го прочете, да го обсъди и да създаде кратък скеч (минипиекса), представящ съответното твърдение. 2. Водещият поканва всяка малка група да представи своя скеч. След всяко представяне пита публиката какво според нея е посланието. После самата малка група трябва да обясни какво е искала да предаде. 3. Водещият предизвиква дискусия, като използва въпросите от част 1 на упражнението.
Насоки за водещия	- Водещият трябва да внимава да не затвърждава стереотипите, които това упражнение цели да постави под съмнение. Той трябва да осъзнава собствените си предразсъдъци и стереотипи, свързани с половете, за да не ги предаде на момчетата. - Водещият трябва да избере твърдения, които да демонстрират, че макар да са физически различни, момчетата и момичетата би трябвало да имат еднакви права. Подбраните от него твърдения трябва да бъдат достатъчно спорни, за да породят различни мнения.
Източници	Адаптирано от: Flowers, N. (2009).

Упражнение №	11
Название	Извънземни на Земята
Време	60 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да разберат по-добре равнопоставеността на половете. - Да поощрява критичното мислене и групови дискусии за влиянието на закостенелите полови норми върху собствената им идентичност, поведение и очаквания от живота.
Материали	- Флипчарт - Хартия - Изображения на мъж и на жена (може силует или картинка от списание) - Книжни карти - Химикалки - Тиксо - <i>Работен лист № 7: Извънземни на Земята</i>
Изпълнение	1. Водещият информира момичетата, че се очаква посещение от комисия от извънземни от Юпитер или Марс. Извънземните искат да опознаят земните жители, защото са чули за големите разлики между тях. Първото посещение на извънземните е в тази страна, тъй като знаят, че обществото в нея е съставено от различни култури. Наясно са също така, че земляните могат да бъдат мъже или жени, но нямат представа как да ги различават. Задачата на момичетата е да дадат на извънземните някакви ориентири, с чиято помощ те да могат да различават мъжете от жените. 2. Водещият очертава две колони и слага в едната символа за мъж, а в другата – за жена. Ползвайте <i>Работен лист № 7</i>. 3. Момичетата провеждат дискусия и споделят идеите си как да опишат жената и мъжа, така че извънземните да знаят как да ги отличават. Водещият записва на флипчарта характеристиките, които дефинират и описват жената и мъжа в съответните колони. 4. След като списъкът бъде готов и с цел да стимулира дискусия на тема полови стереотипи, водещият разменя местата на изображенията на мъж и на жена в колоните. После стимулира критичното мислене и споделянето на мнения сред момичетата. Пита ги кои характеристики не се отнасят за жената или за мъжа сега, когато изображенията са разменени.
Насоки за водещия	Възможно е някои момичета да не желаят да участват и да обсъждат стереотипите, защото смятат, че жените и мъжете са равни. За да стимулира участието им, водещият следва да обясни, че могат да се фокусират върху преобладаващи стереотипи, дори да и да са убедени, че не отговарят на истината.
Източници	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Упражнение №	12
Название	Горещ стол: Ценности
Време	45 минути
Цели	- Запознаване на момичетата с темата за половете и за равнопоставеността на половете посредством изследване на половите норми и стереотипи, създадени и налагани от обществото. - Дискусия за половите стереотипи и „приетите“ или „станали нормални“ схващания за мъжественост и женственост.
Материали	- <i>Работен лист № 8</i>: Твърдения оценки - Столове
Изпълнение	1. Водещият поканва момичетата да седнат на столове, подредени в кръг. 2. Водещият прочита твърденията от работния лист едно по едно. След прочитането на всяко от тях съгласните с него момичета си сменят местата и сядат на друг стол, а онези, които не са съгласни, остават на мястото си. Ако някое момиче не може да реши на какво мнение е, тогава става и се завърта веднъж. Това трябва да се направи бързо. 3. След като прочете всички твърдения, водещият започва дискусия за различните реакции на твърденията и възможните причини за това според момичетата.
Насоки за водещия	Водещият не е задължен да използва всички твърдения от <i>Работен лист № 8</i> , тъй като те са само примерни. Той може да покани участниците да напишат анонимно свои твърдения, за да ги включи в упражнението. В този случай може да предложи на момичетата да напишат твърденията си върху листчета хартия, които после да бъдат сложени в шапка или кутия. Водещият ги прочита произволно наред с другите твърдения.
Източници	Buldioski, G., Schneider, A. (2007)

3. СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ И ЧОВЕШКИ ПРАВА

КЛЮЧОВИ ДУМИ: секс, сексуалност, полово предавани болести, сексуални права, предпазване от забременяване, аборт, бременност, възприемане на собственото тяло и грижи за себе си

ЦЕЛИ

- Дефиниране на ключови концепции като секс, сексуалност, болести, предавани по полов път, сексуални права, предпазване от забременяване, аборт, бременност, възприемане на собственото тяло и грижи за себе си.
- Дискусия и анализ върху разбиранията за сексуалността.
- По-добро разбиране на сексуалните и репродуктивните права като важна стъпка към сексуалното и репродуктивното здраве и за създаването на основани на равноправие и удовлетворяващи интимни връзки.
- Подобряване на разбирането на момичетата за собственото им тяло и сексуалност като основно човешко право и поощряване на самостоятелността на младите жени в грижата им за себе си.
- Създаване на атмосфера за споделяне и обсъждане на притесненията във връзка със сексуалното и репродуктивното здраве.

ВЪВЕДЕНИЕ

Според Международната федерация по семейно планиране (IPPF) сексуалността е по-широко понятие от секса. Сексуалността включва разбиране, преживяване, осмисляне и поведение на еротичност, сексуално удоволствие, интимност, сексуална ориентация и полова идентичност.

Юношество и сексуално и репродуктивно здраве

Хората съзряват полово в периода на юношеството, когато настъпват различни физически, психически и поведенчески промени. Затова юношеството е може би един от най-сложните преходни периоди в живота. През този период подрастващите развиват уменията да разсъждават по-абстрактно, започват да поемат допълнителни отговорности, преживяват нови емоции, настояват за независимост и поставят под съмнение и себе си, и другите. Нещо повече, именно в юношеството се развива емоционалната и психическа независимост и младите хора се учат да разбират и контролират своята сексуалност.

Според Световната здравна организация (СЗО, 2014 г.) сексуалното здраве е физическо, емоционално, умствено и социално здравословно състояние, свързано със сексуалността; то не е просто липса на болести, дисфункция или дефицити. Сексуалното здраве изисква позитивен и изпълнен с уважение подход към сексуалността и сексуалните връзки, както и възможността за безопасни сексуални преживявания без принуда. От гледна точка на човешките права това означава правото да имаш удовлетворяващ и безопасен живот и възможността и свободата да вземаш решения за сексуалното и репродуктивното си поведение.

В много страни по света, включително в някои европейски страни, достъпът на младежите до формално и/или неформално сексуално обучение е ограничен и варира в широки граници, което в повечето случаи води до дезинформация и неосъзнатост. Поради тази липса на информация не е изненадващо, че младите хора се обръщат към свои връстници, медиите и Интернет, търсейки отговори на въпросите си и в резултат често получават неадекватна, непълна и невярна информация. Като следствие от всичко

това често първият сексуален акт не се преживява по собствен избор, а импулсивно. Тази неосъзнатост и дезинформация излага младите хора на сериозен риск: нежелан секс, предавани по полов път болести, нежелана бременност, сексуален тормоз и сексуално насилие, злоупотреба с алкохол и наркотици и депресия като резултат.

Юношество, сексуалност и пол

Според Международната федерация по семейно планиране половата неравнопоставеност и дискриминация лишава индивида от сексуални права, което най-често води до трайно увреждане на физическото и емоционалното здраве. Свързаните с пола социални и културни норми често утвърждават традиции, които причиняват физически и емоционални увреждания, особено на момичетата и жените. Макар да са доста разнородна популация, момичетата и жените са една от най-уязвимите групи, когато става въпрос за сексуално и репродуктивно здраве и права. Правото да се радваш на позитивна сексуалност и сексуално и репродуктивно здраве е застрашено в още по-голяма степен от насилието и малтретирането.

Каква беше вашата връзка?

А, много лоша... Бяхме заедно почти година, когато забременях, и когато бях в четвъртия месец, той ме удари. Разбира се, оплаквала съм се от него много пъти и неведнъж издавах ограничителна заповед, но въпреки всичко оставах с него – момиче на 18 години

Той ме атакуваше и психически... Казваше ми, че не струвам нищо, че съм безполезна, че без него съм нищо... Понякога оставах да преспя с него, коремът ми беше голям [тя е бременна], и не исках да го правя, защото болеше... но понякога се налагаше да го правя, защото той го иска. А ако не го правех, първо ме блъскаше, после ме удряше, после ме сграбчваше за косата, после се изплюваше върху мен.

момиче на 18 години

Опасността от липсата на адекватна информация за сексуалното и репродуктивното здраве и права е по-голяма в случаите, когато младите момичета са преживели сексуално насилие

Тук съм, защото вторият ми баща ме изнасилваше. Отне девствеността ми, когато бях на 12 години, и продължи да го прави – момиче на 16 години

Опитът показва, че за момичетата, преживели сексуално насилие, е още по-трудно да потърсят помощ и подкрепа, особено като се има предвид, че в повечето случаи насилващият е член на семейството. Момичетата, интервюирани при изследването към програма „Овластяваща грижа“, споделят, че по време на епизодите на насилие (включително сексуално) са се чувствали напълно объркани, дезориентирани и несигурни какво да правят или към кого да се обърнат за помощ.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПРОМЕНИ

Представените по-долу упражнения целят да провокират дискусия и да накарат девойките в домовете за деца, лишени от родителска грижа, да преосмислят, да оспорят и да се противопоставят на несъзнателно приетите концепции и стереотипи, които имат във връзка със сексуалните и репродуктивните права и здраве. Някои от следващите упражнения са насочени към разкриване и осмисляне на разпространени митове за сексуалността. Целта на упражненията е да се предостави информация, която може да помогне на момичетата да вземат информирани решения, за да водят по-здравословен и безопасен сексуален живот, затова се засягат въпроси като натиска от страна на връстници, когато става дума за секс, сексуални и репродуктивни права, пол и сексуалност, митове и реалност във връзка със секса и сексуалното здраве и други.

Насоки за професионалисти

1. Въпросите, свързани със сексуалната идентичност, сексуалното здраве и сексуалната ориентация, по същността си са лични и интимни. Затова е наложително да бъдат поставени здрави основополагащи правила и участието да бъде уважавано винаги. Също така е необходимо професионалистите да бъдат подготвени да работят със свързаните със сексуалността въпроси деликатно, създавайки среда на сигурност и доверие за споделяне, размисъл, преоценка и осмисляне на опита.
2. Когато на момичетата им е трудно да споделят личните си истории или не желаят да участват индивидуално в някое упражнение, препоръчително е да се работи в малки групи. Това им позволява да запазят личното пространство. Груповата работа ги насърчава да мислят и да преживяват, без да е необходимо да навлизат в дълбочина при споделянето на личен опит.
3. Като се има предвид колко субективна, лична, многолика и сложна е сексуалността, важно е сесията да започне с дефиниране на сексуалност, секс, сексуални връзки и т.н. от самите участнички. Оттук нататък професионалистите могат да адаптират упражненията в съответствие с интересите и специфичните нужди на групата.
4. Трябва да се обърне внимание, че възрастта на момичетата влияе на сексуалните им преживявания. Различните възрасти предполагат различни знания, контекст, разбирания, опит, въпроси и нужди, свързани със сексуалността. Затова е необходимо професионалистите да адаптират своя подход към темата така, че да отговаря на нуждите на групата.
5. Професионалистите трябва знаят, че момичетата най-вероятно вече са изградили различни стереотипни мнения за сексуалните връзки и стереотипно схващане за женската сексуалност. Обичайно явление е момичетата да вярват в различни митове за сексуалността, породени от дезинформация и стереотипи. Професионалистите би трябвало да се стремят да им помогнат да променят тези стереотипни схващания по въпроса какво са в състояние и какво не са в състояние да правят и да осигурят нужната информация, за да разсеят различните митове.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение №	13
Название	Сексът и младите хора: натиск от страна на средата
Време	60 минути
Цели	- Обсъждане как натискът от средата може да повлияе на избора на момичетата. - Обсъждане как момичетата могат да не се поддават на натиска на средата и да правят информиран избор във връзка със своята сексуалност.
Материали	- <i>Работен лист № 9</i>: Сексът и младите хора: натиск от страна на средата - Малка топка
Изпълнение	1. Водещият поканва момичетата да застанат в кръг и обяснява, че ще им подава произволно топката. Кое от тях я хване, ще трябва да реагира на твърдение, прочетено от учителя от <i>Работен лист № 9</i>. 2. След като водещият хвърли топката, момичето разполага с 30 секунди до 1 минута, за да реагира на твърдението и да обясни какво би направило в тази ситуация. Водещият продължава да подхвърля топката, така че всяко от момичетата да има възможност да участва поне по веднъж. 3. След като приключи с твърденията, той приканва участниците да седнат и започва обсъждане на всяко от твърденията. 4. Водещият прочита твърденията едно по едно и приканва всички момичета да изразят своето мнение, като изследват различни реакции за всяка ситуация и анализират първите отговори, дадени при хвърлянето на топката. Ето някои примерни въпроси, които учителят може да използва, за да стимулира дискусията: - Какво мислите, че би се случило, ако реагирате по този начин? - Какво мислите, че би станало, ако се бяхте поддали на натиска на вашия връстник? Как бихте се чувствали? - Как бихте направили по-убедителна тази реакция? Какво бихте могли да кажете, за да покажете ясно, че няма да отстъпите пред натиска на момчето? 5. В края на упражнението водещият обсъжда с момичетата какво означава „информиран избор“ и им помага да изследват въпроса как биха могли да направят информиран избор във връзка със своята сексуалност.

Насоки за водещия

За това упражнение е важно водещият да знае какво е натиск от страна на средата/групата и как действа.

Под натиск от страна на средата се разбира натискът, който околните (приятели и познати) оказват върху някой, за да направи нещо, което той не иска (или не се чувства готов) да направи, като например да прави секс. Има различни типове натиск от страна на средата/групата:

- Явен: „Всички го правят, защо тогава да не го направиш и ти?“

- Натиск върху мисленето: „Ти си девствена, няма как да разбереш.“

- С цел оказване на контрол: „Щеше да го направиш, ако ме обичаше.“

Натискът от страна на средата с цел оказване на контрол е най-разпространеният и обикновено се изразява чрез ултиматуми и се характеризира с голяма доза манипулативност.

Натискът от страна на средата често е много силен и в един или друг момент на момичетата им е трудно да устоят на своите приятели. Поради необходимостта си да „принадлежат към дадена група“, те не искат да изпъкват като „различни“ от останалите. Затова им е трудно да се справят с натиска на своята среда, особено когато приятелките им се хвалят със сексуалния си опит и критикуват девствениците.

Важно е водещият да предаде на момичетата посланието, че не всичко, което чуват, е вярно. Възможно е приятелките им да преувеличават, за да изглеждат по-опитни или защото искат да се похвалят. Ако се впуска в секса само за да впечатли приятелите или партньора си, човек може да се почувства глупаво, защото не е взел сам своето решение.

Водещият трябва да се погрижи момичетата да разберат, че не са длъжни да вършат нещо, за което не са готови само за да се харесат на другите. В този случай е по-вероятно да забравят да използват презерватив за предпазване не само от нежелана бременност, но и от предавани по полов път болести.

Най-накрая водещият трябва да предаде посланието, че всеки има право да вземе сам своето решение в подходящия за него момент.

Източници

Advocates for youth (2008)

Упражнение №	14
Название	Скъпа Ани
Време	30 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да развият емпатия, умения за общуване и самоуважение. - Да подкрепи позитивните и информирани решения и поведение във връзка със секса.
Материали	- <i>Работен лист № 10</i> : Скъпа Ани - Маркери - Флипчарт
Изпълнение	1. Водещият казва на момичетата да си представят, че правят рубрика за списание или блог, в която дават съвети. Трябва да прочетат писмото от <i>Работен лист № 10</i> , което получат, и да отговорят със съвет. 2. Водещият кани едно от момичетата да прочете писмото на глас, а след това насърчава групата да обсъди кой би бил най-добрият отговор на писмото. 3. Водещият насърчава дискусиите между момичетата и ги кара да измислят утвърждаващи и реалистични съвети. Същевременно би трябвало да се стреми да провокира и анализира свързаните с пола стереотипи и нагласи, които биха могли да доведат до неравнопоставеност на половете.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Center for Young Women's Health (2014)

Упражнение №	15
Название	Да помислим за безопасния секс
Време	60 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да осъзнаят кога са готови за сексуален контакт. - Да им помогне да преценят кой метод за предпазване е най-добър за тях. - Да предложи различни начини, по които един млад човек би могъл да разговаря със своя партньор за избора си за предпазване.
Материали	- <i>Работен лист № 11</i> : Да помислим за безопасния секс - Флипчарт - Маркери
Изпълнение	1. Водещият разделя момичетата на малки групи и им раздава различен сценарий от <i>Работен лист № 11</i> , който да прочетат и да обсъдят помежду си. 2. След 10 минути събира всички в голямата група и ги моли да обобщат накратко сюжета на сценария и дискусиите на своята малка група. 3. След като всяка малка група представи своя сценарий, водещият започва групово обсъждане на техните мнения и идеи. За да стимулира дискусията, би могъл да използва следните въпроси: - Кога според вас човек е готов да прави секс? - Как ще разберете, че сте готови да водите полов живот? - Кой е най-добрият противозачатъчен метод? - Какво е важно да вземете предвид, когато решавате кой метод за предпазване от забременяване да използвате? - Как може да предадете най-добре на вашия партньор нуждата си да правите (или да не правите) секс или да използвате даден метод за предпазване от забременяване? - Лесно ли е да кажете какво искате? Какво може да ви затрудни? - Как може да бъдете по-убедителни?
Насоки за водещия	Няма
Източници	Cyprus Family Planning Association (2014)

Упражнение №	16
Название	Митове и факти за секса и сексуалното здраве
Време	90 минути
Цели	- Да поставят под съмнение и да разсеят митовете за рисковете на сексуалното поведение. - Да се затвърди фактологическа, надеждна и валидна информация. - Да се насърчи позитивното и грижовно отношение към секса и сексуалното здраве. - Да се погрижи всички момичета да получат точна информация за женската сексуалност и репродуктивност, включително свързаните с това права.
Материали	- <i>Работен лист № 12</i>: Митове и факти за секса и сексуалното здраве - Флипчарт - Маркери
Изпълнение	1. Водещият обяснява, че следващата игра цели да се види с каква „митологична информация“ разполага групата относно рисковете, свързвани със секса. Обяснява също, че под „мит“ се разбира невярна информация, предавана като факт. Възможно е информацията на някои митове да бъде точна, но това е рядкост. 2. Водещият разделя групата на две по-малки, всяка от които получава екземпляр от <i>Работен лист № 12</i> с различните твърдения за секса и сексуалността. Двете по-малка групи работят отделно и решават дали твърденията са верни, или са митове. 3. Водещият обявява началото на дискусия за цялата група, на която всяка по-малка група представя своето обсъждане. 4. След дискутирането на всяко твърдение водещият разяснява на момичетата дали е вярно, или е мит.
Насоки за водещия	Алтернативна процедура Ако усети, че игрите със състезателен характер не допаднат на групата, водещият може да изпълни това упражнение по подобие на „Въртене на бутилка“. - Групата сядат в кръг. - Водещият взема някакво твърдение от кутията, завърта бутилката и момичето, към което сочи гърлото на бутилката, трябва да отговори дали твърдението е факт или мит. После групата обсъжда заедно твърдението.
Източници	Cyprus Family Planning Association (2014)

Упражнение №	17
Название	Прекалено трудно да поискаш или да откажеш
Време	60 минути
Цели	- Да подпомогне асертивната комуникация. - Да улесни вербалната комуникация по въпросите за секса.
Материали	- Флипчарт - Маркери
Изпълнение	Част 1: Дискусия 1. Водещият поканва момичетата да работят индивидуално върху следните въпроси: какви са начините да подходиш към някого с намерение да правите секс? С какви думи бихте го казали? 2. След няколко минути водещият моли момичетата да споделят своите идеи пред групата, като стимулира дискусии между тях. 3. След приключване на обсъждането водещият предлага на момичетата да помислят за начини да се отклони нежелана покана за секс. Може да зададе следния въпрос: как бихте отказали на човек, който ви предложи да правите секс? Водещият търси от момичетата асертивни отговори, т. е. отговори, които формулират ясен отказ, без да звучат оскърбително. Част 2: Изиграване 4. След дискусията упражнението може да продължи като разиграване на роли. Водещият поканва момичетата да подготвят сцена за всеки сценарий, в която ще трябва да представят както въпроса, така и отговора. 5. Момичетата работят по двойки. Всяка двойка има по няколко минути за подготовката на своята сцена. 6. Първата двойка изиграва своя кратък диалог и водещият поканва останалите момичета да гледат внимателно. После същата двойка изиграва сцената отново. При второто представяне публиката може да спре действието с думата „замръзни!“, ако иска да замени някой от актьорите и да насочи диалога в друга по-ефективна или асертивна посока. Това позволява на останалите момичета да предложат алтернативи. 7. Представящите сцената момичета продължават, докато публиката престане да дава предложения или докато актьорите бъдат заместени максимум два-три пъти. След като се приключи с първата сцена, водещият преминава към следващата доброволна двойка и повтаря процедурата Обсъждане и оценка 8. Водещият започва дискусията, като приканва момичетата да споделят пред групата какво са научили по време на това упражнение. Може да използва за ориентир следните въпроси: - Как ви се стори това упражнение? - Почувствахте ли се неудобно, защото ви помолих да говорите открито и пред другите за секса? Защо? - Каква според вас е причината на младите хора да им е неудобно да говорят открито за секса? - Какво може да се направи, за да се помогне на момичетата да говорят открито и без заобиколки за секса? 9. Водещият набляга, че е важно да се говори открито, когато става въпрос за изразяване на желание или отказ за правене на секс. Водещият може да се позове на следното: - Езикът на тялото на хората в различни роли, зрителният контакт, както и дали срещата на двама души е романтична или чисто приятелска, са доста субективни категории, затова не можем да очакваме другите да виждат нещата по същия начин като нас.

