

# ВІС ПРОГРАМА СРЕЩУ ТОРМОЗА

## ПОМАГАЛО ЗА ЮНОШИ И ПРОФЕСИОНАЛИСТИ – ЧАСТ 2

Програмата за действие срещу тормоза под названието „Тормозът в институционалната грижа” (The Bullying in Institutional Care - **ВІС**) има за цел да предотврати и да се противопостави на тормоза между деца и юноши, живеещи в резидентни услуги.

Програмата ВІС е разработена от експерти от Университета на Флоренция в Италия като част от европейска програма.

Материалите и дейностите в програмата ВІС са разделени на такива за по-малки и за по-големи деца. **Част 1** включва материали и дейности за работа с деца на възраст между 6 и 11 години, а **Част 2** за юноши между 12 и 18 години.

**Основната цел на програмата** е да съдейства за превръщането на резидентните услуги за деца в сигурни пространства. Програмата срещу тормоза е насочена към увеличаването на чувствителността към тормоза сред професионалистите и децата и противопоставянето им на този феномен. Друга задача на проекта е да се утвърдят позитивните социални отношения сред децата и юношите и да се подобри качеството им на живот в резидентните услуги.

**Специфичните цели** на проекта са:

- 1) Повишаване на знанието и разбирането за тормоза сред професионалистите и децата;
- 2) Подобряване на уменията на професионалистите да се справят със ситуацията на тормоз;
- 3) Подобряване на уменията за общуване (главно социалните и емоционалните умения) на децата и юношите;
- 4) Развиване на стратегиите за решаване на проблеми и на уменията за адаптиране на децата;
- 5) Окуражаване на наблюдателите да помогнат на жертвата;
- 6) Намаляване на тормоза и електронните му форми сред децата и юношите.

### Помагало за юноши и професионалисти

Това помагало е предназначено за юноши и професионалисти (възпитатели, психолози, педагози, преподаватели, социални работници), които работят в резидентни услуги за деца. То включва провеждането на 4 семинара, които се водят от юноши под супервизията на професионалисти. За всеки от семинарите юношите и професионалистите ще открият детайлни обяснения за начина на провеждане на дейностите.

Преди да проведете семинара, предлагаме ви да се запознаете с дейностите, които са предвидени за него. Освен това е необходимо да подготвите всички необходими за него материали.

Помагалото е предвидено да се използва по време на семинара като помощно средство на юношите и професионалистите. Затова е добре да го имате под ръка

при провеждането на семинара.

В началото на всеки раздел на помагалото ще откриете основните теми на всеки от семинарите, както и списък с необходимите материали.

**Текстът в черно** е предназначен да информира учителите-върстници и професионалистите. Тази информация трябва да се предостави на юношите по време на семинара. **Цветният текст** е свързан или с начина, по който обясненията могат да бъдат представени по време на дейностите или посочва какви примерни въпроси могат да бъдат зададени на групата в края на семинара.

### Универсални дейности: Семинари

**Универсалните дейности** включват семинари, водени от юноши под супервизията на професионалисти. Те са предназначени за всички деца. **Основната цел** на универсалните дейности е да се спре тормозът и да се насърчи чувството на отговорност у юношите, така че, когато се случи инцидент, свързан с тормоз, те да се притекат на помощ на подложените на тормоз техни върстници. Всички юноши трябва да са наясно, че тормозът е погрешно и неприемливо поведение.

**Семинарите** са част от **универсалните дейности**. **Семинарите** включват истории, ролеви игри, задачи и кратки филмчета за тормоза. Съдържанието на семинарите включва специфични теми, свързани с тормоза, неговите динамики и последици, както и по-обща тема като тези за чувствата, решаването на проблеми, стратегиите за справяне, уважението, приятелството и просоциалното поведение.

Семинарите трябва да се представят пред групи от не повече от 20-25 юноши.

По време на семинарите някои от участниците поемат ролята на учителите-върстници. Това са юноши, които са подбрани и подготвени, за да водят семинари – заедно с професионалистите – и да се превърнат в агенти на промяната в групата от върстници. Потенциалните възможности на модела са многопосочни, особено при юношите и младежите. Действително водените от върстници интервенции бяха успешно приложени в много области като здравните грижи, превенцията на тормоз и т.н..