	- На явните, но невербални предложения е трудно да се откаже ясно. Възможно е когато обектът на нечий желания сметне, че е разбрал намеренията на другия, той вече да се е почувствал доста смутен. - Повечето жертви на изнасилване от приятел или познат отбелязват, че малко преди да бъдат изнасилени са се почувствали некомфортно при даденото развитие на ситуацията, но са сметнали за неучтиво да реагират твърдо и недвусмислено или просто не са били уверени в себе си и не са искали да обидят другия. Тези моменти на дискомфорт са индикатори за онова, което може да се случи, и често са последната възможност да спрат другия. Когато истинските намерения на другия станат ясни, може вече да е прекалено късно да бъде спряно. Водещият стимулира дискусия по темата с момичетата, за да демонстрира липсата на откритост в общуването между хората, когато става дума за секс.
Насоки за водещия	Целта на упражнението не е в края му всички момичета да могат да представят ясно сексуалните си желания. Предназначението на това упражнение е по-скоро да ги накара да се замислят за миналия си опит или настоящите представи и да им помогне да осъзнаят недостатъците на неясното заявяване дали желаем или не да правим секс с някого. Водещият трябва да си дава сметка, че е възможно свързаните със секса дискусии да накарат някои момичета да се почувстват неудобно. Те могат да се възползват от правото си да не участват в даден момент. На някои от тях може да им е изключително трудно да вербализират подобни молби или откази. В процеса на обсъждане на темата може да стане дума за начините, по които различни общности комуникират по въпросите на секса. Неучастващите момичета може да имат какво да кажат в тази част на дискусията. Насърчете ги да изразяват активно своите чувства във връзка с комуникацията за секса и как биха искали да се промени, ако изобщо желаят такова нещо. Понякога разиграването на роли ни изправя пред проблема за сексуалния тормоз. Водещият трябва да разясни недвусмислено разликата между тормоз и ситуации на открита комуникация за секса.
Източници	Buldioski, G., Schneider, A. (2007)

Упражнение №	18
Название	Какво да правя?
Време	60 минути
Цели	- Да се изяснят възможните дилеми във взаимоотношенията, пред които се изправят момичетата, ставайки самостоятелни индивиди. - Изследване на различни подходи за справяне с тези дилеми.
Материали	- <i>Работен лист № 13</i>: Какво да правя? - Голямо затворено работно пространство с четири ъгъла
Изпълнение	1. Водещият поканва момичетата да застанат в средата на стаята и им обяснява, че ще им бъдат представени някои от дилемите, които може да възникнат в отношенията на младите хора - <i>Работен лист № 13</i>. За всяка дилема ще бъдат дадени четири възможни отговора и всяко момиче трябва да изрази позицията си, като застане в един от ъглите на помещението. Ъглите са обозначени ясно с цифрите 1, 2, 3 и 4 и символизируют изборите, които е възможно да направи човек, когато се изправи пред съответната дилема. 2. Водещият прочита дилемата на глас и момичетата заемат място. Когато всички изразят своята позиция, обучителят поканва всяка участничка да обясни защо е избрала именно тази реакция на ситуацията и да изтъкне нейните предимства и недостатъци. Същото се повтаря за всяка дилема. 3. Водещият казва на всички да седнат в кръг и започва дискусия, като пита момичетата как са се чувствали по време на упражнението, дали им е харесало и дали са били изненадани от някой коментар на другите момичета. 4. След като бъдат обсъдени всички дилеми, водещият би могъл да продължи дискусията, насочвайки я към преживяванията на момичетата. За да улесни разговора, може да използва следните насочващи въпроси: - Познати ли са ви разгледаните днес дилеми? Как според вас вземат решения момичетата, когато се озоват пред подобна дилема? - Когато сте пред дилема (голяма или малка), как я решавате? - Къде момичетата, изправени пред подобни дилеми, могат да потърсят подкрепа, ако имат нужда? - Какви са правата на момичетата, когато става въпрос за секс и репродуктивност? - Кой би трябвало да решава какви са правата на момичетата във връзка със секса?
Насоки за водещия	Водещият може да адаптира дилемите, за да бъдат по-подходящи за групата, променяйки пола, възрастта или други характеристики на описаните хора, или променяйки сценария. Напълнително е водещият да има предвид, че трябва да избягва да използва личните истории на момичетата като примери.
Източници	Адаптирано от: Flowers, N. (2009)

Упражнение №	19
Название	Обича ме, не ме обича
Време	30 минути
Цели	- Да се стимулира дискусия и размисъл върху елементите, изграждащи здравословната връзка.
Материали	- <i>Работен лист № 14</i> : Обича ме, не ме обича - Тиксо - Моливи - Флипчарт
Изпълнение	1. Водещият дава на всяко момиче празно венчелистче от маргаритка изрязана от <i>Работен лист № 14</i> , на което тя трябва да напише някое важно за здравословните взаимоотношения качество (например доверие, близост, забавление). 2. После водещият поканва всяко момиче да залепи своето венчелистче на общото цвете и да прочете на глас написаното на него качество. 3. След това задава на групата следния въпрос: „Цветето би ли приличало на маргаритка без венчелистчетата?“ Може да обясни, че когато всички венчелистчета са на мястото си, цветето е цяло и че също като маргаритката, положителните качества в нашите взаимоотношения допринасят за поддържането на здрави връзки. За да проследи дейността, водещият приканва момичетата да дадат примери за предупредителни знаци, които показват на двойката, че връзката им и те самите са в опасност.
Насоки за водещия	Има различни възможности да направите това упражнение. Една възможност е да обясните на момичетата, че трябва да напишат рецепта за здравословна любовна връзка. Те трябва да решат какви съставки да използват и как да я „сготвят“. Например могат да използват 100 г страст, 200 г доверие и пр., на бавен огън.
Източници	Center for Young Women's Health (2014)

4. НАСИЛИЕ И НАСИЛИЕ НАД ЖЕНИ И МОМИЧЕТА

КЛЮЧОВИ ДУМИ: насилие, насилие над жени и момичета, натиск, власт, контрол, страх, срам, вина

ЦЕЛИ

- Да разшири знанията и да подобри разбирането на момичетата за природата на насилието над жени: неговите причини, последствия и въздействие.
- Изследване и обсъждане на различните прояви на насилие в собствения им живот и среда.
- Развиване на емоционалната им компетентност, за да бъдат в състояние да осъзнаят правото си да бъдат ценени и уважавани, както и отговорността им също да ценят и уважават другите.
- Да развие уменията им да изграждат взаимоотношенията си по здравословен и уверен начин, да общуват, да преговарят, да вземат решения и да се справят с конфликтите.
- Да развият способности да посрещат бъдещи предизвикателства във взаимоотношенията, особено в емоционалните и сексуалните си връзки.

ВЪВЕДЕНИЕ

Насилие, насилие, основано на пола и насилие срещу жени и момичета

Насилието е средство за контрол и потискане, което може да включва емоционална, социална или икономическа сила, принуда или натиск, както и физическо нараняване.

Насилието, основано на пола представлява нарушаване на основното право на живот, свобода, сигурност, достойнство, равнопоставеност между жени и мъже, недискриминация и физическа и ментална неприкосновеност. Насилието, основано на пола отразява и подсилва неравнопоставеността на мъже и жени (EIGE, 2014).

Насилието, основано на пола и насилието срещу жени и момичета често се използват като взаимозаменяеми понятия, тъй като в повечето случаи насилието се извършва от мъже срещу жени и момичета. През 1995 г. обаче Пекинската платформа за действие, приета на Четвъртата световна конференция на ООН за жените, дефинира **насилието срещу жени и момичета** като всеки акт на насилие, основан на пола, който води, или е вероятно да доведе, до физическо, сексуално или психическо нараняване или страдание на жени, включително заплахите за такива действия, принуда или тиранично лишаване от свобода, независимо дали се извършва публично или в личния живот (UN Women, 2014).

Насилие, преживяно от момичета, живеещи в домове за деца, лишени от родителска грижа

Резултатите от изследването на екипа на проекта *„Овластяваща грижа“* показват, че момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, са преживели различен тип насилие, като физическа агресия, емоционално насилие, сексуално малтретиране, унижение и незачитане. Някои са преживели един случай на насилие, докато други са ставали жертва на насилие в множество различни ситуации. В повечето случаи насилието е ставало в семейството им. Някои момичета обаче споделят истории за насилие от интимен партньор, тормоз от съученици и трафик на хора с цел сексуална експлоатация. Въздействието на насилието е опустошително и става на физическо, емоционално и социално ниво не само по време на епизодите на насилие, но и след тях.

Както при насилието срещу жени, така и повечето случаи на насилие срещу момичета остават невидими.

Както е отбелязано в доклад на Съвета на Европа (2006), това се дължи на страха на момичетата да говорят, а когато все пак го направят, възрастните не винаги проверяват какво точно е станало и не съобщават за случая адекватно.

Исках да разкажа всичко, но не посмях, защото тогава той щеше да ме бие още – момиче на 14 години

Дори да бях казала нещо, никой нямаше да направи нищо – момиче на 15 години

Повечето момичета споделят, че не са могли да кажат на никого за извършваното върху тях насилие и това ги е карало да се чувстват наистина самотни. В някои случаи, когато са обяснявали на член на семейството, че са били малтретирани от друг член на семейството, не са срещали очакваната подкрепа и доверие. Това е породило у тях усещане за страх, срам, вина, безпомощност, обърканост, самота и недоверие към възрастните.

Други споделят, че докато е траело насилието, са се чувствали тъжни, засрамени, объркани и изгубени. В някои случаи са се чувствали виновни за преживяното насилие и че са се озовали в центъра му. В други случаи момичетата са се чувствали отговорни за всичко, станало с тях, и само няколко от участващите в изследването споделят, че изобщо не са виновни за онова, което се е случило с тях.

Повечето момичета са с ниско самоуважение и им е изключително трудно да създават здрави, изградени върху доверието връзки с другите, особено с възрастни хора и с мъже. Нещо повече – някои момичета имат физически и психически проблеми в резултат на преживяното насилие.

Тъжно ми е..., искам да се откъсна от всичко ... нали знаете, казвах си: „Просто ще изляза да се разходя“. Бях така, когато дойдох тук. Беше по-лошо... Не излизах изобщо. Обратно, те ме караха да излизам. Аз не излизах. Това беше „Искам да бъда сама“. Достатъчно е някой да повиши глас, за да очакваш най-лошото.

момиче на 18 години

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПРОМЕНИ

Като се има предвид въздействието, което оказва насилието върху живота и емоционалното състояние на момичетата, от изключителна важност е да се работи за предотвратяване на бъдещо насилие. Това е основната задача на този раздел – да запознае момичетата с насилието срещу жени и момичета (прояви, причини и въздействие). Със следващите упражнения се цели да се повиши емоционалната им компетентност, за да успеят да осъзнаят правото си да бъдат ценени и третирани с уважение и отговорността им да ценят и уважават другите.

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ

1. Изключително важно е водещите да бъдат много добре запознати с феномена насилие срещу жени и момичета, с неговите причини и последствия, с различните му прояви и влиянието му върху живота на жените.
2. Професионалистите трябва да имат предвид, че е възможно момичетата да не разпознаят някои форми на насилие като такива. Водещите трябва да са наясно с всички форми на насилие и да имат готовност да работят върху тях с момичетата.
3. Препоръчително е да се започне да се говори за насилието по принцип, после за насилието, основано на пола, за да се запознаят момичетата с контекста и динамиката на насилието в човешките отношения, преди фокусът да бъде насочен към спецификите на насилието срещу жени и момичета.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение №	20
Название	Георги и Ева
Време	60 минути
Цели	- Да повиши осведомеността и да се подпомогнат момичетата да развият умения да разпознават предупредителните знаци за насилие срещу жени и момичета. - Да им помогне да разберат, че насилието срещу жени и момичета е процес, а не еднократен акт. - Да изследва реакциите на самите момичета към насилието в интимните отношения и да посочи ограниченията, с които се сблъскват хората, когато се опитат да го предотвратят.
Материали	- <i>Работен лист № 15</i>: Георги и Ева - Флипчарт - Маркери
Изпълнение	1. За това разиграване на роли са нужни четирима доброволци за ролите на Георги, Ева, Наталия и на разказвача. Водещият подканя момичетата да участват, след като им представи задачата. 2. Той запознава актьорите със сценария, дава на всеки копие от текста от <i>Работен лист № 15</i>, който трябва да прочетат. Добре е актьорите да имат възможност да репетират своята сцена, преди да я изпълнят пред групата. 3. Водещият подготвя работното пространство, за да могат всички момичета да седнат и да виждат ясно действието. 4. Водещият обяснява на момичетата, че ще видят кратка история за една двойка и нейната връзка. След това ще има обсъждане на проблемите, които се забелязват в сцената. 5. Актьорите отиват в средата на стаята и започват да представят сцените. След като свършат, се присъединяват към останалите. 6. После водещият раздава текста и на останалите момичета, за да могат да се съсредоточат върху определени пасажи. После започва да задава следните въпроси: - Доколко здрави според вас са отношенията на двойката от сцената? - Какви признаци забелязахте, които показват, че отношенията стават оскърбителни? - Какви случаи на насилие/малтретиране можете да разпознаете? - Можете ли да разпознаете някои от тези примери на малтретиране като насилие на полова основа? Защо? - Някои от проявите на малтретиране оправдани ли са или приемливи? Защо? - Смятате ли, че ревността е признак за любов и внимание? Защо? - Мислите ли, че Ева направи нещо, за да предизвика насилие към себе си? - Оправдано ли е да се приемат някои поведения, за да се поддържа „мир“ в отношенията и да се избягва конфликтът? - Според вас Ева смята ли в някои случаи поведението за естествено и „очаквано“? - Насилието представено ли е в романтична светлина? Как? Какви са рисковете от подобно нещо? - Какво според вас се цели с подобен род насилствено поведение в отношенията? Какво опитваше да постигне с поведението си извършителят? - Какво би станало, ако нещата в историята се развиваха обратно, а ако Ева упражняваше същия контрол над Георги? Щяхте ли да възприемете по същия начин нейните действия и да ги определите като оскърбителни, или щяхте да ги възприемете различно, тъй като Ева е момиче?

Насоки за водещия

По време на дискусията

Това упражнение може да породи разпалена дискусия сред момичетата и е важно водещият да приключи сесията, без да оставя много недоизяснени и недовършени въпроси. Изводи от упражнението:

- Насилието може да приема много форми: може да бъде физическо, психическо или сексуално. Психическите форми са също толкова увреждащи, колкото и физическите.
- Има тенденция, да се приписват романтични черти на насилието в отношенията и по този начин да го превръщат в нещо постоянно и приемливо.
- Жертвите на насилие никога не трябва да бъдат обвинявани за това, което преживяват.
- Приятелите, родителите, учителите или други възрастни хора, на които младият човек има доверие, могат да му бъдат от помощ, ако има проблем с насилие във връзката си.
- Всеки иска и заслужава взаимоотношения, основани върху взаимно уважение.

Това упражнение може да бъде много емоционално преживяване за някои момичета. Възможно е някои от тях да са били жертва на насилие и да имат нужда да се чувстват в безопасност по време на упражнението. В началото водещият трябва да им напомни, че не са длъжни да споделят интимни подробности.

Водещият трябва да предостави на момичетата информация за ресурси за подкрепа или горещи телефонни линии, в случай че имат нужда да говорят с някого след сесията.

Разпознаване на различни типове насилие

На младите хора често им е трудно да разпознаят психическите форми на насилие и могат да решат, че психическото малтретиране влияе слабо на жертвите. Упражнението се фокусира върху психическото насилие, в това число: контролиране (проверяване на мобилния телефон на партньора, диктуване какво да облича, къде може или не може да ходи, постоянни обаждания по телефона, за да бъде проверяван, и т.н.), вербално малтретиране (наричане с обидни имена, унижителни коментари и т.н.), сплашване и пр.

Момичетата често смятат, че ревността е проява на любов, не на контрол, и на агресивното, собственическото или желанието за доминиране на момчетата често се гледа като на нещо привлекателно, вместо да бъде спирано.

Обвиняване на жертвата

Вероятно сред момичетата ще има такива, които ще оправдаят поведението на Георги. Важно е да разберат, че отговорен за своето поведение е само Георги, а не Ева. Той се опитва да я контролира чрез тормоз, сплашване и заплахи. В здравите връзки партньорите не правят така, а разрешават различията си чрез дискусии и компромиси. Ева може да има много причини да не напусне Георги (да го обича, да се страхува, да се надява, че той ще се промени или да вини себе си за лошото му отношение). Характерно за жертвите е да се опитват да променят поведението си, за да сведат до минимум малтретирането.

Фокусът върху жените като жертви и мъжете като извършители

Много е важно да се даде възможност на момичетата да изследват „какво би станало, ако ролите в историята бяха разменени“, за да разберат, че преживяванията на момчетата и на момичетата при случаите на насилие, основано на пола, в романтичните връзки са много различни. Ключовото послание е, че жените и момичетата страдат много по-често от насилие, основано на пола, защото е по-вероятно да станат обект на тежки форми на малтретиране, което оказва дългосрочни последици върху емоционалното и физическото им състояние. Важно е да се изясни, че повечето мъже не прибегват към малтретиране.

Допълнителни препоръки за водещия

4. Да помогне на момичетата да измислят свой край на историята: ако можехте да промените нещо в историята, какво би било то?
5. Да даде позитивна обратна връзка на момичетата, за да се почувстват овластени.