В настоящия ВИС модел учителите-върстници ще трябва да бъдат обучени веднага след стартирането на програмата. По време на семинарите учителите-върстници ще помагат на върстниците си също и при осмислянето на значението на различните дейности. За да могат да го направят, в края на всяка дейност са посочени няколко въпроса.

Някои от дейностите се реализират в групи, докато други в двойки или индивидуално. При групирането е важно онези юноши, които обикновено не общуват много помежду си, да влязат в една и съща група. Това означава, че групите е важно да се формират на случаен признак (например, по номера на обувките си, по цвета на дрехите) и така да имат възможността да се опознаят по-добре.

По време на семинарите юношите трябва да разполагат с ВИС помагалото.

Предвидено е семинарите да са с продължителност два часа. Ако не остане време за извършване на всички дейности, включени в даден семинар, може да проведете само част от тях. В последния случай учителите-върстници и професионалистите могат да подберат онези, които ще имат най-голям ефект (ще бъдат по-интересни и

забавни) за конкретната група юноши. Дори бихте могли да разделите семинара на две или повече сесии.

Темите на ВИС модела включват 4 семинара, като всеки от тях е фокусиран върху специфична тема.

Целите на всеки семинар са обобщени в Таблица 1.

**Таблица 1.**

СЕМИНАР	Заглавие	Основна цел	Специфични цели
СЕМИНАР 1	Тормоз	Развиване на чувствителност към тормоза сред децата	1)Запознаване с характеристиките на тормоза 2)Запознаване с видовете тормоз 3)Запознаване с ролите в ситуациите на тормоз
СЕМИНАР 2	Чувства и регулиране на чувствата	Подпомагане на децата в разбирането на чувствата и подходящите начини за регулирането им	1)Разпознаване на чувствата 2)Изразяване на чувствата 3)Усвояване на начини за регулиране на чувствата
СЕМИНАР 3	Разрешаване на проблеми и стратегии за преодоляване на проблеми	Усвояване на техники за решаване на проблеми и подкрепа на децата при осмисляне на пътищата за решаване на конфликти	1)Усвояване на техники за решаване на проблеми 2)Обмисляне на алтернативни стратегии за решаване на конфликти и тормоз 3)Използване на техниките за решаване на проблеми
СЕМИНАР 4	Уважение, приятелство и просоциално поведение	Утвърждаване на уважението и приятелството и насърчаване на децата да си помагат	1)Разбиране смисъла на уважението 2)Разбиране на разликата между приятелство и познанство 3)Разбиране на просоциалното поведение и сътрудничеството

Тормозът и тезите, свързани с него, трябва да се дискутират по принцип, без да се свързват с актуални случаи на тормоз между юношите. Екипът на ВИС модела ще обсъди заедно с професионалистите и включените юноши най-сериозните случаи на тормоз.

Юношите трябва да бъдат насърчавани да говорят. Ако не са много активни, професионалистите могат да ги разделят за работа на малки групи.

Усвоените по време на семинарите умения е необходимо да бъдат пренесени в

по-широкия контекст на мястото, в което юношите живеят (например, в резидентната услуга, в училище и т.н.). В първия етап уменията, усвоени от юношите, се практикуват по време на самите семинари. През втория етап тези умения се практикуват по време на следващите семинари. Професионалистите могат да възнаграждават юношите, които показват прогрес в тази насока. В последния етап юношите трябва да могат да генерализират уменията, усвоени по време на всички семинари. С други думи, те трябва да прилагат тези умения в ежедневието си.

В края на всеки семинар групата може да измисли мотото. Мотото обобщава основното послание на целия семинар.

Във всяка част ще откриете следните символи, всеки от които отговаря на определена дейност:



**Видео:** Видео материалите, свързани с тормоза, могат да бъдат показани на семинарите. Юношите трябва да гледат видеофилма и след това да го обсъдят.

**Групови дискусии:** Обучителите-връстници могат да водят груповите дискусии по различните теми. Те водят дискусии, като задават въпроси. Професионалистите не бива да дават решения на проблемите, а да оставят по-скоро юношите да мислят по всяка от темите. Юношите може **да седят в полукръг по време на семинарите**, така че да могат да се виждат един друг. Трябва да се подчертае, че няма правилни и грешни отговори и че всеки е свободен да изразява своето мнение.



**Ролеви игри:** Юношите са поканени да изиграят истории, свързани с тормоз, които са описани във всеки от семинарите. Всеки юноша е добре да има роля, както е в театъра. Ако някой не се чувства комфортно да заеме роля, той или тя може да допринася по някакъв друг начин по време на игрите. Например, тези, които нямат роли, могат да помагат за организирането на сцената.



**Четене на истории:** Обучителите-връстници или доброволци сред юношите са поканени да прочетат историите и да ги обсъждат заедно с връстниците си. Обучителите-връстници трябва да следят децата, които са се заявили като доброволци за четене на историите да се сменят периодично.

### Специфични дейности

Моделът ВИС включва също и **Специфични дейности** за справяне с отделни случаи на тормоз, забелязани от професионалистите. Специфичните дейности са насочени към децата и юношите, които вече са въвлечени в ситуации на тормоз в ролята на насилник или жертва или които са в риск да се въвлекат в тормоз.

Целта в този случай е: 1) да овладеят интензивните случаи на тормоз, да подпомогнат жертвите и да прекратят епизодите на тормоз; 2) да разкрият (да

идентифицират и докладват) ситуацията на висок риск от тормоз и да активизират процедура за предотвратяване на бъдещи епизоди.

### **Фази на модела ВИС**

Програмата ВИС не предполага прилагане в определен период, а по-скоро трябва да бъде интегрирана в политиката на институцията срещу тормоза, да стане постоянна програма в учебния план на институциите за резидентна грижа.

Интервенциите са организирани в следните фази:

#### **1. ВЪВЕЖДАНЕ НА ПРОГРАМАТА**

**1а. Въвеждане на проекта с професионалистите:** екипът обучители организира среща (2 часа) с професионалистите с двупосочна задача: а) да повиши знанието за тормоза като цяло и по-специално в социалните институции; б) да информира професионалистите за целите на проекта. Въвеждащото събитие трябва да се реализира от учебния екип преди обучението на професионалистите с цел да бъдат мотивирани.

**1б. Въвеждане в проекта на професионалисти, деца и юноши:** Учебният екип и професионалистите организират среща (2 часа) с децата, юношите и персонала на резидентната услуга. Целите са: а) да повиши знанието за тормоза сред децата и юношите; б) да представи проекта ВИС. Това въвеждащо събитие може да се реализира след обучението на професионалистите, като екипът обучители и персоналът заедно могат да представят проекта пред децата и юношите.

#### **2. ОБУЧЕНИЕ**

За професионалистите, които работят с деца и юноши, обучението от 9-10 часа се фокусира върху Помагалото за деца и Помагалото за юноши, както и върху дейностите, включени в двете помагала.

##### **2.а ВИС ЗА ДЕЦА И ЮНОШИ: Обучение за професионалистите:**

Учебният екип организира обучение за професионалистите, които работят с децата от 6 до 11 години и юношите от 12 до 18 години. Обучението е добре да продължи около 9-10 часа. Целите на това обучение са: а) представяне на теоретичните обяснения за тормоза като цяло и този в резидентните услуги (3 часа); б) обясняване на съдържанието на Универсалните дейности за деца (Помагалото за деца, т.е. как да се реализират семинарите) (3 часа); в) обясняване на съдържанието на Универсалните дейности за юноши (Помагалото за юноши, т.е. как да се реализират семинарите) (3 часа); г) Специфични дейности (1 час).

##### **2.б ВИС ЗА ЮНОШИ: Обучение на обучители-върстници:**

Всички юноши се обучават за обучители-върстници. Целите на обучението за обучители-върстници са: а) запознаване с тормоза и неговите характеристики; б) предоставяне на практически знания за ролята на обучителите-върстници; в) подобряване на уменията им за комуникация, емпатия и създаване на взаимоотношения (например, умения за слушане, откритост, решаване на проблеми). Всички юноши вземат участие в първото общо обучение, което се занимава с теоретичните обяснения на тормоза и програмата ВИС и с подобряването на междуличностните и комуникативните умения (4-5 часа). През втората фаза юношите се обучават да водят семинарите

– заедно с професионалистите – и да станат агенти на промяната сред групата от връстници. Така втората фаза от обучението е насочена към четири групи юноши, които ще се обучават отделно всяка група за един от четирите семинара (3 часа). Професионалистите, които ще работят с юноши, участват в тази фаза на обучението, за да разберат как да мониторира семинарите за юноши.