Източници

Buldioski, G., Schneider, A. (2013)

Упражнение №	21
Название	Митове и факти за насилието, основано на пола
Време	35 минути
Цели	Да разкрие и опровергае разпространените митове за насилието, основано на пола.
Материали	- Тиксо - <i>Работен лист № 16</i> : Митове и факти за насилието, основано на пола
Изпълнение	1. Водещият разделя момичетата на малки групи и дава на всяка група копие от <i>Работен лист № 16</i>. 2. За 10 минути трябва да прочетат твърденията и да обсъдят помежду си дали са митове или факти. 3. След това всяка групичка споделя с останалите мнението си за първото твърдение. Накрая водещият прочита правилния отговор и обяснява защо твърдението е факт или мит. После се преминава към следващото твърдение и същият цикъл се повтаря, докато се обсъди и последното твърдение. 4. Накрая водещият разяснява: - Митовите за насилието, основано на пола обикновено обвиняват жертвата и оправдават насилието с употребата на алкохол, неспособността да бъде контролиран гневът или предполагаемо психично заболяване на извършителя. - Разбирането на митовите и фактите относно насилието от интимен партньор може да ни помогне да се фокусираме върху отговорността на извършителя. Отговорността на малтретиращия е от основно значение за предотвратяването на насилието срещу жени.
Насоки за водещия	Чудесен начин това упражнение да бъде направено по-динамично е момичетата да бъдат помолени да „гласуват с позиция“. Очертайте в средата на стаята линия с помощта на тиксо и обозначете коя страна е „митът“ и коя е „фактът“. Прочитайте всяко твърдение и изчакайте момичетата да отидат на избраната от тях страна. Момичетата, които не са сигурни в отговора, могат да останат по средата.
Източници	Адаптирано от: Interagency Gender Working Group (2014)

Упражнение №	22
Название	Силует
Време	90 минути
Цели	Да се повиши умението на момичетата да разсъждават и да се справят с различни ситуации на насилие.
Материали	<i>Работен лист № 17: Силует</i>
Изпълнение	1. Всички сядат в кръг и водещият приканва всички момичета да си припомнят ситуация на насилие и да я споделят с останалите. 2. Водещият и момичетата дефинират различните действащи лица в споделените случаи: извършител, жертва и свидетел. 3. След дискусията момичетата получават екземпляр от <i>Работен лист № 17: Силует</i>. Водещият им казва да изберат ролята на едно от действащите лица и ги моли да нарисуват/напишат в силуета какво според тях прави, казва, мисли и чувства. 4. Водещият оставя участничките да работят известно време самостоятелно. След като завършат своя силует, започва групово обсъждане, по време на което всяка представя своята работа и я обяснява на останалите. 5. В края на сесията водещият задава следните въпроси: - Беше ли ви трудно да изпълните тази задача? - Какви мисли породиха у вас това упражнение? - Как избрахте действащото лице? - Има ли действащо лице, на чието място ви е трудно или невъзможно да се поставите?
Насоки за водещия	Водещият не трябва да оказва натиск върху момичетата, ако не желаят да участват в упражнението. Той трябва да е наясно, че не е изключено повечето от тях да са били жертва на насилие и следователно е възможно по време на упражнението да споделят своя опит. Водещият трябва да е готов да посрещне емоциите на момичетата и да работи с тях.
Източници	Фондация „Асоциация Анимус“

Упражнение №	23
Название	Класифициране на ситуации на насилие
Време	60 минути
Цели	- Разпознаване и анализ на различни ситуации на насилие. - Изследване на различни митове за насилието. - Повишаване на критичността, оспорване на приемането за нормални на определени типове склонност към насилие. - Изследване и размисъл върху собственото отношение и възприемане на насилието.
Материали	<i>Работен лист № 18: Класифициране на ситуации на насилие</i>
Изпълнение	1. Водещият раздава екземплярите на <i>Работен лист № 18</i> и поканва участничките да го прочетат. После приканва момичетата да подредят ситуациите от липса на насилие към не толкова сериозно насилие до крайно насилие. 2. След като всяко момиче е подредило списъка със ситуации, водещият поканва всяко от тях да покаже своята класация на останалите. 3. Водещият стимулира дискусия по темата.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Министерство на женските работи на кралство Камбоджа и the German Technical Cooperation Project Promotion of Women's Rights



5. ИДЕНТИЧНОСТ, ПРЕДСТАВА ЗА СЕБЕ СИ И САМООЦЕНКА

КЛЮЧОВИ ДУМИ: идентичност, полова идентичност, представа за себе си, самоуважение, самооценка, ценности

ЦЕЛИ

- Да помогне на момичетата да осъзнаят своите силни страни и своите ограничения.
- Да съпостави начина, по който се виждат те самите, и начина, по който ги виждат другите.
- Да стимулира интереса към собствената идентичност и да подпомогне добавянето на нови черти към онова, което би трябвало да представляват или да правят според обществото, семейството, институциите и другите хора.
- Да подпомогне момичетата да осъзнаят едновременно своята уникалност и принадлежността си към по-голяма група хора
- Да стимулира позитивна представа за себе си, самооценка и самоуважение.

ВЪВЕДЕНИЕ

Изграждане на идентичността през юношеството

Най-общата дефиниция за идентичност дава Ерик Ериксън – той я разглежда като чувство за самотъждественост и непрекъснатост във времето и пространството. В индивидуален план да постигнеш психосоциална идентичност означава да имаш реалистичен Аз-образ, включващ физическа, когнитивна, емоционална и социална реалистична самооценка.

Изграждането на идентичността е развитието на личността на индивида. Изграждането на идентичността през юношеството е от ключово значение. Юношеството предизвиква различни физически, психологически и поведенчески промени у детето и е един от най-сложните преходни периоди в живота. Юношите съзряват полово и придобиват способността да разсъждават по-абстрактно, да изследват представите за добро и зло, да развиват хипотези и да мислят за бъдещето. Постепенно започват да поемат все повече отговорности, да опитват да правят нещата по нови начини и да се стремят към независимост. Започват да си задават въпроси както за самите себе си, така и за другите, и да виждат сложността, разнообразието и нюансите на живота. Процесът е постепенен, емоционален и много често е съпроводен със силна тревожност и болезнено приемане на промените.

По време на изграждането на идентичността в юношеството момичетата се стремят да развият ясна представа и усещане за себе си. Това става, като влизат в различни роли в различна обстановка и различни социални контакти. При този процес младите хора изследват своите ценности, етика, духовност, расова и етническа принадлежност, сексуалност и пол. Докато се учат какво ги прави уникални, юношите изпитват все по-голяма необходимост да намерят своята среда и да бъдат признати и ценени.

Пол и изграждане на идентичност

Както стана дума в Раздел 2, процесът на научаване на наложените от културата роли и социалните норми, свързани с пола, започва още преди раждането и продължава през целия жизнен цикъл. От самото начало отношението на представителите на средата към момиченцата и момченцата е различно

и те се научават да правят разлика между момчета и момичета, между жени и мъже. Родителските и обществените очаквания от момчетата и момичетата, избирането на специфични за пола им играчки и/или даването на съобразени с пола им задачи, формират различен процес на социализиране. Специфичните за пола очаквания и послания постоянно бомбардират малките момичета и момчета. Семейството, културата, връстниците, близкото обкръжение и обществото като цяло, медиите и религията са инструменти на социализацията, която формира половата идентичност на хората.

Заклученията от проведеното от екипа на проект „Овластяваща грижа“ изследване, разкриват, че повечето момичета възпроизвеждат в голяма степен патриархални ценности и стереотипи, свързани с пола, които поставят жената в изключително сексуализирана и по-слаба социална позиция.

Момичетата трябва да бъдат хубави и да се обличат добре - момиче на 14 години
Момичетата би трябвало да правят секс само ако са омъжени и съпругът им иска да имат деца - момиче на 15 години
Аз никога няма да правя секс, защото е гадно и само момчетата го правят - момиче на 15 години

Полова идентичност и юношество

Сексуалната идентичност понякога се бърка с половата идентичност. Те обаче са две различни неща. Терминът полова идентичност се отнася за начина, по който човек гледа на себе си – като на мъж, жена или друго. Сексуалната ориентация се отнася към особеностите на физическата, емоционалната, сексуалната и романтичната привлекателност на съответния човек. Главните категории на сексуална ориентация са хомосексуална, хетеросексуална и бисексуална. През юношеството младите хора търсят отговор и определят своята сексуална ориентация. Развитието на здрава сексуална идентичност включва любопитство към секса, флиртуване, експериментиране със сексуално поведение и процес на емоционално съзряване. В процеса на развиване на сексуална идентичност юношите търсят всякакви отговори и в крайна сметка утвърждават сексуалната си ориентация. (Seven Counties, 2014)

Изграждане на представа за себе си и самооценка

Докато представата за себе си се отнася за характеристиките, качествата и уменията, които хората използват, за да се самоопределят, самооценката включва оценка за собствената идентичност. Начинът, по който се оценяваме, и доколко важни се смятаме оказва пряко въздействие върху нашето поведение, емоции, желания, ценности и цели. Макар да е резултат от индивидуалната оценка, самооценката се влияе от различни фактори, особено свързаните с мнението на другите и с натиска на средата. (Seven Counties, 2014)

През юношеството подрастващите преминават през периоди на ниска самооценка поради промените, на които са подложени тялото и умът им. Юношите започват да осъзнават тялото си и е възможно да се притесняват как другите биха гледали на тях и как биха ги възприемали. Според Gleen and Nelsen (1987) пет фактора влияят на юношите и крият риск от ниска самооценка: 1) слабо осъзнаване на собствените способности, значение и власт или контрол в живота; 2) слаби междуличностни умения, липса на самодисциплина и самоконтрол; 3) лоши умения за сътрудничество и комуникация; 4) недостатъчни систематични умения, гъвкавост и принципност; 5) недостатъчно развити умения за правене на преценки, вземане на решения или отстояване на личните ценности. Тези характеристики най-често се проявяват в комбинация и са взаимосвързани. Самооценката и представата за себе си на момичетата се влияят силно от ролите и половите стереотипи. Това ясно се вижда от изследването на екипа на проекта

„Овластяваща грижа“. Например момичетата често се идентифицират с дрехите, стила на обличане и начина, по който изглеждат. Някои момичета споделят, че биха искали да изглеждат и да бъдат като своите идоли и да отговарят на обществените стереотипи за хубава външност, като изграждат идеализирана представа за себе си.

Искам да имам дълга коса и големи очи и да нося дълги рокли – като принцеса. Уви, знам, че това няма да се случи никога – момиче на 14 години

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПРОМЕНИ

Формирането на стабилна идентичност е сложен и труден процес, когато растеш в дом за деца, лишени от родителска грижа. Всички са включени в този процес: както самите момичета, така и работещите с тях професионалисти.

Фокусът в този раздел е върху подкрепата за професионалистите, за да могат да подпомагат девойките при формирането на цялостна положителна представа за себе си и намирането на своето място в обществото. Представените по-долу упражнения засягат следните теми:

- Индивидуалност: кое прави всяко момиче уникално и различно? Как се справят със своето различие? Упражненията в тази сфера са замислени като разиграване на роли и като упражнения, в които се стимулира самонаблюдението. Те провокират участниците да преживеят нови ситуации, в които ще имат възможност да отработят стари конфликти и да изработят нов, зрял начин за справяне с тях.
- Стереотипи: преодоляване на влиянието на стереотипите както към тях самите, така и към другите хора. Упражненията в тази сфера са предназначени да стимулират обсъждането на обществените норми, свързани с половете, и да подлагат на съмнение вярванията и представите на момичетата както за себе си, така и за другите.
- Самоосъзнаване и себеприемане: умението да разбират себе си и да разбират как ги възприемат другите. Упражненията в тази сфера целят да стимулират разбирането на собствения им начин да бъдат част от група и как другите реагират на тяхното изпълнение, поведение и нагласи.

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ЛИЧЕН ОПИТ И НАСОКИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

1. Въпросите, свързани с идентичността, представата за себе си и самооценката, стоят в основата на проблемите на момичетата, израснали в домове за деца, лишени от родителска грижа.
2. Възможно е някои девойки да не желаят да работят по темите, свързани с тяхната идентичност, представата за себе си и самооценката им. Професионалистите би трябвало да са наясно с това и да се погрижат момичетата да се чувстват комфортно по време на сесиите. Ако проявят затруднение или се смущават при изпълнението на упражненията, препоръчително е водещите да редуват упражненията със загриващи игри и упражнения от други раздели.
3. Желателно е да се работи на по-малки групи, когато на девойките им е трудно да споделят лична информация или не желаят да участват индивидуално в упражнението. Тази форма на работа е подходяща и в случай, че момичетата са живели заедно дълго време в институцията, познават се много добре, и искат да запазят лично пространство. Груповата работа ще насърчи момичетата да мислят и преживяват, без да трябва да споделят дълбоко лична информация.
4. Професионалистите трябва да имат предвид, че девойките най-често имат стереотипно мнение за себе си и трябва да се стремят да им помогнат да поставят под въпрос представите за това, което могат или не могат да правят. Необходимо е обучителите да подкрепят участниците по време на

1. упражненията, като дават положителна обратна връзка, тъй като на някои от тях може да им е изключително трудно да изтъкнат нещо позитивно за себе си. Често момичетата са критични едно към друго и към самите себе си.
2. Препоръчително е професионалистите да се включват и да участват в упражненията. Възможно е по време на програмата водещите да се превърнат в модел за подражание и момичетата да се идентифицират с тях. Затова е важно да бъдат честни, открити и да осъзнават своите силни и слаби страни. Нещо повече: от огромна важност е да си дават сметка за личните си ограничения и да не прекращават професионалните граници.
3. Идентичността е свързана в голяма степен със социалните контакти и връзки, тъй като се изгражда чрез тях. Препоръчително е тези два раздела на програмата да бъдат свързани чрез последователни упражнения. Същевременно идентичността има отношение до голяма степен и към емоционалната компетентност (Раздел № 7), следователно упражненията могат да бъдат съчетани и с упражненията в Раздел № 7.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение №	24
Название	Аз съм...
Време	40 минути
Цели	- Опознаване на момичетата и насърчаване на любопитството им към самите себе си. - Повишаване на самонаблюдението, самооценката и изграждане на положителната представа за себе си.
Материали	- <i>Работен лист № 19: Аз съм...</i> - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият раздава на момичетата <i>Работен лист № 19</i> и обяснява, че имат 10 минути да довършат изречението, както намерят за добре. 2. Ако на групата ѝ е трудно да започне, водещият дава възможни отговори като „Аз съм най-голямата сестра в семейството“, „Аз съм добра в свиренето на китара“ и т.н. 3. Щом всички приключат с попълването, водещият им казва да закрепят листа отпред на блузата си и да обикалят из стаята, като четат написаното на работните листове на другите участнички. 4. Водещият ги насърчава да разговарят с онези момичетата, чиито работни листове им се сторят интересни, или да задават всякакви хрумнали им въпроси. 5. След 10-15 минути водещият пита дали в стаята има участнички със сходни отговори и какво им се е сторило най-интересно или забележително в другите.
Насоки за водещия	Това упражнение може да се направи и в началото на програмата, особено ако водещият не познава участващите момичета. Това упражнение не се препоръчва, ако на момичетата им е трудно да се изразяват писмено. Упражнението може да се използва и след упражнение № 27, „Прозорецът на Джохари“.
Източници	Министерство на женските работи на кралство Камбоджа и the German Technical Cooperation Project Promotion of Women's Rights.

Упражнение №	25
Название	Аз, отвътре и отвън
Време	90 минути
Цели	- Да развие уменията на момичетата да се самонаблюдават. - Да помогне на момичетата да осъзнаят едновременно своята уникалност и общите си черти с другите. - Да стимулира дискусия за различните аспекти на индивидуалността.
Материали	- Картонени кутии (може да бъдат сглобени от самите момичета от по-плътна хартия или картон)- всяко момиче трябва да има собствена кутия - Ножици - Лепило - Маркери - Списания, снимки, парчета плат, цветна хартия
Изпълнение	1. Водещият дава на всяка участничка по една картонена кутия и материали, с които да я украси. 2. Казва на момичетата да си представят, че кутията са те самите и че тя изобразява тяхната личност. После ги приканва да помислят върху следните въпроси: - Как изглеждаш отвън, как мислиш, че те виждат другите хора? - Как се виждаш ти самата, какво имаш вътре в себе си (характер, лични качества, интереси, мечти и таланти)? 3. Водещият приканва момичетата изберат от предложените материали снимки, картинки или по желание могат да рисуват. Целта е да украсят кутията отвътре и отвън, като се стремят да отразят чрез декорацията своята личност. 4. След като всички приключат, той кани всяко момиче да представи кутията си на останалите, като обясни защо я е декорирало именно по този начин.
Насоки за водещия	Това упражнение би могло да се направи в началото на програмата. Кутията може да се използва за съхранение на всички неща, които ще правят момичетата по време на програмата. Възможно е също така да бъде променяна като декорация впоследствие. Погрижете се кутиите да се пазят през цялата програма. Ето някои въпроси, които биха улеснили дискусията: - Изненадахте ли се, след като разгледахте кутиите си? - Как ви виждат другите хора? - Как бихте искали да изглеждате? - Има ли някакво несъответствие между начина, по който се виждате вие, и начина, по който ви виждат другите? - В какъв тип роли се ангажирате? Какво е поведението ви в съответната роля? Как изглеждате в съответната роля?
Източници	Адаптирано от Фондация „Асоциация Анимус“

Упражнение №	26
Название	Важните неща в живота
Време	60 минути
Цели	- Придобиване на знания за обществените и лични ценности. - Да развие умението на момичетата да се самонаблюдават.
Материали	- <i>Работен лист № 20</i>: Важните неща в живота - Химикалки - Флипчарт - Маркери
Изпълнение	1. Водещият представя упражнението на момичетата и им обяснява, че целта е да изберат по-добре кое е най-важно за тях в живота. 2. Той раздава <i>Работен лист № 20</i> и приканва участниците да изберат 10 от изброените, които смятат за най-важни и които определят поведението и решенията им. После ги насърчава да добавят други, които липсват в предложения списък. 3. За следващата стъпка на упражнението водещият иска от момичетата да изберат само пет важни неща и да зачеркнат останалите пет. После трябва да се откажат последователно от още четири, после три, две, докато остане само едно. 4. Накрая водещият призовава участниците да споделят кое важно нещо са оставили и колко лесно/трудно им е било да оставят само едно от списъка.
Насоки за водещия	Възможни улесняващи въпроси: - Изброените ценности карат ли ви да се чувствате доволни от себе си? - Гордеете ли се с най-важните за вас ценности? - Ще се чувствате ли комфортно и горди да спделите своите ценности с хора, които уважавате и на които се възхищавате? - Бихте ли подкрепили тези ценности, дори изборът ви да не е популярен и ви поставя сред малцинството?
Източници	Адаптирано от: SelfCounseling.com (2014)

Упражнение №	27
Название	Прозорец на Джохари
Време	90 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да осъзнаят по-добре как виждат себе си и как ги виждат другите. - Да разберат и развият самоосъзнаването и себеприемането си. - Да подпомогне личностното развитие, междуличностната комуникация и междуличностното общуване.
Материали	- Химикалки - Цветни моливи - Хартия - Лепящи листчета
Изпълнение	1. Водещият обяснява на групата, че това упражнение ще им помогне да се видят през очите на другите в положителна светлина и че ще се фокусират върху позитивните качества на другите. 2. Той раздава на всяко момиче голям лист хартия, разделен на четири, така че да прилича на прозорец. 3. Всяка участничка трябва да украси своя прозорец както ѝ харесва и да надпише квадратчетата по следния начин: - горе ляво: „Аз знам и ти знаеш“ - горе дясно: „Ти знаеш“ - долу ляво: „Аз знам“ - засега оставете четвъртото квадратче без надпис. 4. След като всички квадрати са надписани, водещият им казва да залепят листа зад себе си или на пода пред себе си. 5. Водещият подканя всяка от участничките да напише на отделен лист поне по четири положителни свои черти и качества с помощта на епитети или кратки фрази. Може да им помогне с примери като: „Аз съм чудесна готвачка“, „Аз съм добър слушател; жизнерадостна; честна; организирана.“ 6. Водещият предлага да напишат по 1-3 позитивни качества за всяко от момичетата в групата на различни лепящи се листчета и да ги поставят в четвъртия квадрат (без надпис) на прозореца на девойката, за която се отнасят. Ако се затрудняват да измислят качества, разположете на видно място набор от думи, някои с картинки, за да подпомогнете процеса. 7. След като всички приключат с тази задача, трябва самостоятелно да прегледат залепените на своя прозорец листчета. На този етап само тези, които са готови и имат желание, споделят чувствата си с групата. 8. Водещият казва на момичетата да започнат да сортират листчетата на прозореца си както следва: - в горното ляво квадратче („Аз знам и ти знаеш“) поставят думите/фразите, съответстващи на списъка с качества, които са направили за себе си в началото; - в горното дясно квадратче („Ти знаеш“) слагат всичко останало, казано за тях от другите, което не фигурира в личния им списък; - в долното дясно квадратче („Аз знам“) поставят всичко от личния си списък, което не е споменато от другите. 9. След като завършат прозорците си, момичетата ги показват на останалите в групата. Тогава водещият обяснява, че: - Квадратче „Аз знам и ти знаеш“ е частта от нас, в която сме уверени и показваме свободно на другите. Водещият би могъл да поразпита повече по този въпрос и да попита: „Как бихте могли да развиете тези качества? Как можете да постигнете повече? Харесва ли ви да ви виждат така?“ - Квадратче „Ти знаеш“ показва как ни виждат другите и включва наши качества, за които ние самите нямаме представа. Водещият би могъл да обясни, че понякога