### **3. УНИВЕРСАЛНИ ДЕЙНОСТИ: ПРИЛОЖЕНИЕ**

**3.а ВИС ЗА ДЕЦА:** 4 семинара (2 часа всеки) реализира се от професионалистите с деца на възраст между 6-11 години. Целите на семинарите са: а) Да помогнат на децата да разберат характеристиките на тормоза и да подобрят уменията им да овладяват епизодите на тормоз; б) Да подобри уменията им за регулиране на чувствата; в) Да подобри уменията им за решаване на конфликтни ситуации чрез прилагането на позитивни стратегии (напр., алтернативни стратегии за справяне с агресията и отмъстителността); г) Да засили просоциалното поведение и чувството за общност между децата.

**3.б ВИС ЗА ЮНОШИ:** 4 семинара (2 часа всеки) проведени от учителите-връстници с юношите между 12-18 години, мониторира от професионалистите. Целите са същите като в горния случай. Освен това семинарите за юноши целят да ги окуражат да действат като позитивен модел за останалите юноши по време на обучението.

**3.в СПЕЦИФИЧНИ СЕМИНАРИ:** 2 семинара (2 часа всеки), в които всички деца и юноши са включени, мониторира от професионалистите. Целта на специфичните семинари е да се направят видео филми, рисунки или други материали за тормоза. Задачата на тези семинари е да се подобри сътрудничеството между децата и юношите.

**3.г СИСТЕМА ЗА МЕНТОРСТВО ОТ ВРЪСТНИЦИ:** структурирана и контролирана система, в която по-големите деца ще менторстват над по-малките (напр., за да ги насочват, съветват, подпомагат, информират). Цел на тези специфични дейности е подобряване на сътрудничеството и просоциалното поведение сред деца и юноши.

### **4. СПЕЦИФИЧНИ ДЕЙНОСТИ/СИСТЕМА ЗА ОПЛАКВАНЕ: ПРИЛОЖЕНИЕ**

След обучението и паралелно с универсалните дейности специфичните дейности ще бъдат провеждани, като ще бъде въведена система за оплаквания. Целта на специфичните дейности е да се овладеят конкретните случаи на тормоз, които да достигат до вниманието на професионалистите, да се предостави подкрепа на жертвите и да се прекратят епизодите на тормоз.

#### **ВИС материали и инструменти**

ВИС включва следните инструменти:

**1) Помагало за учители:** включва основна информация за програмата и как тя да бъде приложена

**2) Помагало за професионалисти, работещи с деца между 6-11 години:**

включва основна информация за програмата и специфични практически насоки за реализиране на четирите семинара (Тормоз; Чувства и регулиране на чувствата; Решаване на проблеми и стратегии за справяне; Уважение, приятелство и просоциално поведение);

**3) Помагало за юноши (обучители-връстници) и професионалисти, работещи с юноши между 12-18 години:** включва основна информация и специфични практически насоки за провеждане на четирите семинара (Тормоз; Чувства и регулиране на чувствата; Решаване на проблеми и стратегии за справяне; Уважение, приятелство и просоциално поведение);

**4) Учебно помагало за деца на възраст от 6 до 11 години:** включва дейностите, които трябва да се проведат по време на семинарите с децата;

**5) Учебно помагало за юноши на възраст от 12 до 18 години:** включва дейностите, които трябва да се проведат по време на семинара с юношите.

## **Основни понятия в ВИС програмата срещу тормоза**

### **Въведение в ВИС**

ВИС е програма срещу тормоза, специално разработена за приложение в системата на институционалната грижа. Тя се основава на последните изследвания в областта на тормоза и на опита от предишни програми за преодоляване на тормоза, реализирани в различни европейски страни.