	притежаваме даден потенциал, но твърде много се притесняваме или страхуваме или сме твърде нервни, за да го разпознаем. Другите обаче могат да ни помогнат да го направим. Възможно е учителят да задълбочи темата и да попита: „Кои от тези качества най-много бихте искали да притежавате? Харесвате ли всички или само някои от тези качества? Кои качества ви изненадаха най-много?“ - Квадратче „Аз знам“ на прозореца отговаря за потенциала на човека. Тази част показва на какво смята, че е способен, но не прави достатъчно, притеснява се или се бои или/и се въздържа да проявява. Водещият може да задълбочи темата и да попита: „Какво ти е нужно, за да проявиш тази своя страна? Ако можеше да помолиш някого да ти помогне да проявиш това, към кого би се обърнала? Има ли нещо, което не желаеш да споделиш, а предпочиташ да запазиш за себе си?“ - Последното квадратче на прозореца, което остана необозначено, представлява личностното израстване и развитие. След като всички момичета са споделили това, което са искали за предишните три квадратчета от прозореца, водещият следва да ги насърчи да си представят какви ще бъдат в бъдеще, като залагат на позитивите от собствения им прозорец, за които са говорили, и евентуално добавят идеи, които са чули при обсъждането на прозорците на другите. Водещият трябва да им напомни, че тези качества и характеристики трябва да бъдат постижими. Накрая той стимулира участничките да видят себе си и настоящия си потенциал успоредно с представата си за това, в което имат потенциала да се превърнат.				
Насоки за водещия	По-долу е даден списък с прилагателни имена, които могат да се използват за това упражнение:				
	приспособяваща се	артистична	даваща	самостоятелна	музикална
	дръзка	уверена	щастлива	мила	сръчна
	грижлива	енергична	независима	любяща	жизнерадостна
	приемаща	умна	приятелски настроена	интелигентна	идеалист
	кротка	отговорна	чувствителна	умна	артистична
	усмихната	самоутвърждаваща се	срамежлива	симпатична	логична
	разсъдлива	търсеща	сентиментална	спонтанна	спокойна
	горда	религиозна	внимателна	изобретателна	способна
	смела	надеждна	услужлива	начетена	добронамерена
Източници	Адаптирано от: Chapman, A. (2003)				

Упражнение №	28
Название	Моят живот след 20 години
Време	30 минути
Цели	- Да стимулира дискусия за очакванията от живота на момичетата в бъдеще и анализ доколко са осъществими. - Да стимулира дискусия за възпроизвеждането на свързаните с пола стереотипи в бъдещия живот на момичето.
Материали	- Химикалки - Цветни моливи - Хартия - Материали за колажи
Изпълнение	1. Водещият предлага на момичетата да затворят очи и да се представят какви ще бъдат след десет години, след което да нарисуват и да направят колаж на живота, който си представят, като отговорят на някои от следните въпроси: - На колко години ще бъдеш? - Къде ще живееш? - Къде ще работиш? Какво направи, за да получиш тази работа? - Омъжена ли си? Живееш ли с някого? Имаш ли деца? - Какво би казала на някое по-младо от теб момиче, което поиска съвета ти как да постигне онова, което иска? - Кое според теб ще бъде най-хубавото в твоя живот в този период? 2. След като колажите бъдат завършени, всяко момиче представя своята творба на останалите от групата.
Насоки за водещия	Препоръчително е това упражнение да се изпълни в началото (в раздел „Начало“) и в края на програмата (в раздел „Приключване и оценка“), за да се добие представа как момичетата са променили представата си за своето бъдеще след програмата.
Източници	Адаптирано от: Sanchís (2006).



6. СОЦИАЛНИ КОНТАКТИ И ВРЪЗКИ

КЛЮЧОВИ ДУМИ: емпатия, близост, приятелство, социални очаквания, стереотипи, манипулация, уважение

ЦЕЛИ

- Да повиши уменията на момичетата да общуват, да се договарят, да вземат решения и да разрешават конфликти.
- Да развият уменията им да идентифицират и изграждат здрави връзки, в които няма насилие и които почиват върху равнопоставеността на половете и зачитането на човешките права.
- Да стимулира по-голямо самоосъзнаване и по-високо ценене на собствената личност, както и изграждане на способност да подхождат с емпатия към социалните взаимоотношения

ВЪВЕДЕНИЕ

Социалните контакти представляват динамично взаимодействие, посредством което хората са в състояние да формират групи, да дефинират и установяват обществени правила, институции и системи, в които се стремят да живеят. Човешките социалните контакти се развиват в социален, културен и семеен контекст; в случая с момичетата, живеещи в домове за деца, лишени от родителска грижа, е много важно да се вземат предвид миналият им опит и настоящата им ситуация в дома, за да се разбере как взаимодействат с другите и как създават социални връзки.

Семейни връзки

За повечето момичета, живеещи в дом за деца, лишени от родителска грижа, семейството не е изпълнило очакваната роля да се грижи и подкрепя развитието, обучението и благополучието им и това влияе пряко не само на емоционалното им развитие, но и на типа емоционални връзки, които създават.

Аз съм чувала, че ще бъда същата майка, каквато е била моята майка. Това ме плаши. Страхувам се да не стана като моите родители и ще се постарая да направя всичко, за да не се случи това
момиче на 16 години

Приятелски връзки

Приятелството изпълнява фундаментална роля при изграждането на идентичността и е ключов елемент за емоционалния и социалния живот на младите хора. Приятелството и емоционалният контакт с другите са необходими за изграждане на устойчивост (резилианс).

За жалост, повечето момичетата в домовете за деца, лишени от родителска грижа, проявяват ниско ниво на компетентност във взаимоотношенията и общуването.

Кои са най-добрите ти приятели? *Основно момичетата, с които живея тук, защото когато си с тях всеки ден, започваш да ги харесваш, независимо дали го искаш... и имам три най-добри приятелки. Харесвам другите, но те не са толкова добри приятелки – момиче на 13 години*

Интимни и сексуални връзки

Романтичните връзки на юношите се нуждаят от много повече внимание, отколкото получават обикновено. Те играят важна роля във всекидневието им и имат значително влияние върху психичното им състояние и развитие и върху бъдещите им романтични отношения.

За връзките на повечето момичета в институциите са характерни неравнопоставеността и дори насилието.

Приателят ми контролира моя мобилен телефон и Фейсбук. Знае паролата ми. Защо ме помоли за това. Не исках да стане параноичен и му я дадох. – момиче на 15 години

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПРОМЕНИ

Упражненията, предложени в този раздел, ще помогнат на момичетата да развият умения за общуване, които са полезни за изграждането на солидни и позитивни връзки, за избягване и/или намаляване на поведението на съпротива и противопоставяне, за създаване на условия, които насърчават позитивното и насоченото към социализация поведение. Главното е момичетата да се научат да отличават здравите от нездравите взаимоотношения и в бъдеще да избират здравите.

Като се вземат предвид както уязвимите места, така и потенциала им, на тези упражнения момичетата ще се занимават с ключови емоционални компетентности като:

- 1. Разрешаване на конфликти:** да се научат да решават проблеми или несъгласия, без да стигат до спрекване или бягство или да вървят срещу чувствата си. Да знаят как да се справят с конфликти позитивно, за да не стават обект на насилие, да бъдат удовлетворени от себе си и да се научат да зачитат другите
- 2. Добра комуникация:** да се научат да бъдат добри слушатели, да се съобразяват с гледната точка на другите и да я уважават.
- 3. Емпатия:** да се научат да разбират състоянието на другия от неговата гледна точка.
- 4. Самоувереност:** да идентифицират личните си умения и възможности и да ги осъзнават като силни съюзници в промяната на жизнената ситуация (лични, семейни, социални и работни).
- 5. Контрол над емоциите:** да разпознават, тъкуват и управляват емоциите, своите и на другите.

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ

- Вероятно момичетата ще се чувстват комфортно при обсъждането на тази тема. Те усещат, че не е свързана конкретно с тяхната ситуация, а по-скоро засяга всички млади хора. Упражненията в този раздел може да се използват като отправна точка за засягане на по-чувствителни теми.
- Раздел „Социални контакти и връзки“ е тясно свързан с Раздел № 5 „Идентичност, представа за себе си и самооценка“ и Раздел № 6 „Емоционална компетентност“, затова би било интересно да се комбинират упражненията от двата раздела.
- Необходимо е професионалистът да обърне внимание на ефекта на „социално желателното поведение“, което често демонстрират, за да бъдат приети от другите хора, и в дискусиите след упражненията да се постави под съмнение „фалшивото“/лицемерно поведение, за да помогне на момичетата да разберат колко важно е да имат смелостта да бъдат истински.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение №	29
Название	Рецепта за добри отношения
Време	20 минути
Цели	- Да насърчи момичетата да помислят какво ценят в човешките взаимоотношения. - Да помислят кои са елементите, необходими за изграждане на здрава връзка.
Материали	- Хартия - Химикалки - Тенджер - <i>Работен лист № 21: Рецепта за отношенията</i>
Изпълнение	1. Водещият раздава материалите и обяснява, че ще трябва да помислят каква е личната им рецепта за здрава връзка (приятелска или любовна) и да направят списък със съставките. 2. Момичетата могат индивидуално да създадат своя лична рецепта или да работят като група и да обсъдят рецептата заедно. Ако работят индивидуално, всяко написва рецептата си на лист и я представя пред групата. Ако работят групово, заедно определят съставките, после ги записват на листчета и ги пускат в тенджерата. И в двата случая е нужно да обяснят как ще приготвят рецептата, за да бъде връзката „вкусна“.
Насоки за водещия	Има няколко начина за въвеждане и развитие на това упражнение. Една от възможностите е да се обясни на момичетата, че трябва да напишат готварска рецепта за здрава романтична връзка. И че от тях се очаква да решат какви ще бъдат съставките и по какъв начин ще бъдат приготвени. Така например те могат да кажат, че са нужни 100 г уважение, 100 г страст, 100 г доверие и пр. Всичко трябва да се вари на бавен огън и т. н. Препоръчително е водещият да даде пример за рецепта за отношенията. Добър пример може да бъде видян на: http://www.youtube.com/watch?v=N7w7yXkITu0 Може би ще бъде интересно фокусът да падне върху отрицателните, но необходими аспекти на социалните контакти и връзки, например в „приятелската супа“ е нужно да се добави лъжичка спорове. Разбира се, рецептата се пише, за да се сготви нещо вкусно, но какво би станало, ако съставките не са подходящи и/или балансирани?
Източници	Адаптирано от: Center for Young Women's Health (2014)

Упражнение №	30
Название	Зелен светофар/Червен светофар
Време	30 минути
Цели	- Да се стимулира дискусия за качествата на здравата и нездравата връзка. - Да се стимулира развитието на уважение, споделяне, общуване и самоосъзнаване.
Материали	- <i>Работен лист № 22</i>: Зелен светофар/Червен светофар - Ножици - Лепило - Флипчарт - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият обяснява на групата, че ще разглеждат качества и типове поведение в човешките взаимоотношения и ще определят дали и в каква степен са добри/зdravi (Зелен светофар), притеснителни (Жълт светофар) или незdravi (Червен светофар). 2. Водещият разделя групата на две или повече (според броя участници) и дава на всяка група еднакъв набор от нарязани на малки листчета качества и твърдения от <i>Работен лист № 22</i>. Всяка група има на разположение флипчарт, на който да нарисуват един под друг зелен кръг, жълт кръг и червен кръг – като светофар. 3. Всяка група решава какви качества ще залепи на нивото на „Зеления светофар“, респективно на „Жълтия светофар“ и на „Червения светофар“. 4. Всяка група залепва качествата или поведението, които смята, че съответстват най-много на зелената, жълтата и червената светлина от светофара. 5. Водещият поканва момичетата да покажат светофарите си и да обяснят защо така са подредили категориите. 6. След като всички групи представят светофарите си, учителят започва дискусия между групите за качествата на здравата и на нездравата връзка.
Насоки за водещия	Обсъдете с участниците критериите, които са използвали за категоризиране на качествата.
Източници	Адаптирано от: Center for Young Women's Health (2014)

Упражнение №	31
Название	Оказване на натиск: егоизъм и манипулация
Време	60 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да се научат да казват „не“ и да бъдат устойчиви на натиска на околните. - Да се размишлява върху стереотипите на сексуалните връзки. - Да се поощряват позитивни сексуални и интимни връзки
Материали	- <i>Работен лист № 23</i> : Изречения за оказване на натиск: егоизъм и манипулация
Изпълнение	1. Водещият моли момичетата да застанат в редица в средата на стаята и им дава следните указания: ако са съгласни с прочетеното твърдение, трябва да пристъпят напред; ако не са съгласни с твърдението, трябва да отстъпят назад. След това всяко ще обясни защо е избрало да направи така. 2. Водещият започва дискусия върху оказването на натиск от околните, стереотипите по отношение на сексуалните и интимните връзки.
Насоки за водещия	Това упражнение се фокусира върху определен аспект на натиска от страна на средата, а именно – личната идентичност и желанието на индивида да бъде приет от другите, както и върху различните начини да бъдеш в близки взаимоотношения, които възпроизвеждат незdravi модели, почиващи на емоционална зависимост и контрол.
Източници	Собствено творение

Упражнение №	32
Название	Снежна топка
Време	30 минути
Цели	- Да се демонстрира, че във взаимоотношенията близостта и споделянето са взаимни.
Материали	- Малки листчета - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият казва на момичетата да седнат в кръг и им раздава по пет листчета и химикалка. 2. Моли ги да напишат на пет отделни листчета пет неща, които правят, за да покажат, че ценят или харесват своя приятел или партньор. 3. После водещият предлага да смачкат листчетата и да се замерват със „снежни топки“ в продължение на няколко секунди. 4. Той подава знак, с който спира момичетата, и им казва всяко да вземе по няколко „снежни топки“. 5. Момичетата сядат и всяко прочита на глас написаното на „снежните топки“. 6. Водещият ги насърчава да обсъдят накратко приликите и разликите между начините, по които хората изразяват уважение и внимание в приятелските и романтичните си взаимоотношения.
Насоки за водещия	Дискутирайте с момичетата характеристиките, които отличават здравата от нездравата приятелска/интимна връзка.
Източници	Адаптирано от: Center for Young Women's Health (2014)



7. ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ

КЛЮЧОВИ ДУМИ: емоционална компетентност, чувства, социални умения и компетенции

ЦЕЛИ НА РАЗДЕЛА

- Да помогне на момичетата да осъзнаят индивидуалните си емоционални компетенции. Този раздел започва с преживян от момичетата успех и по този начин съдейства за възстановяване, осъзнаване и по-нататъшно задълбочаване на личните умения. Този процес ще засили увереността в собствените им умения и ще стимулира положителната им представа за себе си.
- Да съдейства за развиване на ключови емоционални компетенции посредством практическо обучение. По този начин момичетата ще изградят по-устойчиви емоционални компетенции, които ще им бъдат от полза във всяка сфера от живота.

ВЪВЕДЕНИЕ

Какво представляват емоционалните компетенции?

Под емоционални компетенции (Goleman, 1999 г.) се разбират придобити (т.е. не вродени) умения, които могат да бъдат усъвършенствани във всеки момент от живота. Те са набор от реални или потенциални умения, които позволяват да се справяме по-добре с изискванията и предизвикателствата на всекидневните ситуации и сложността на света. Емоционалната компетентност е широко понятие, тъй като има както лична, така и обществена страна. Личните компетенции са свързани с начина, по който контролираме себе си и следователно, по който осъзнаваме и контролираме своите чувства, своите силни и слаби страни. Социалните компетенции са свързани с начина, по който се справяме във взаимоотношенията си с другите и по който усещаме и разбираме емоциите и нуждите на другите хора.

Ключови емоционални компетенции за живота (Camarasa, M., Sales, L., 2013):

1. **Самопознание:** Осъзнаване на собствените силни страни и ограничения, ценности, емоционални възможности, потенциал и бъдещи планове и способността да говорим за тях.
2. **Самоувереност:** Идентифициране на личните умения и възможности и оценяване на тяхната полза в различни жизнени ситуации.
3. **Самостоятелност в действията:** Самостоятелно и отговорно вземане на решения и действия в съответствие с личната преценка, като се зачитат общите правила.
4. **Постоянство и устойчивост:** Способност, която позволява да се развиваме в положителна посока и да управляваме преходните си процеси (на лично, работно и социално ниво), въпреки сериозния стрес или особено трудните или неблагоприятни жизнени условия, които увеличават значително риска от провал. Така човек може да развие стратегии за активно адаптиране и най-вече – да променя стратегиите.
5. **Контрол над емоциите:** Разпознаване, интерпретиране и управляване на емоциите, както собствените, така и на другите.
6. **Преговаряне и разрешаване на конфликти:** Зачитането на различните интереси по конструктивен и изпълнен с уважение начин, подкрепящ взаимно взетите решения.

- 7. Комуникация:** Разбиране, изразяване и интерпретиране на вербални, невербални и писмени послания, мобилизиране на необходимите умения, нагласи и знания за осъществяване на адекватно взаимодействие в съответствие с нуждите на човека и с изискванията на ситуацията.
- 8. Критично мислене:** Това е способността да мислим ясно, рационално и независимо. Мислещият критично е способен да заключи какви ще бъдат последствията, като се опира на знанията си, наясно е как да използва информацията, за да разрешава проблеми.
- 9. Работа в екип и сътрудничество:** Способност да се интегрираш и да участваш пълноценно в дадена група, като работиш за постигането на обща цел.
- 10. Умение да се планира:** Способност човек да си представя сравнително близкото бъдеще, да идентифицира и опознава своите интереси и да планира стратегия за тяхното постигане.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПРОМЕНИ

Както сочат резултатите от сравнителното изследване към проекта „Овластяваща грижа“, много от младите момичета в домовете за деца, лишени от родителска грижа, са преживели доста тежки епизоди (като насилие, negliжиране, изолация), които са оказали силно емоционално въздействие върху цялостната им личност и начина им на общуване. С други думи, дългите периоди на насилие в детството или юношеството са увредили изключително много, най-вече емоционално, общуването им с хората и социалните им взаимоотношения (особено с мъже, със семейството и с възрастните като цяло).

Въздействието на насилието е трайно и дори години след агресията или малтретирането животът на момичетата остава белязан от тези събития.

Беше ми наистина трудно да подновя отношенията си с мъжете. Да им вярвам и... да вярвам на другите хора – момиче на 17 години

Преживяното насилие и negliжиране поражда много болка и чувство на вина, срам, тъга, обърканост или липса на самоувереност, които присъстват осезаемо и в настоящето на тези момичета и в начина им на общуване с другите. Също така им е особено трудно да определят своите граници, особено в сексуалните връзки.

А опитвал ли е някога някой да те докосва по неприятен за теб начин? Ами, да, докосване имаше, без да е искано позволение – момиче на 17 години

Затова е изключително важно да се развива личната и емоционалната компетентност сред тези момичета. Но същевременно, както сочат резултатите от изследването, въпреки изпадането в емоционална крехкост след случилото се, всички те са изработили стратегии за справяне и устойчивост, които са им позволили да оцелеят. Това е от огромно значение, когато става въпрос за този вид компетентност, тъй като момичетата са научили нещо дори от травмиращи преживявания и са развили в известна степен някои емоционални компетенции (като по-голяма устойчивост и издръжливост).

Онова, което ми се случи, ме научи да бъда по-силна и да не се сривам, когато стане нещо такова – момиче на 16 години

Следващите упражнения ще допринесат за развиването и тренирането на ключови емоционални компетенции, но освен тези упражнения много ситуации по време на груповите сесии ще дадат възможност за практикуването им. Следователно е необходимо водещият да поощрява този процес при всяко упражнение, където е необходимо момичетата да практикуват едни или други компетенции.

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ

1. Препоръчително е определени упражнения за развитието на емоционални компетенции да се правят по време на цялата програма като начин за разнообразяване. Този процес може да бъдат поощряван по някакъв начин при всяка сесия от програмата. Не изпускайте възможност да подкрепите момичетата, като тренирате личните и социалните им компетенции, докато споделят някаква идея, защитават гледна точка, проявяват творчество и т.н. Груповата обстановка създава среда за общуване, междуличностни взаимоотношения, размяна на мисли и подкрепа сред момичетата, а това често действа като катализатор за развитието на компетентност и овластяване.
2. Важно е да се има предвид, че момичетата често имат стереотипно мнение за себе си. Професионалистите би трябвало да се стараят да провокират и оспорват тези представи.
3. Добре е водещите да имат предвид, че в зависимост от емоционалното им състояние, на някои момичета може да им е трудно да идентифицират своите позитивни качества или изобщо позитивното в своя живот. В такъв случай е важно обучителите да подкрепят момичетата в този процес и дори да се позоват на конкретни ситуации в дома, при които те са проявили определени компетенции или са постигнали нещо.
4. Препоръчително е професионалистите да се включват в тези упражнения, защото по този начин могат да се превърнат в модел за подражание или вдъхновение.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнение №	33
Название	Дървото на успеха
Време	120 минути
Цели	- Да се идентифицират и оценят способностите, които девойките са развили чрез житейския си опит. - Да се подпомогнат да осмислят постиженията си като личен успех, роден от собствените им способности и силни страни.
Материали	- Листа А4 - Химикалки - Цветни моливи/флумастри - Лепащи се листчета - Флипчарт
Изпълнение	1. Водещият кани момичетата да седнат в кръг и започва дискусия какво означава за тях успех. Може да използва допълнителни материали, например филмче или откъс от филм за успеха или за индивидуално постижение в каквато и да е сфера (хоби, у дома, спорт, работа) на младеж или девойка от тинейджърски сериал, познат на участничките. После ги моли да кажат някои ключови думи, за да дефинират думата „успех“, и ги записва на флипчарта. Ако думи като „удовлетворение“, „цел“, „предизвикателство“, „усилие“, „насърчение“ и пр. не бъдат предложени, водещият ги добавя към списъка. 2. Водещият казва на момичетата да си припомнят три свои успеха, които отговарят на твърдението „постигнах нещо важно за мен“. Когато всички са готови, той раздава на всяко лист, цветните моливи и флумастри, за да нарисуват свое собствено „дърво на успеха“. За да ги улесни, той може да нарисува като пример едно дърво на флипчарта. Клоните символизират успехите. Плодовете по клоните представляват ползите от преживяването, а стволът представя уменията или способностите, допринесли за този успех. Корените символизират задължителните знания и нагласи за постигането на този успех. Дървото може да се изобрази както пожелаят, но трябва да има три клона, всеки от които представя по един успех. Водещият помага на момичетата, докато развиват и организират своите идеи. 3. Когато всички момичета завършат своето „дърво на успеха“, трябва да го представят пред останалите. Водещият обяснява, че тези дървета са живи и могат да растат и да бъдат подхранвани и обогатявани с нови преживявания. 4. Всички могат да задават въпроси и да коментират дървото на момичето, което го представя, но без да дават оценки. Представящото момиче слуша и се опитва да запомни позитивните коментари за своите знания, нагласи и умения. Всяка девойка сама решава кои от казаните за нея силни страни ще приеме и ще добави в своя лист (да ги направи част от своята идентичност). 5. Водещият ще овласти момичетата, като обясни, че някои умения, знания и компетентности се появяват няколко пъти на дървото. Това означава, че тези елементи са ключови за даденото момиче и ще му помогнат да развие своите компетенции.
Насоки за водещия	Обучителят може да подпомогне момичетата, като даде за пример свой личен успех и го изобрази на флипчарта. Пример: върху един от клоните на дървото се изписва успех – взет шофьорски изпит; плодовете по клоните са гордост, радост, уважение, самочувствие, задоволство, мога да карам кола, ще си купя кола, ще возя приятели и пр. В ствола може да се изпишат умения като концентрация, умения за кормуване, способност за преценка на ситуацията, бързи реакции, спокойствие, интуиция и пр. В корените се изписват: познаване на правилника за движение по пътищата, пътните знаци, тренировъчните часове с инструктора и пр.
Източници	Samarasa, M., Sales, L. (2013)

Упражнение №	34
Название	Слушай внимателно
Време	60 минути
Цели	- Да бъде разбрана важноста на невербалната комуникация. - Да се развие активното слушане на момичетата.
Материали	Няма
Изпълнение	1. Обучителят казва на момичетата да се разделят по двойки. Едното трябва да разкаже кратка история за около минута. Другото трябва да демонстрира по всякакъв начин, че не слуша, но без да говори или да си тръгне. 2. След 2-3 минути водещият кани двойките да си разменят ролите и да повторят упражнението. 3. После обявява, че сега първото момиче трябва да разкаже отново същата история. Този път партньорката ѝ трябва по всякакъв начин да покаже, че слуша внимателно. След 2-3 минути ролите се разменят отново. 4. Обучителят започва дискусия между момичетата и ги пита: - Как се чувствахте, когато ви слушаха? - Как се чувствахте, когато слушахте внимателно? - Коя роля ви допадна повече и защо? - Какво означава да слушаш активно? - Какво правехте, за да покажете, че слушате? - Какво ни дава активното слушане? - Какво може да направите, когато ви negliжират? - Мислите ли, че момчетата и момичетата слушат активно по сходен начин? - Как се чувствате, когато говорите с момичета или с момчета? Има ли разлика?
Насоки за водещия	Няма
Източници	Buldioski, G., Schneider, A.(2007).

Упражнение №	35
Название	Пазар на таланти
Време	40 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да разпознаят собствените си умения и силни страни и да могат да ги представят. - Да тренира уменията за общуване, себепознание и самоувереност.
Материали	- Листа - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият пита момичетата: „Ако парите не съществуваха и можехте да купувате всичко, от което се нуждаете, като плащате само с труда си, какво бихте могли да работите?“ 2. Всяка участничка записва на отделни листчета предложенията си за това какво може да работи (например правене на бижу, свирене на музикален инструмент, танци, рисуване и пр.) и ги поставя в обща купчина. После всяка изтегля произволно листче от купчината и го прочита на глас. Момичето, което разпознае, че това е нейно предложение, трябва да разкаже малко за него и да представи своя талант пред другите. Групата дава обратна връзка за представеното умение, като подчертава положителните страни. 3. Обучителят започва дискусия за уменията и на какви свои страни можем да разчитаме.
Насоки за водещия	Препоръчително е на следващата сесия тази дейност да бъде проследена, като стане дума отново за талантите, които са били представени в това упражнение
Източници	Сamarasa, M., Sales, L. (2013)

Упражнение №	36
Название	Бележници подаръчета
Време	40 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да разпознаят собствените си умения и силни страни.
Материали	- Тиксо - Лист А4 и лепящи се листчета - Химикалки
Изпълнение	1. Обучителят написва на флипчарта въпроса: „Защо те харесвам?“ Всяко момиче трябва да отговори защо харесва всяка една участничка от групата. 2. Водещият закрепва на гърба на всяко момиче празен лист с тиксо. После всички момичета обикалят из стаята и поставят върху листа на гърба на другите малките лепящи се листчета със своите отговори на въпроса „Защо те харесвам?“. 3. След това всяко момиче сваля листа с налепените бележници подаръчета от гърба си, прочита ги и разсъждава върху тях. 4. После обучителят пита момичетата дали са съгласни с позитивните определения, дали се виждат по подобен начин и дали смятат, че нещо липсва. 5. Всяко момиче може да запази своя лист като „подаръче“.
Насоки за водещия	Важно е професионалистът да даде примери, тъй като на някои от участничките може да им е трудно да намерят позитивни определения за всяко от останалите момичета.
Източници	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Упражнение №	37
Название	„Какво мога“
Време	60 минути
Цели	- Да помогне на момичетата да разпознаят и изразят със символи своите способности и да се научат да ги споделят.
Материали	- Вестници, списания и други изображения (може да ги нарисуват и в момента) - Химикалки / флумастри / цветни моливи - Ножици - Лепило
Изпълнение	1. Задачата е подобна на тази в упражнение № 5, „Работа с картини“. Обучителят обяснява какво е колаж и казва на момичетата да направят колаж, в който показват своите силни страни и способности. 2. Всяка девойка използва изрезки от вестници и списания или други материали, с които може да се идентифицира, и ги залепва върху хартия, така че да изобрази собствените ѝ способности, умения и силни страни. 3. След като колажите бъдат завършени, участничките ги показват подред, представят ги на групата и говорят за някои от избраните умения/силни страни и защо са ги избрали. 4. Колажите могат да бъдат окачени до колажите от упражнение № 5, на стената или момичетата могат да си ги вземат.
Насоки за водещия	На момичетата може да им е трудно да намерят своите силни страни и способности, затова обучителят ще трябва да им помогне да идентифицират това, което искат да покажат, и кое изображение би било подходящо за случая. Препоръчително е тази дейност да се изпълни, след като по време на програмата се засегнат свързани с пола въпроси, тъй като не е изключено на избраните от момичетата снимки да се появят полови стереотипи. Ако стане така, водещият би могъл да се възползва от възможността да ги обсъди и оспори по време на дискусиата с момичетата.
Източници	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

8. ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОЦЕНКА

ЦЕЛИ

- Да направи оценка на програмата, като получи обратна връзка от момичетата и сравни първоначалните им очаквания и опасения с настоящата им преценка.

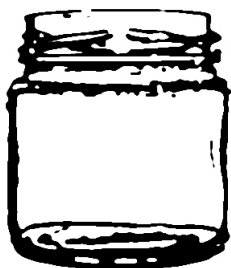
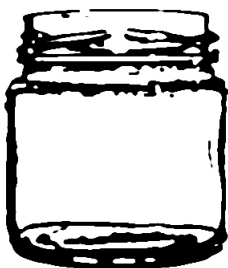
УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРЕЖИВЯВАНЕ

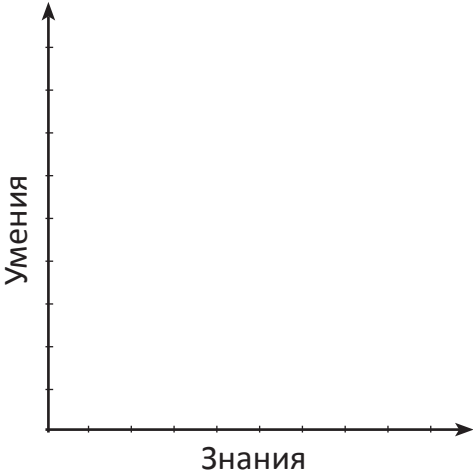
1. Препоръчително е оценката да се направи като неформална и забавна сесия. Целта е да подхрани дискусията между момичетата, за да се разбере кое им е харесало най-много и кое – най-малко, какво биха направили по-различно, какво са научили и какво биха искали да научат още.
2. Ако участничките се притесняват да изкажат оценката си, за предпочитане е да им се предостави възможност да дадат обратната връзка писмено и анонимно.
3. Добре би било методът за оценка да бъде адаптиран в съответствие с характеристиките на групата.

Водещият трябва да има предвид, че е важно да се направи оценка на степента на знания и умения по съответната тема в началото на раздела и след приключването му, като за целта използва упражнение № 40, „Координатна система“, и № 41, „Бърза обратна връзка“.

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение №	38
Название	Писмо до приятел
Време	20 минути
Цели	- Оценка на програмата.
Материали	- Листа - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият казва на участничките да напишат писмо до приятел, в което да му обяснят какво представлява програмата, и ако желаят, да го поканят да участва в следващото ѝ издание. 2. Той кани всяко момиче да прочете писмото си на глас. Ако някое от тях не иска да сподели съдържанието на своето писмо, учителят не би трябвало да му оказва натиск.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Собствено творение

Упражнение №	39
Название	Буркани
Време	30 минути
Цели	- Да се направи преглед и оценка на дейностите във всяка сесия или през цялата програма и да се разсъждава над него. - Да разбере кои са най-ефективните и най-неефективните аспекти на програмата „Овластяваща грижа“.
Материали	- Флумастри - Малки листчета - Лепило - Голям лист, на който са нарисувани три големи буркана с надписи: Много интересно  Интересно  Безинтересно 
Изпълнение	1. Водещият обяснява целта: да се определи кое от програмата е интересно и кое е безинтересно. Ако е необходимо, може да раздели групата на малки групи от по две-три момичета, за да подпомогне дискусията. Те биха могли да работят също така и индивидуално. 2. Обучителят поставя листа с бурканите на маса, на пода или на стената, така че всяка групичка да го вижда и достига. После казва на момичетата да помислят за елементи на програмата, които могат да бъдат поставени в различните буркани. Елементите за оценяване могат да бъдат засегнатите теми, конкретни упражнения, динамиката на групата, извлечените поуки и т.н. 3. Всяка група или всяко момиче записва елементите за оценка на малките листчета. След като всички са готови, водещият ги приканва да залепят малките листчета върху съответния буркан. 4. Той прочита какво е залепено върху всеки буркан и прави обобщение какво е оценено като интересно за цялата група.
Насоки за водещия	Тази дейност може да се адаптира и да се извършва след всяка тема или всеки модул на програмата. Най-важната част е дискутирането на темите в групата, защото помага на участничките да осъзнаят кое е наистина важно за тях и да подредят приоритетите си. Момичетата ще се почувстват зачетени, когато мнението и оценката им се вземат под внимание в следващите раздели и теми, като начинът на провеждане на заниманията се коригира според техните препоръки. Упражнението може да се използва и като инструмент за индивидуална оценка. Може да запазите бурканите като плакати, за да напомнят на групата какво е обсъждала и какво е преценила.
Източници	Адаптирано от: Participation Works (2008)

Упражнение №	40
Название	Координатна система
Време	15 минути
Цели	- Да визуализира и сравни степента на знанията и уменията на момичетата преди и след всеки раздел на програмата. - Да визуализира и сравни степента на знанията и уменията на момичетата в началото и след края на програма „<i>Овластяваща грижа</i>“.
Материали	- Флипчарт - Малки листчета - Лепило
Изпълнение	1. Водещият рисува на флипчарта голяма координатна система, на която оста Х се означава със „знания“, а оста У – с „умения“, на флипчарта и обяснява, че всяко момиче трябва да прецени за себе си колко знания и умения притежава по дадената тема. 2. Момичетата трябва да залепят листчетата с имената си на координатната система на определена точка в съответствие с личната си преценка за знанията и уменията си. 3. Координатната система се изпъстря с листчета и водещият обобщава цялостната картина спрямо това къде колко листчета са разположили момичетата. Така визуално може бързо да се преценят компетенциите по темата и нивото на групата като цяло и съответно да се модифицира програмата според нуждите. 4. Флипчартът се запазва и се закача на видно място. 5. В края на раздела или на програмата се прави отново същото упражнение на нов лист от флипчарта, на който момичетата залепят листчета с имената си, като оценяват знанията и уменията си към настоящия момент. 6. След това учителят и момичетата заедно отбелязват разликата в позициите на координатната система преди и след раздела (в началото и в края на програмата). Момичетата с удоволствие отбелязват постиженията си. 6. Водещият прави анализ и обобщение за процеса на придобиване на знания и умения в програмата „<i>Овластяваща грижа</i>“.
Насоки за водещия	Изберете малки листчета в различни цветове – индивидуални за всяко момиче, за да може накрая по-лесно да се проследи промяната на позицията в координатната система на всяка участничка. 
Източници	Фондация Асоциация Анимус- собствено творение

Упражнение №	41
Название	Бърза обратна връзка
Време	15 минути
Цели	- Оценка на програмата. - Да измери и сравни степента на удовлетворение, постигнато след всяко упражнение или след цялата програма. - Да разбере кои са най-ефективните и най-неефективните аспекти на програмата „Овластяваща грижа“.
Материали	- <i>Работен лист № 24</i>: Бърза обратна връзка - Химикалки
Изпълнение	1. Водещият раздава на момичетата копие от <i>Работен лист № 24</i>. 2. В горното ляво поле момичетата следва да запишат всичко, което им е харесало и им е било полезно по отношение на програмата: теми, игри, материали, обучители и др. 3. В горното дясно поле следва да изпишат нещата, които биха искали да променят в програмата (т.е. не са им харесали, но го казваме по позитивен начин). 4. В долното поле момичетата следва да запишат какво са научили от програмата. Ако се затрудняват, водещият ги насочва да напишат най-важното, най-ценното или най-силното преживяване, което са имали по време на обучението лично за тях. Информацията се обработва много лесно и дава пълна картина на отношението на участниците към програмата.
Насоки за водещия	Няма
Източници	Фондация Асоциация Анимус- собствено творение

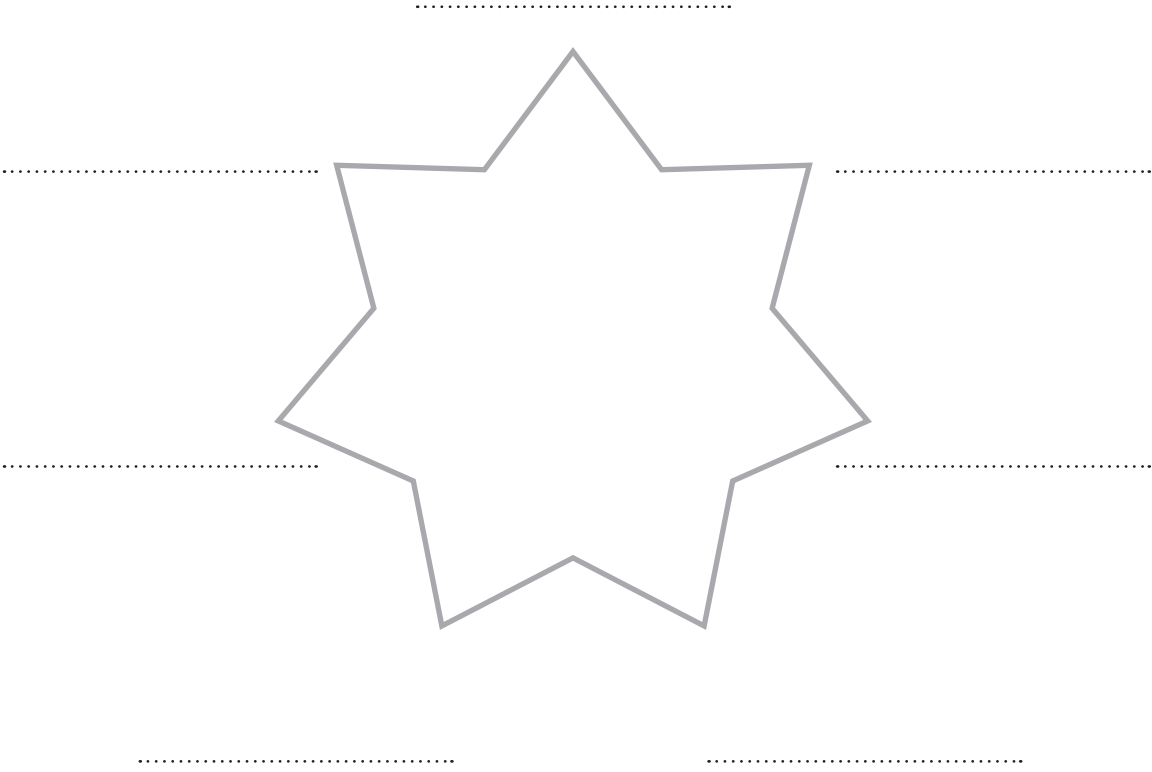
III. ПРИЛОЖЕНИЕ: РАБОТНИ ЛИСТОВЕ

1. НАЧАЛО

Работен лист № 1: Прекрасната Петя и смелата Светла

А	Б	В	Г
авантюристична, артистична, амбициозна, аристократична	бърза, борбена, безстрашна, безгрижна	великодушна, внимателна, весела, вярна	грижовна, готина, гласовита, гостоприемна
Д	Е	Ж	З
дружелюбна, добра, доверчива, добросърдечна	енергична, естествена, емоционална	жизнерадостна, жилава, жертвоготовна, жизнена	забавна, зряла, земна, задълбочена
И	К	Л	М
интересна, интелигентна, искрена, изразителна, интуитивна	красива, кротка, кооперативна	любознателна, любвеобилна, любопитна	мила, мъдра, милосърдна
Н	О	П	Р
надеждна, наблюдателна, непосредствена, находчива, нежна	общителна, откровена, оригинална, остроумна, отговорна, отзивчива	прекрасна, подредена, пестелива, почтена, прощаваща	работлива, радостна, решителна, разумна, разговорлива
С	Т	У	Ф
смела, симпатична, сериозна, спокойна, състрадателна, силна, скромна	търпелива, тиха, тактична, трудолюбива, толерантна	усмихната, учтива, успяла, умна, упорита	фантастична, фина, феноменална
Х	Ц	Ч	Ш
хубава, хладнокръвна, храбра, хармонична	целестремена, царствена, цветна	чаровна, честна, чистосърдечна, чувствителна	широко скроена, шармантна, шеметна
Щ	Ю	Я	
щастлива, щедра, щура	юначна	ярка, ясна, яка	

Работен лист № 2: Коя съм аз?



Работен лист 3: „Бинго!“

_____	_____	_____
_____	_____	_____
има по-малък брат	е родена в същия месец като мен	има същият като моя любим цвят
_____	_____	_____
_____	_____	_____
има гадже	обича да гледа филми	харесва актьора, по когото си падам и аз
_____	_____	_____
_____	_____	_____
обича същия стил музика като мен	има братовчед/ка	има по-малка сестра

Работен лист № 4: Недовършени изречения за равнопоставеността на половете

- Жените и мъжете са...
- Жените би трябвало да...
- Жените не би трябвало да...
- Жените могат...
- Жените не могат...
- Жените трябва да...
- Най-хубавото на това да бъдеш момиче е...
- Най-хубавото на това да бъдеш момче е...
- Равнопоставеност на половете означава, че...

2. ЗАПОЗНАВАНЕ НА МОМИЧЕТАТА С РАВНОПОСТАВЕНОСТТА НА ПОЛОВЕТЕ

Работен лист № 5: Полови стереотипи

За жени

- 1) Как са представени жените на изображенията? Опишете как изглеждат телата им.
- 2) Какво послание излъчват тези изображения за характера на жените? Какво се предполага, че ще бъде държанието им? Опишете ги с прилагателни имена.
- 3) Като се опирате на вашия опит и онова, което сте чували (от връстници, приятели, в училище, от списанията, телевизия, интернет), избройте няколко роли на жените в живота. Имат ли успех като професионалисти? Имат ли власт? Каква е ролята им в семейството?

За мъже

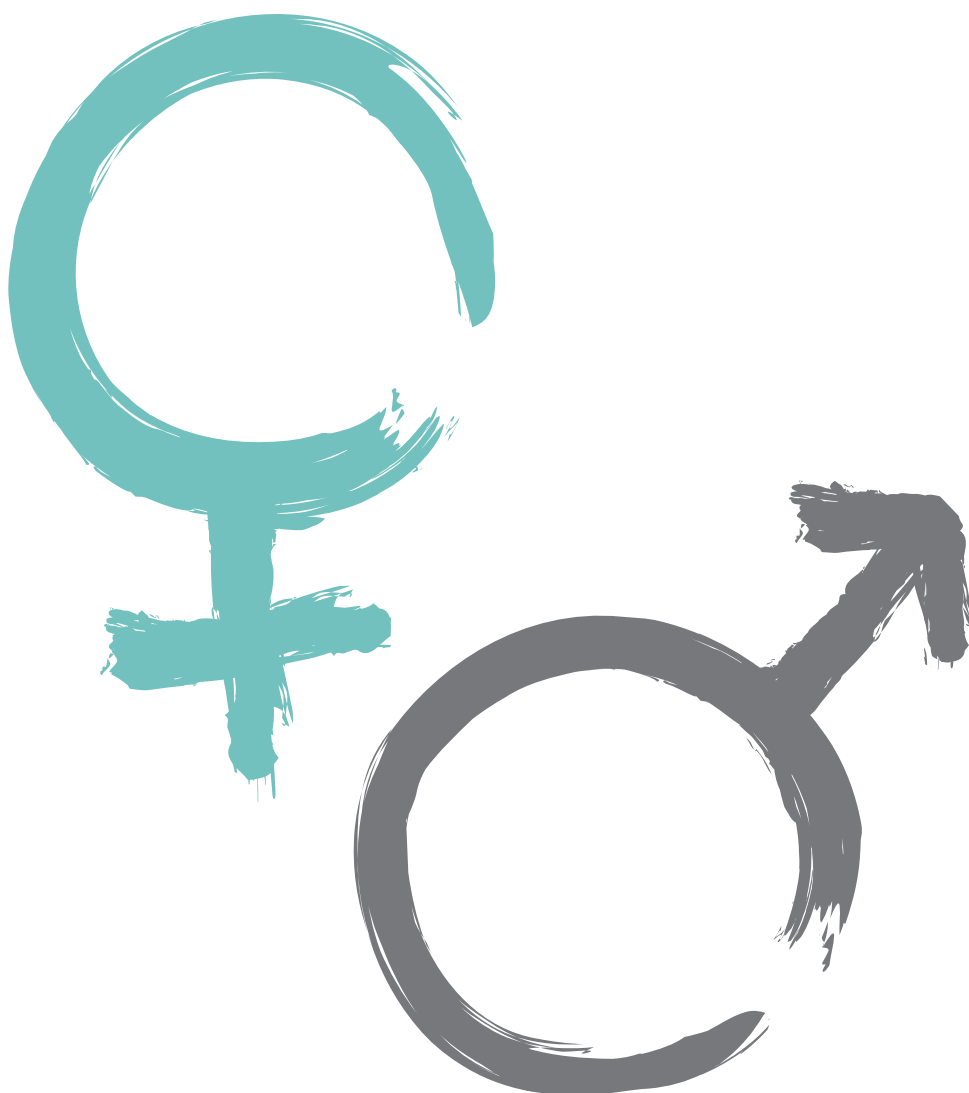
- 1) Как са представени мъжете на изображенията? Опишете как изглеждат телата им.
- 2) Какво послание излъчват тези изображения за характера на мъжете? Какво се предполага, че ще бъде държанието им? Опишете ги с прилагателни имена.
- 3) Като се опирате на вашия опит и онова, което сте чували (от връстници, приятели, в училище, от списанията, телевизия, интернет), избройте няколко роли на мъжете в живота. Имат ли успех като професионалисти? Имат ли власт? Каква е ролята им в семейството?

Работен лист № 6: Момчетата не плачат

Примерни твърдения

- Куклите са само за момичета.
- Момчетата не плачат.
- Момчетата не носят поли.
- Момиче не може да бъде шеф.
- Само момчета играят футбол.
- Момичетата са слаби, а момчетата са силни.
- По-добре е да си момиче, отколкото момче.
- Когато нещо не стане както трябва, винаги обвиняват първо момчетата.
- Момчетата могат да говорят „мръсни думи“, но момичетата не могат.
- Момичетата са по-умни от момчетата.
- Момичетата побеждават при сбивания, защото се бият „нечестно“.
- На момчетата е позволено да се удрят, но не и на момичетата.
- Момчетата са по-мързеливи от момичетата.
- Момичетата лъжат по-добре от момчетата.

Работен лист № 7: Извънземни на Земята



Работен лист № 8: Твърдения оценки

- Лошата репутация вреди повече на момичетата, отколкото на момчетата.
- Допустимо е младите жени да не премахват космите по тялото си.
- Възможно е млади жени и млади мъже да бъдат добри приятели.
- Жените са по-добри от мъжете в готвенето.
- Гейовете и лесбийките би трябвало да имат правото да се женят.
- Ако приятелят/ката ми каже, че е хомосексуален/а, пак ще си остана приятел/ка с него/нея.
- Само слабите момичета могат да бъдат красиви.
- Красотата идва отвътре.
- Още от детството момичетата са по-добри в шиенето, а момчетата – в техниката.
- Понякога изнасилването е по вина на момичето/жената.
- Мъжествено е да имаш мускули.
- Мъжете лесно могат да показват своите чувства.
- Балетът не е занимание за мъже.
- За мъжете е естествено да контролират и да водят.
- За предпочитане е президентът/министър-председателят да бъде мъж, отколкото жена.
- Съпругът не трябва да печели по-малко от жена си.
- Не е мъжествено да говориш за чувствата си.
- Любовта избледнява с времето.
- За секса е нужна любов.
- Възгледите на възрастните за секса са старомодни.
- Всички хора са равнопоставени.

3. СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ И ЧОВЕШКИ ПРАВА

Работен лист № 9: Сексът и младите хора: натиск от страна на средата

Списък с твърдения (само за водещия)

1. Ако не започнеш да правиш секс скоро, хората ще помислят, че никой не си пада по теб.
2. Още не си правила секс? Ау, много си задръстена!
3. Ако правиш секс, ще станеш по-популярна сред приятелите си (хората ще те гледат с възхищение).
4. Не разбирам защо не правиш секс. Всичките ти приятели са го правили безброй пъти.
5. Казано от партньор: „Ако не правиш секс с мен, значи не ме обичаш и ще трябва да скъсаме.“
6. Само ти още си девствена и хората ще ти се смеят.
7. Казано от партньор: Ако не правиш секс с мен, другите ще помислят, че си обратна.
8. Казано от партньор: Аз не използвам никога презерватив. Не разбирам защо държиш да го използваш. Нямаш ли ми доверие?
9. Защо искаш да използваш презерватив? Да не мислиш, че имам СПИН или нещо подобно?

Как да устоявате на натиска

Да устоиш на натиска на околните, означава да вземаш самостоятелно своите решения, а не да се съгласяваш с избора на другите. Ето някои идеи какво биха могли да им отговорят момичетата, за да ги накарат да млъкнат:

1) Ако не започнеш да правиш секс скоро, хората ще помислят, че никой не си пада по теб.

Вие отговаряте: „Не съм правила секс, защото не се страхувам да кажа „не“ или „Чакам правилния човек.“

2) Още не си правила секс? Ау, много си задръстена!

Вие отговаряте: „Мисля, че е задръстено да направя нещо, за което не съм готова само защото приятелите ми твърдят, че съм задръстена. Аз чакам подходящия човек и това ме прави умна, а не задръстена.“

3) Ако правиш секс, ще станеш по-популярна сред приятелите си (хората ще те гледат с възхищение).

Вие отговаряте: „Искам хората да ме харесват като човек, а не за това, което съм направила или не съм направила.“

4) Не разбирам защо не правиш секс. Всичките ти приятели са го правили безброй пъти.

Вие казвате: „Повечето са го правили само в сънищата си.“

5) Казано от партньор: „Ако не правиш секс с мен, значи не ме обичаш и ще трябва да скъсаме.“

Вие отговаряте: „За мен тази връзка не е само секс. Ако сексът е единственото, което те интересува, тогава наистина трябва да помислим дали да оставаме заедно.“



6) Само ти още си девствена и хората ще ти се смеят.

Вие отговаряте: „Нямам нищо против да съм девствена. А ти защо имаш?“

7) Ако не правиш секс с мен, другите ще помислят, че си обратна.

Вие отговаряте: „Чакането на подходящия човек няма нищо общо с моята сексуалност.“

8) Аз не използвам никога презерватив. Не разбирам защо държиш да го използваме. Нямах ли ми доверие?

Вие отговаряте: „Искам да използваме презерватив, за да предпазя и двамата ни. Не искам да забременея. Ти искаш ли да имаш дете на тази възраст?“

9) Защо искаш да използваме презерватив? Да не мислиш, че имам СПИН или нещо подобно?

Вие отговаряте: „Искам да използваме презерватив, за да предпазя и двамата ни. Няма нищо общо с доверието. Освен това не искам да забременея. Ти искаш ли да имаш дете на тази възраст?“

Работен лист № 10: Скъпа Ани

Пример 1:

Скъпа Ани,
Напоследък приятелят ми се държи като шеф и не ме оставя да вземам решения за нещата, които правим заедно. Не му харесва също, когато се срещам с приятелите си. Можеш ли да ме посъветваш как да се справя с тази ситуация?

Въпроси за обсъждане:

Трябва ли авторката на писмото да опита да поговори с приятеля си какво във връзката им ѝ е трудно да приеме? Длъжна ли е авторката на писмото да продължи тези отношения? Авторката или приятелят ѝ нуждаят ли се от помощ от възрастен човек?

Пример 2:

Скъпа Ани,
Ходим с приятеля ми вече месец, и аз
мислех, че всичко е наред, но подочух, че
излизал и с други момичета. Знам, че
сред приятелите си има и момичета,
но се притеснявам да не би просто да се
възползва от мен. Какво да правя?

Въпроси за обсъждане:

Как авторката на писмото да разбере дали може да вярва на някого?

Как се влияе мнението на хората от слухове?

Работен лист № 11: Да помислим за безопасния секс

Сценарий А:

Наталия и Александър са на 15 години, познават се от училище и излизат от три месеца. Наталия иска да изчака още няколко месеца с правенето на секс. Александър е готов за това още сега и оказва натиск върху Наталия, защото според него това ще направи връзката им „пълноценна“. Един ден, когато родителите му са извън града, Александър я кани у дома. Наталия е убедена, че ако отиде, той ще настоява да правят секс. Тя го обича истински и иска да му достави удоволствие, но все още не се чувства готова на тази стъпка. Освен това се притеснява от предаваните по полов път болести, СПИН и нежелана бременност.

- Какво би трябвало да направи Наталия според вас?
- Какви думи би трябвало да използва Наталия, за да каже на Александър какво е решила?

Сценарий Б:

Петнайсетгодишната Мария и шестнайсетгодишният Иван излизат от шест месеца. Обикновено се разхождат в парка и са говорили, че някой ден ще правят секс. Мария е запозната много добре с риска от предаваните по полов път болести, СПИН и нежеланата бременност. В предишна връзка вече е изживяла ужаса да подозира, че може да е бременна, и не желае това да се повтори.

- Какво предпазно средство е най-добре да избере Мария и защо?
- Какви думи би трябвало да използва Мария, за да съобщи избора си на Иван?

Сценарий В:

Георги и Катя ходят вече една година и са решили, че е време да задълбочат връзката си. Двамата са еднородушни, че искат безопасен секс и че ще използват презерватив. Но когато се срещат, Георги казва, че е забравил да вземе презервативи и предлага въпреки това да правят секс, като обещава да внимава и да пази Катя, като свърши навън. Уверен е, че така и двамата ще бъдат в безопасност.

- Какво според вас би трябвало да направи Катя?
- Какви думи би трябвало да използва Катя, за да съобщи избора си на Георги?

Работен лист № 12: Митове и факти за секса и сексуалното здраве

Списък с твърдения

1. Само красивите хора целуват добре.
2. Момчетата и момичетата не могат да бъдат само приятели.
3. Възможно е момичето да забременее, ако прави секс по време на менструация.
4. Оралните контрацептиви (хапчетата) увеличават риска от напълняване при жените.
5. Всички противозачатъчни методи намаляват опасността от заразяване с венерически болести, включително с ХИВ.
6. Предаването по полов път болести са като обикновена настинка. Заразяването с тях не е особено опасно.
7. При полов акт с партньор без симптоми на венерическа болест няма риск самата ти да се заразиш.
8. След като човек веднъж е имал венерическа болест (например хламидия или гонорея) и е бил излекуван, вече не съществува риск да се зарази отново с нея.
9. Който прекарва много време с хомосексуален приятел, също ще стане хомосексуалист.

ОБЯСНЕНИЯ НА МИТОВЕТЕ И ФАКТИ

Само красивите хора целуват добре

Мит. Всеки може да целува хубаво и това няма нищо общо с красотата, а с това дали двамата партньори се харесват и обичат.

Момчетата и момичетата не могат да бъдат само приятели

Мит. Момчетата и момичетата могат да бъдат само приятели. Взаимната симпатия между момче и момиче не включва непременно сексуално привличане.

Възможно е момичето да забременее, ако прави секс по време на менструация

Факт. На пръв поглед изглежда, че момичето не би трябвало да може да забременее по време на месечния си цикъл, защото последната ѝ овулация е била около 14 дни по-рано, а следващата не би трябвало да настъпи, преди да са минали 10-14 дни от началото на цикъла. Но забременяването е възможно винаги, дори по време на менструацията, особено при момичета, чийто цикъл е по-кратък от 28 дни или пък е нередовен. За да избегнат нежелана бременност и заразяване с предавани по полов път болести, включително с ХИВ, те трябва да вземат винаги предпазни мерки, дори по време на цикъл.

Оралните контрацептиви (хапчетата) увеличават риска от напълняване при жените

Мит. В миналото противозачатъчните хапчета често са предизвиквали странични ефекти като гадене, болезнена чувствителност на гърдите, главоболие, подуване, окосмяване и увеличаване на теглото. Но в съвременните препарати се използват минимални дози женски хормони и страничните ефекти на практика отсъстват. Единствено при жени над 35 години, пушачки или такива с високо кръвно налягане или диабет контрацептивите трябва да се използват внимателно, защото могат да доведат до здравословни проблеми.

Всички противозачатъчни методи намаляват опасността от заразяване с венерически болести, включително с ХИВ

Мит. Единствено презервативите са най-ефикасният начин за предпазване от предавани по полов път болести, включително ХИВ, както и от нежелана бременност. Важно е обаче да се поставят и използват правилно.

Предаваните по полов път болести са като обикновена настинка. Заразяването с тях не е особено опасно

Мит. Заразяването с венерически болести носи сериозни рискове.

Херпесът например е вирус, който причинява болезнени ранички по устата, гениталиите или ануса. Той не се лекува и човек го носи за цял живот. Смята се, че жените с херпес са изложени на по-голям риск от рак на шийката на матката, както и от заразяване с други предавани по полов път болести. Бебетата на майки, носителки на вируса, могат да бъдат инфектирани по време на раждането, което понякога води до необратими тежки последствия (слепота, увреждане на мозъка и пр.)

ХИВ оказва сериозно влияние върху имунната система и може да причини смърт.

Хламидията се свързва с безплодие при жените, реактивен артрит, тежки възпалителни процеси при бебетата, родени от заразени майки.

При нелекувана гонорея бактерията може да се разпространи в репродуктивната система или, по-рядко – в кръвния ток и да инфектира ставите, сърдечните клапи или мозъка. Причинява безплодие.

Човешкият папиломен вирус, свързан с гениталните брадавици, може да причини рак на шийката на матката.

Нелекуваният сифилис може да причини помятане, преждевременно раждане или мъртво раждане, както и смъртта на новородени бебета. Заразените със сифилис са изложени на два до пет пъти по-голям риск от инфектиране с ХИВ.

При полов акт с партньор без симптоми на венерическа болест няма риск самата ти да се заразиш

Мит. Нищо подобно! Дори човек да няма симптоми, сексът без предпазни мерки с него не е гаранция, че няма да се заразиш. При някои от половите болести, като херпес, симптомите са видими както при мъжете, така и при жените, но при други заболявания, като гонорея или хламидия, обикновено не се проявяват симптоми. И при двата пола е възможно да съществува ХИВ инфекция без никакви симптоми в продължение на десет или повече години.

След като човек веднъж е имал венерическа болест (например хламидия или гонорея) и е бил излекуван, вече не съществува риск да се зарази отново с нея

Мит. Човек може многократно да се заразява с предавана по полов път болест. Затова трябва да се използват презервативи при всеки полов контакт. Много е важно и двамата сексуални партньори да се лекуват едновременно, за да предотврати повторно заразяване по-късно.

Който прекарва много време с хомосексуален приятел, също ще стане хомосексуалист

Мит. Хомосексуалността е привличане между хора от един и същи пол. Тя не е болест, не е отклонение от нормалното, не е грях и не е нещо срамно или „заразно“.

Ако имате приятел с хомосексуална ориентация, това не е причина приятелството ви да пострада.

Работен лист № 13: Какво да правя?

Дилемата на Яна

Яна е на 15 години. Най-готиното момче в училище я кани в дома си след дискотеката. Двамата не се познават. Родителите му не са вкъщи. Какво би трябвало да направи Яна?

1. Да се съгласи.
2. Да откаже.
3. Да се съгласи при условие, че ги придружават приятели.
4. Нещо друго.

Дилемата на Ралица

Четиринайсетгодишната Ралица е влюбена. Приятелят ѝ чувства същото. Двамата са заедно от два месеца, но родителите на Ралица не знаят за това и тя е сигурна, че като разберат, ще им забранят да се виждат. Какво би трябвало да направи Ралица?

1. Да спре да се вижда с момчето, което обича.
2. Да го заведе вкъщи и да го представи на родителите си.
3. Да продължи да се среща с него тайно.
4. Нещо друго.

Дилемата на Иво

Иво е на 16 години. Никой от семейството или приятелите му не знае, че е гей. Той харесва едно момче от своя клас и желае да има връзка с него. Но не е сигурен дали момчето би било отворено за неговото предложение и се притеснява да не каже на други от класа и така родителите му да разберат. Какво би трябвало да направи Иво?

1. Да се откаже от цялата идея и да забрави за момчето.
2. Да каже на своите родители и приятели, че е гей, да покани момчето на среща и да види какво ще стане.
3. Да се постарее да опознае момчето по-добре, за да разбере дали има подобни наклонности, преди да разкрие своите собствени.
4. Нещо друго.

Дилемата на Надя и Кирил

Надя и Кирил са съответно на 18 и на 19 години. Заедно са вече повече от една година. И току-що са разбрали, че Надя е бременна. Не са планирали да имат деца, но са мислили да се оженят. Надя иска да каже на родителите си. Кирил е убеден, че те няма да одобрят и може дори да опитат да ги накарат да скъсат. Двамата не знаят какво да правят, защото Надя все още не е завършила училище. Какво би трябвало да направят Надя и Кирил?

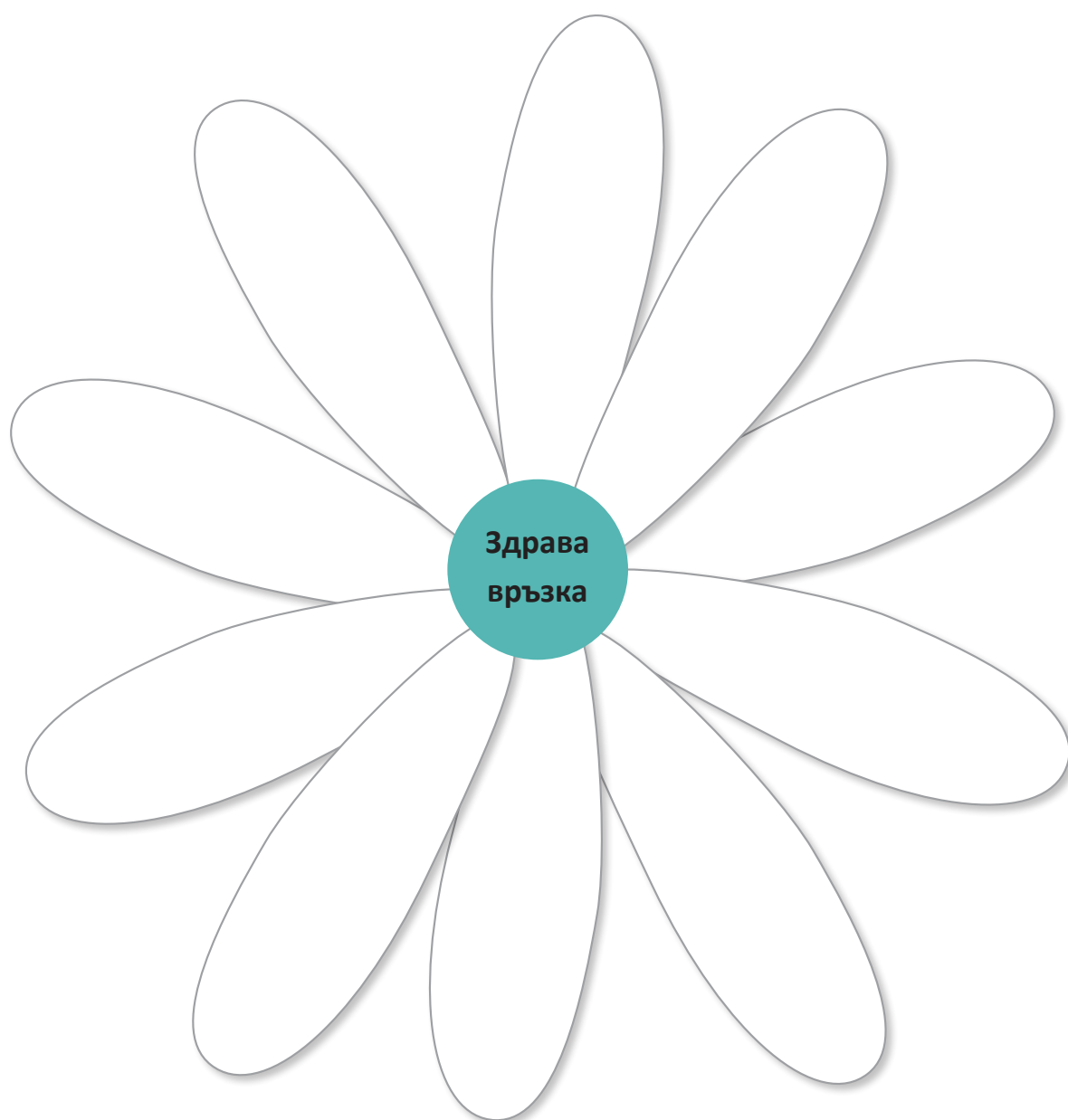
1. Да потърсят съвет от психолог.
2. Да се оженят бързо и тайно и после да съобщят за бременността на родителите на Надя.
3. Да кажат на родителите на Надя и да ги помолят за подкрепа при планирането на следващите си стъпки.
4. Нещо друго.

Дилемата на Илиана

Илиана и Петър са на седемнайсет години. Двамата са заедно от две години. Една вечер отиват на дискотека и Петър се напива. Илиана решава да отиде в друга дискотека без него и той се ядосва много, започва да ѝ вика и я блъска на земята. Какво би трябвало да направи Илиана?

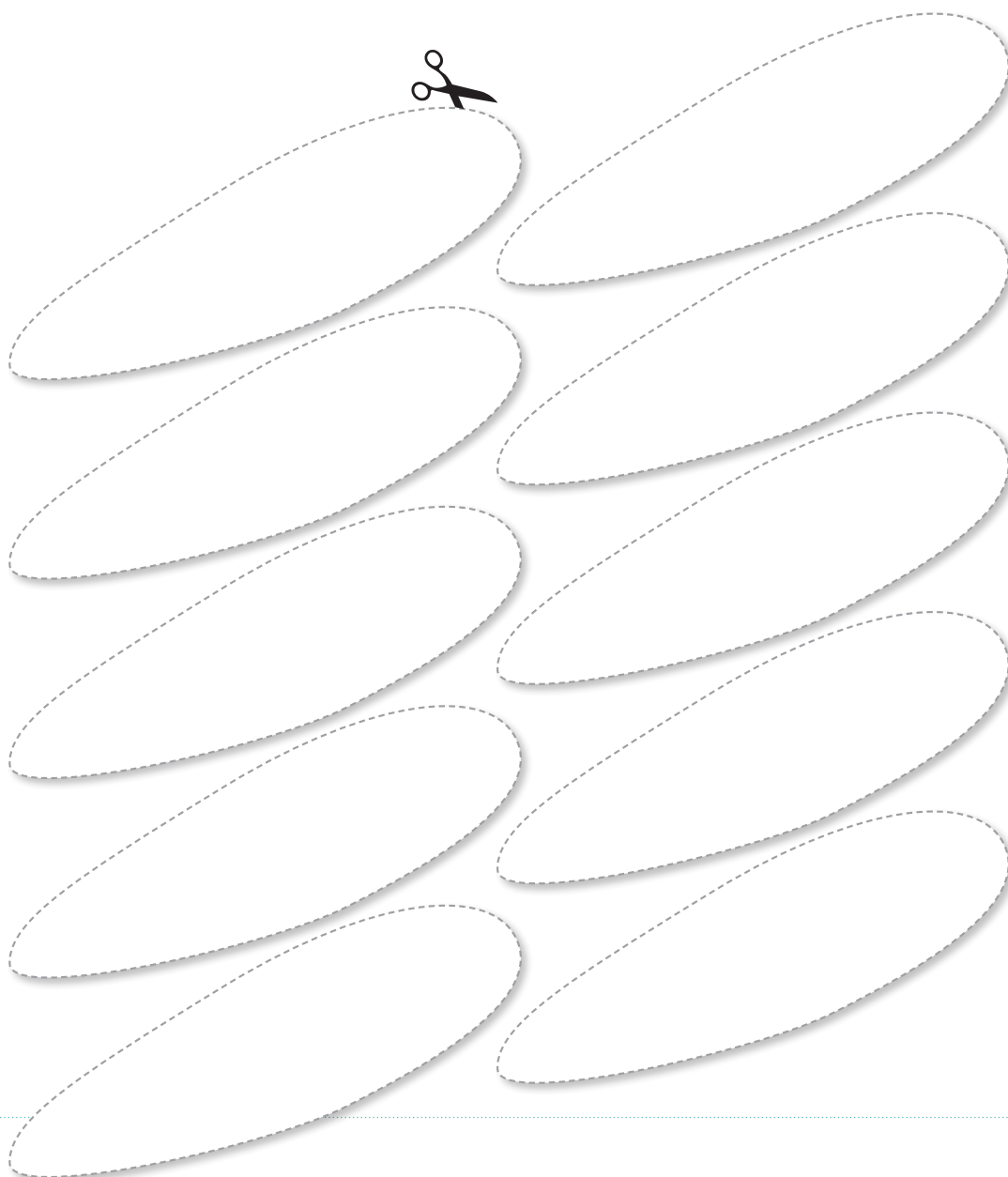
1. Да остане с Петър през останалата част от вечерта и да забрави за случилото се.
2. Да си тръгне от дискотеката без Петър и да разкаже на приятелите си за случилото се.
3. Да започне да го удря в отговор, докато Петър престане да вика.
4. Нещо друго.

Работен лист № 14: Обича ме, не ме обича





Здрава
връзка



4. НАСИЛИЕ И НАСИЛИЕ НАД ЖЕНИ И МОМИЧЕТА

Работен лист № 15: Георги и Ева

Разказвач:	Георги и Ева са заедно от девет месеца. Пасват си невероятно и са изпълни с любов.
Георги:	Ооо, Ева! Изумителна си! Красива си, имаш стил, изобщо си чудесна като човек! Голям късметлия съм, че те имам!
Ева:	Аз също мисля, че ти си съвършен! Много си красив, толкова си силен и добър и си най-милият и грижовен човек, когото познавам!
Разказвач:	Събота вечер е и Ева се приготвя за среща с приятелки за „момичешка вечер“.
Георги:	И какво, ще ходите ли в дискотека „Ялта“?
Ева:	Да... не ти ли казах?
Георги:	Прочетох съобщението, което Наталия ти изпрати, докато ти се гримираше.
Ева:	<i>[искрено объркана]</i> О... добре... не знаех, че четеш есемесите ми.
Георги:	Помислих, че може да е нещо спешно... А ти си остави телефона на масичката за кафе, преди да влезеш в банята... <i>[Тонът му се променя и става нетърпящ възмущение.]</i> И какво, наистина ли ще излезеш пак сама? И ще ме оставиш сам? Не ти ли е жал за мен?
Ева:	<i>[шеговито]</i> О, ти си голямо момче. Можеш да го понесеш!
Георги:	<i>[ядосано]</i> Говоря сериозно, Ева! Мисля, че прекарваш прекалено много време с приятелките си. Липсваш ми и искам да бъда през цялото време с теб! Трябва по-малко време да си с други хора, за да бъдеш повече с мен. И двамата сме на мнение, че връзката ни е най-важното нещо в нашия живот!
Ева:	Но ние вече почти не излизаме по женски! Не съм се виждала с момичетата повече от шест месеца!
Георги:	Както и да е... Засега оставям този въпрос... Не искам да ти развалям настроението. Достатъчно е да обещаеш, че ще прекарваш по-малко време сама с приятелите си.
Ева:	<i>[целува го бързо по бузата и се усмихва]</i> Тръгвам. Ще се видим сутринта.
Георги:	Чакай малко! Така ли ще ходиш? С тази пола и с тази блуза? Не мислиш ли, че полата е малко къса и дръзка? Не разбираш ли, че се притеснявам за теб? Като те види някой, може да си създаде невярна представа за теб. Моля те, отиди да се преоблечеш! Така ще се почувствам по-добре!
Ева:	Харесвам си полата, но те обичам и не искам да споря с теб за такива незначителни неща. Затова отивам да се преоблека.
Георги:	Добро момиче. А освен това сега, когато напълня толкова, в тази пола изглеждаш като крава! Със сигурност на никой не би му било приятно да ти гледа дебелия крак.
Ева:	Хммм! Може би си прав... Трябва да внимавам повече какво обличам и да избирам дрехи, подходящи за фигурата ми.

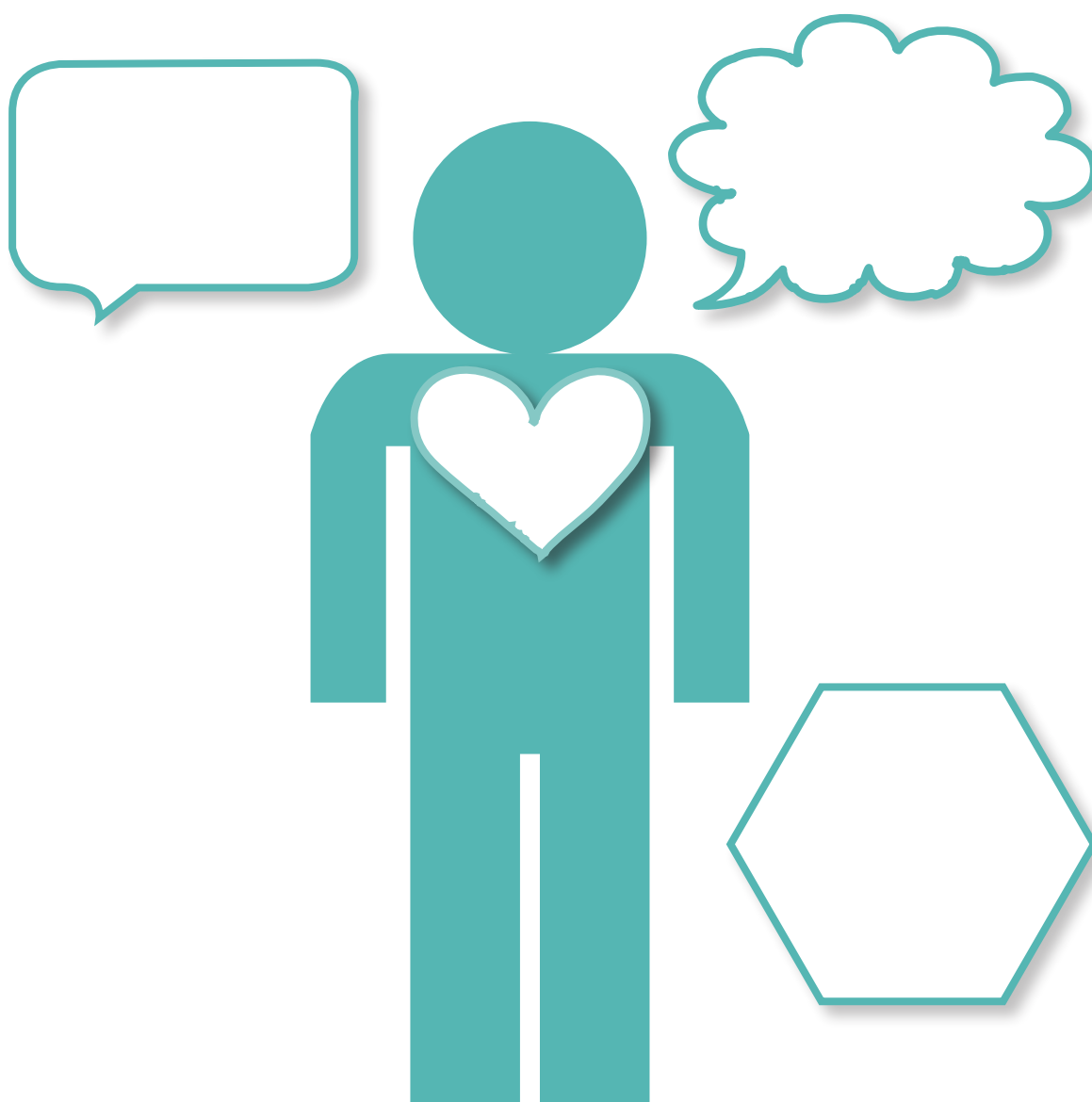
Разказвач:	Ева отива да се види с приятелките си и се забавлява много. Телефонът ѝ звънва ОТНОВО. Тя вижда, че има 15 пропуснати обаждания от Георги!
Наталия: (приятелка на Ева)	Ева, телефонът ти звъни постоянно. Колко пъти ще ти се обаждат Георги? За един час ти звънна цели 15 пъти! Той просто не те изпуска от поглед!
Ева:	О, прави го само защото ме обича! Тревожи се за мен и иска да е сигурен, че съм в безопасност.
Разказвач:	Едно познато момче се приближава към Ева и приятелките ѝ и всички започват да говорят и да се смеят. Докато говори с момчето, Ева усеща как някой я сграбчва силно за ръката и я дръпва. Това е Георги, който е дошъл тук!
Георги:	<i>[с много ревнив тон]</i> Какво, по дяволите, правиш – говориш с това момче? Къв е той изрод?
Ева:	Едно момче от училище. Много добър приятел на Наталия и водехме много интересен разговор.
Георги:	Сякаш ти имаш да кажеш нещо интересно! Всички знаем колко си ограничена... Ха, ха, ха...
Ева:	<i>[с гневен глас]</i> Виж, писна ми от твоите „шегички“. Престани с това! Не е смешно! Трябва да проявяваш повече уважение!
Георги:	Какво, сега пък се разстрои, така ли? Защото ми пука за теб и искам да те пазя от лоши мъже? Мислиш ли, че това момче те харесва наистина? Вероятно иска само да спи с теб! <i>[истински ядосан]</i> Да не ме лъжеш, Ева? Кълна се, Ева, ако ме мамаш...
Ева:	Не, разбира се, че не те мамаш! Ние само разговаряхме. Нищо не се е случило. Ти си единственият, когото обичам. Трябва да ми повярваш!
Разказвач:	Приятелите гледат шокирано двойката. Не знаят какво да кажат или да направят. Двамата напускат бара и приятелките са притеснени. Те чувстват, че нещо в тази връзка не е наред.
Георги:	<i>[докато пътуват в таксито за вкъщи]</i> Казах ти много пъти, Ева. Прекарваш прекалено много време с приятелките си. Аз не съм ли ти достатъчен? Не сме ли си страхотно само двамата? Не трябва да вярваш на приятелките си. Мисля, че ти влияят зле. И не ми харесва начинът, по който ми говориш, когато се прибираш от среща с тях. Държа се толкова арогантно, че ме разстрои и ме накара да ти се развикам. Имаш късмет, че все още мога да си контролирам емоциите, но не знам колко още ще мога да продължавам по този начин.
Ева:	Съжалявам, че се чувстваш така. Ще внимавам как се държа. Не искам да бъдеш нещастен.
Разказвач:	Ева не е щастлива от развитието на отношенията си с Георги. Всъщност започва да се тревожи, че както бе казал, може да прибягне към насилие. И започва да се вижда все по-рядко и по-рядко с приятелите си. Скоро спира всякакъв контакт с тях. Ева се тревожи за връзката си. Не иска да я развали и вярва, че е най-добре да пази „мира“ с Георги. Но дали във връзката ѝ наистина има мир и спокойствие?

Работен лист № 16: Митове и факти за насилието, основано на пола

Това е списък с популярни схващания за насилието. Моля, помислете дали тези твърдения са митове или факти и оградете с кръгче отговора си!

1. Жертвите на насилие са обикновено слаби по характер.	мит	факт
2. Физическото малтретиране е по-сериозно от вербалното.	мит	факт
3. Склонни към насилие са хората, които не могат да контролират гнева си – насилието е временната загуба на самоконтрол.	мит	факт
4. Хората, които не казват на никого, че са постоянно малтретирани, явно искат това да продължи.	мит	факт
5. Злонамерените клюки и негативните слухове са форми на насилие.	мит	факт
6. Да осмиваш и да се подиграваш на някого за вида му във Фейсбук не е толкова сериозно, както ако го правиш лице в лице.	мит	факт
7. Приемливо е момчето да настоява момичето да прави секс с него, ако ходят.	мит	факт
8. Сериозността на сексуалния тормоз се преувеличава – в повечето случаи тормозът е незначителен и представлява безобиден флирт.	мит	факт
9. Злоупотребата с алкохол и наркотици е причина за насилието.	мит	факт
10. Насилието в романтични връзки е по-разпространено сред по-възрастните, отколкото между младите хора.	мит	факт
11. Насилието във взаимоотношенията е по-разпространено сред бедните или недобре образованите хора.	мит	факт
12. Ревността е признак на любов.	мит	факт
13. Понякога момичетата предизвикват сексуално насилие с начина, по който се обличат.	мит	факт
14. Като флиртува с момче, а след това отказва да прави секс с него, момичето само си „го проси“.	мит	факт
15. По-вероятно е жените да бъдат сексуално малтретирани от човек, когото познават, отколкото от непознат.	мит	факт
16. Когато двама души излязат заедно на предварително уговорена среща, не можем да кажем, че е имало изнасилване.	мит	факт
17. Ако жертвата изостави побойника, насилието ще спре.	мит	факт

Работен лист № 17: Силует



Работен лист № 18: Класифициране на ситуации на насилие

- Ако партньорът ти не позволява да носиш къса пола или украшения.
- Когато някой обижда друг човек и му казва, че не става за нищо.
- Когато някой прави шепнешком сексуални коментари на улицата.
- Когато партньорът ти прояви ревност, ако говориш с други момчета или момичета.
- Когато някой принуждава друг човек да прави нещо против волята му.
- Когато някой удря друг човек.
- Когато някой принуждава партньора си да прави секс с него.
- Когато някой контролира телефона и Фейсбук профила на своя партньор.
- Когато някой оказва натиск на друг човек.
- Когато партньорът ти не иска да използва презерватив.
- Ако партньорът ти не иска да се срещаш с приятелите си.
- Когато човек крещи на другия, щом не е направил нещо както трябва.
- Ако някой те докосва, макар да не го искаш.
- Ако партньорът ти се обажда по 10 пъти на ден.
- Да гледаш как някой обижда или бие друг човек.

5. ИДЕНТИЧНОСТ, ПРЕДСТАВА ЗА СЕБЕ СИ И САМООЦЕНКА

Работен лист № 19: Аз съм...

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Аз съм

.....

Работен лист № 20: Важните неща в живота

По-долу е даден списък на възможни и потенциални ценности за всички. Чувствайте се свободни да добавяте още идеи към него.

Постижение	Цялостност	Природа
Успех	Почтеност	Общуване с открити и честни хора
Приключение	Интелект	Ред
Привързаност	Ангажираност	Личностно развитие
Изкуства	Авторитет	Свобода
Предизвикателства	Знание	Свободно време
Промяна и разнообразие	Лидерство	Истина
Близки взаимоотношения	Лоялност	Богатство
Общност	Удоволствие	Мъдрост
Компетентност	Власт	Работа с други хора
Конкуренция	Чистота	Любов
Сътрудничество	Признание (статус)	Загриженост
Творчество	Религия	Вътрешна хармония
Решителност	Репутация	Пари
Демокрация	Отговорност	Професия
Екологична осъзнатост	Сигурност	Влияние върху другите
Икономическа сигурност	Самоуважение	Работа
Приятелство	Спокойствие	Работа с хора
Израстване	Стабилност	Да надзираваш другите
Да имаш семейство	Ефективност	Спокойствие
Да помагаш на другите	Етика	Стабилност
Да помагаш на обществото	Слава	Комфорт
Честност	Живот на бързи обороти	Уважение от другите,
Независимост	Финансова печалба	Работа под напрежение



6. СОЦИАЛНИ КОНТАКТИ И ВРЪЗКИ

Работен лист № 21: Рецепта за отношенията

Пример за рецепта:

Рецепта за приятелство

Ще ви бъдат необходими:

- 1 щипка щастие
- 1 шепа доброжелателство
- 2 супени лъжици нежност
- 1 литър споделяне
- 1 чаена лъжичка отзивчивост
- 3 препълнени супени лъжици смях
- 50 г усмивки
- 1 щипка жизнерадост
- 100 г любов

Видеоурок – Рецепта за супа на приятелството: <http://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTu0>

Работен лист № 22: Зелен светофар/Червен светофар

Зелен светофар	Жълт светофар	Червен светофар
Разговаряте	Кара те да се чувстваш неудобно	Вкопчен е в теб
Вярвате си	Понякога е досаден	Ревнив е
Подкрепяте се	Перчи се	Чувства се несигурен
Чувствате се щастливи един до друг	Обажда ти се по телефона прекалено често	Създава усещането, че нещо го измъчва
Споделяте чувствата си	Обича да се конкурира	Недоверчив е
Имате свобода във връзката	Прави планове и после ги нарушава	Опитва се да контролира и манипулира
Имате повече хубави, отколкото лоши моменти заедно	Опитва се да те накара да приличаш на нея/него	Не отделя време за теб
Забавно ви е заедно	Подиграва се	Кара те да се чувстваш зле
Насърчава те да имаш и други приятелства	Не се съгласява от време на време	Ограничава контактите ти с други хора
Правите разни неща заедно	Упражнява власт	Критикува те

Работен лист № 23: Изречения за оказване на натиск: егоизъм и манипулация

Във връзката:

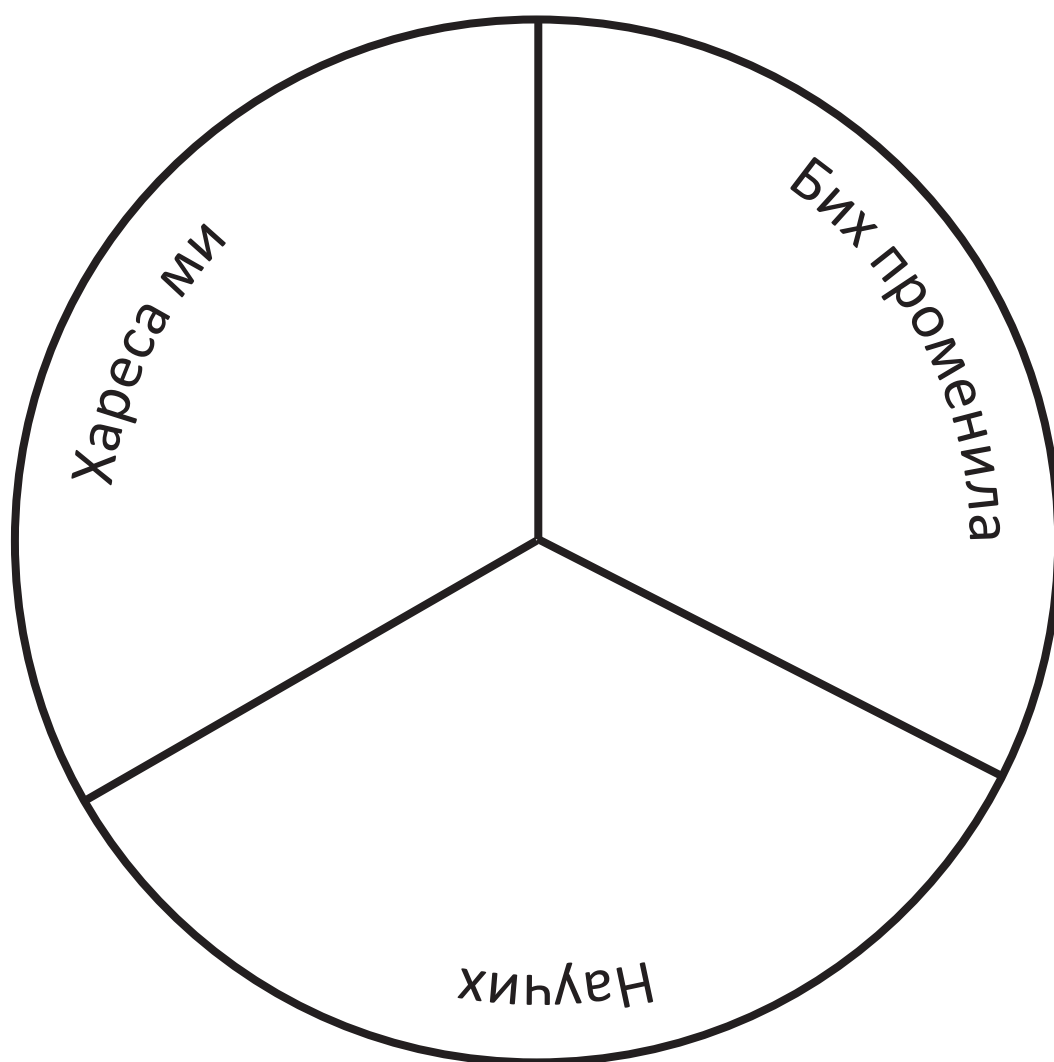
1. Ако имаш среща с мъж, той трябва да плати вечерята и всичко останало.
2. Ако приятелят ми ме ревнува, значи не съм му безразлична.
3. Ако една жена каже, че не иска да прави секс, всъщност има предвид точно обратното, просто иска да бъде убеждавана.

Натиск от страна на средата и идентичност:

4. Приятелите ми консумират много алкохол. Преди не пиех алкохол, но сега, когато излизам с тях, и аз пия, за да не ме сметнат за мухля.
5. Най-добрата ми приятелка смята, че е дебела, затова спазва една много строга диета. Аз не смятам, че имам нужда от такава диета, но също ще се придържам към нея от солидарност.
6. Най-добрата ми приятелка качи няколко доста пикантни свои снимки във Фейсбук. И сега е най-търсеното момиче в нашето училище. Аз също ще пусна някоя и друга снимка, тъй като това явно е добър начин за намиране на обожатели.
7. Едно момиче може да излиза с приятел гей, но не и с приятелка лесбийка, иначе никой няма да иска да ходи с нея.
8. Най-добрата ми приятелка си има гадже. Това означава, че аз също трябва да си намеря, за да можем да излизаме заедно четиримата!
9. Истинските приятели правят всичко заедно, решават всичко заедно и харесват едни и същи неща.
10. Бих искала да бъда красива и секси като Риана или Бионсе.

8. ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОЦЕНКА

Работен лист № 24: Бърза обратна връзка





III. БИБЛИОГРАФИЯ

Фондация „Асоциация Анимус“ Практически наръчник за предотвратяване на насилието и трафика на жени и деца – Фондация Анимус, София.

Artemis, P., Stalo, L. (2012). Youth 4 Youth. **A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education**. Cyprus: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS).

Available at: www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf

Ballantine J. H. (2012). “Our social world”, chapter 4 **Socialization: becoming human and humane**”. SAGE Publications, Inc.

Available at: http://www.sagepub.com/upm-data/45619_4.pdf

Batliwala, S. (1994). “The Meaning of Women’s Empowerment: New Concepts from Action”. in G. Sen, A. Germain and L.C. Chen (eds) (1994). **Population Policies Reconsidered: Health, Empowerment and Rights**. Boston: Harvard University Press.

Batliwala, S. (2014). **Engaging with Empowerment – An Intellectual and Experiential Journey**. Women Unlimited.

Buldioski, G., Schneider, A. (2007) (Ed.). **Gender Matters. A manual on addressing gender-based violence affecting young people**. Budapest: Council of Europe, Youth Department.

Available at: http://eycb.coe.int/gendermatters/pdf/GenderMatters_EN_2013.pdf

Camarasa, M., Sales, L. (2013) (Ed.). **Forward. A competence-based approach to improve the social inclusion of migrant women. Toolbox for professionals**. Barcelona: SURT. Women’s Foundation.

Available at: <http://forwardproject.eu/wp-content/uploads/2014/01/TOOLBOX-EN-FINALprotpdf.pdf>

Carles, C. and Expósito, M (2006). **Maletín de campo Una guía práctica para la capacitación y facilitación en procesos grupales**. República Dominicana: Veterinarios Sin Fronteras

Encina, L. (2011) **Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género**. Madrid: Interred.

Available at: <http://es.calameo.com/read/000572996270a0beacd47>

Europe4Youth (2014) **When high policy meets basic need**. Youth Exchange, 26/7-3/8/2014, Berlin, Germany.

Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1105/Toolkit-When%20high%20policy%20meets%20basic%20needs.pdf

Fernández, P. et al. (2010) Manual Salir Adelante. Prevención y sensibilización de la Violencia de Género dirigida a Mujeres Migrantes. Madrid: Fundación CEPAIM. Available at: http://issuu.com/cepaim/docs/manual_salir_adelante

Flowers, N. (2009). Compasito. Manual on human rights education for children. Budapest: Council of Europe. Available at: <http://eycb.coe.int/compasito/default.htm>

Goleman, D. (1999). **La práctica de la inteligencia emocional**. Barcelona: Kairós.

Gomes, Rui (2012) (Ed.) **Compass. Manual for human rights education with young people**. Strasbourg: Council of Europe.

Available at: http://eycb.coe.int/compass/en/pdf/compass_2012_inside_FINAL.pdf

International HIV/AIDS Alliance (2003) **100 ways to energize group: games to use in workshops, meetings and the community**. Brighton: International HIV/AIDS Alliance.

Available at: http://www.icaso.org/vaccines_toolkit/subpages/files/English/energiser_guide_eng.pdf

Kwiatowska, Joanna (Ed.) (2007) Acting Pro(e)quality Quality Standards for Gender Equality and Diversity Training in the EU. EQUAL transnational cooperation Pro(e)Quality. Available at: <http://eige.europa.eu/content/acting-proequality-quality-standards-for-gender-equality-and-diversity-training-in-the-eu-0>

Lagarde y de los Ríos, Marcela. Guía para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto EQUAL I.O. Metal. FEMEVAL. Available at: http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno1.pdf

Ministry of Women's Affairs of the Royal Government of Cambodia and the German Technical Cooperation Project Promotion of Women's Rights (n.d.). Domestic Violence. A training Manual to raise awareness. Available at: http://menengage.org/wp-content/uploads/2014/06/DV_Awareness_Manual_Eng.pdf

O'Neill, T (2008) Gender matters in residential child care. In A. Kendrick (Ed.), **Residential child care: Prospects and challenges**. London: Jessica Kingsley.

Pana, A., Lesta, S. (2012). Youth 4 youth. A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education. Nicosia: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS). Available at: <http://www.medinstgenderstudies.org/new-publication-youth4youth-training-manual/>

Participation Works (2008) Involving Children and Young People in Evaluation. London: Participation Works. Available at: http://www.participationworks.org.uk/files/webfm/shop_files/Evaluation%20LR.pdf

Pettit, J. Institute of Development Studies, Sussex, UK. "Empowerment and Participation: bridging the gap between understanding and practice". For: UNDESA Expert Group Meeting on Promoting people's empowerment in achieving poverty eradication, social integration and productive and decent work for all. 10–12 September 2012 UN Headquarters, New York. Available at: <http://www.un.org/esa/socdev/egms/docs/2012/JethroPettit.pdf>

Phaedra, T et al. (2014) **Teen Safe Project**. Boston: Center for Young Women's Health, 2014. Available at: www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

Pinheiro, P. (2006) **World Report on Violence Against Children**. Geneva: United Nations. United Nations Secretary-General's Study on Violence against Children.

Prendiville, Patricia (2004) Developing Facilitation Skills. A Handbook for Group Facilitators. Ireland: Combat Poverty Agency. Available at: http://www.combatpoverty.ie/publications/DevelopingFacilitationSkills_2008.pdf

Pro quality. Quality Standards for Gender Equality and Diversity Training in the EU EQUAL Transnational Cooperation. Poland. <http://eige.europa.eu/content/acting-proequality-quality-standards-for-gender-equality-and-diversity-training-in-the-eu-0>

Rojas, L. (2010). Superar la adversidad: El poder de la resiliencia. Espasa, Madrid

Sanchís, R. (2006) ¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer. Barcelona: Octaedro.

Sardenberg, M.B. Cecília. "Liberal vs. Liberating Empowerment: A Latin American Feminist Perspective on Conceptualising Women's Empowerment" **IDS Bulletin**. Volume 39 Number 6 December 2008. Institute of Development Studies. Available at: http://www.academia.edu/4062772/Liberal_vs_Liberating_Empowerment_A_Latin_American_Feminist_Perspective_on_Conceptualising_Womens_Empowerment

Scanlan F., Bailey A., Parker A. (2012). "Adolescents Romantic Relationships – Why are they important? And should they be encourage or avoided?". Headspace, The National Youth Mental Health Foundation. Available at: www.headspace.org.au

SURT (2013). Tackling male violence against Romani women: Recommendations for the prevention, detection and intervention. Barcelona: SURT. Women's Foundation. Private Foundation. Available at: <http://www.surt.org/empow-air/4.html>

UNICEF Innocenti Research Centre and the Government of the Netherlands. (2009) A Study on Violence Against Girls. Report on the International Girl Child Conference. 9-10 March 2009, The Hague, The Netherlands. Available at: http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/violence_girls_eng.pdf

Villanueva, E. (2011) Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género. Madrid: Fundación InteRed. Available at: <http://www.calameo.com/books/000572996270a0beacd47>

Villarrubia I., García Bermejo M., Rollán García C. (2005). "Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida". *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, ISSN 1576-5199, Nº 12, 2005, pages 141-150.

WEBGRAPHY

Advocates for youth (2008) **Lessons Plans**. Retrieved 5th November 2014: www.advocatesforyouth.org/lesson-plans-publications
Center for Young Women's Health (2014). **Teens Safe Project**. Retrieved 5th November 2014: www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

Chapman, A (2003). **Joari Window: A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship**. Retrieved 5th November 2014: <https://www.usc.edu/hsc/ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf>

Cyprus Family Planning Association (2014). Retrieved 5th November 2014: www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=1&langID=13

European Institute of Gender Equality (2014). **Gender-based violence**. Retrieved 5th November 2014: <http://eige.europa.eu/content/activities/gender-based-violence>

Gear Against IPV (2001) **Gender Equality Awareness Raising against Intimate Partner Violence**. Retrieved 5th November 2014: www.gear-ipv.eu

Interagency Gender Working Group (2014) **Training**. Retrieved 5th November 2014: www.igwg.org/training.aspx

The International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2014). **The International Planned Parenthood Federation**. Retrieved 5th November 2014. <http://www.ippf.org/>

Kouluikäisille tutustumisleikkejä (2014). **Sip, sap**. Retrieved 5th November 2014: www.silmatera.fi/nakkarila/koulutielle/kouluikaiset-lapset/tutustumisleikit/

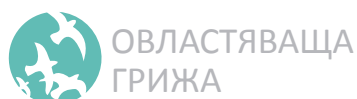
Selfcounseling.com (2014) **Selfcounseling.com**. Retrieved 5th November 2014: selfcounseling.com/

Seven Counties (2014). **The Development of Sexual Orientation**. Retrieved 5th November 2014: www.sevencounties.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=41179&cn=1310

UN Women (2014) **Facts and Figures: Ending Violence against Women. A pandemic in diverse forms**. Retrieved 5th November 2014: <http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

UN Women (2014) **Fourth World Conference on Women**. Retrieved 5th November 2014: www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/

WHO (2014) **Sexual Health**. Retrieved 5th November 2014: www.who.int/topics/sexual_health/en/



„Овластяваща грижа. Овластяване на момичета в домове за деца, лишени от родителска грижа, срещу насилието над жени” JUST/2012/DAP/AG/3078



Финансиран от Европейски съюз