ВИС е характерна с няколко свои аспекта:

**1) Много практични материали** за професионалистите; всяка дейност е обяснена чрез примери и изображения.

**2) Семинарите** се реализират от юноши и професионалисти чрез разнообразни дейности като видео филми, истории, игри и разыгриване на роли.

**3) Интегриран подход:** ВИС включва универсални и специфични дейности. Първите целят превенция на тормоза между децата като цяло. Вторите са насочени към специфични случаи на тормоз. Те са специфично ориентирани към насилника и жертвата. Целта е да се разрешат конкретни случаи на тормоз.



## СЕМИНАР 1 – ТОРМОЗ

### ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

#### Цели на семинара

**Чрез този семинар юношите ще:**

- научат характеристиките на тормоза
- научат, че съществуват различни типове тормоз
- научат, че съществуват различни роли при тормоза

#### Необходими материали

- Учебно помагало
- Постер
- Химикалки
- Мултимедия
- Бели листи
- Малка кутия



## СЕМИНАР 1 - ТОРМОЗ

Основната тема на този семинар е тормозът. Ще се опитаме да представим неговите характеристики, видовете тормоз и ролите в ситуацията на тормоз.

### 1) Разбиране на намеренията

#### а) Ролева игра – Тормозът не е просто шега

Започнете семинара с ролева игра.

Целта на тази дейност е да даде възможност на юношите да се запознаят с характеристиките на тормоза.

Доброволци сред юношите се включват в ролево разыгриване на следните истории:

1) Алекс е момче от институция за деца. Той е настанен в стая с още четири момчета. Днес неговите съквартиранти са се скрили под леглата. Когато Алекс влиза в стаята, той вижда, че там все още няма никой. Той се чуди къде ли са отишли другите. Облича си пижамата, изключва осветлението и си ляга в леглото. След малко другите момчета изскачат изпод леглата, крещейки. Той веднага запалва лампата и вижда, че съквартирантите му се смеят. Той се разсмява, макар да се чувства и малко стреснат.

2) Мила е момиче от дом за деца. Тя споделя стая с още четири момичета. Днес нейните съквартирантки са се скрили под леглата си. Когато Мила влиза в стаята, тя забелязва, че там все още няма никой. Чуди се къде ли са отишли другите. Тя си облича пижамата, гаси лампата и си ляга. След малко другите момичета изскачат изпод леглата, крещейки. Тя веднага включва лампата и вижда, че другите момичета се смеят и я сочат. Те се доближават до леглото ѝ и казват: „Да дадем урок на тази нещастница.” И започват да я удрят силно.

След като наблюдават двете истории, участниците в групата трябва да се опитат да отгатнат дали тези ситуации са свързани с тормоз, или става дума само за шега.



Обучителите-връстници водят дискусията, като задават въпроси: *“Първата сцена свързана ли е с тормоз или е само шега? Как разбрахте това? Как се чувства този, към когото е насочена шегата? Как се чувства този, към когото е насочен тормозът? Какви според вас са намеренията на тези, които тормозят другите и на тези, които си правят шеги с другите?”*

След изиграване на сцените, попитайте групата дали си спомня определеното за тормоз. Помолете групата да състави своя дефиниция и да я обсъди. Накрая обобщете дефиницията за тормоз. Някой от учителите-връстници прочита на глас следната дефиниция:

*“Едно дете е тормозено или нарочено, когато един или повече от връстниците му се обръща към него с груби или неприятни думи директно, през социалните мрежи или по телефона. За тормоз се смята и такова отношение към детето от негови връстници като удране, ритане, заплашване, заключване в стаята, изпращане на неприлични бележки, или когато никой от връстниците му не разговаря с него и други подобни поведения. Тези поведения се случват често с това дете, но на него му е трудно да се защити. Тормоз е и когато едно дете става непрекъснато обект на шеги и подигравки. Не е тормоз обаче, когато две деца на приблизително една и съща възраст и еднакво силни физически се сбиват или карат помежду си.”*

## 2) Разбиране на повтаряемостта

### 2а) Неудобна позиция

Целта на тази дейност е юношите да осмислят факта на тормоза като вреден за жертвата поради повтаряемостта си. Юношите трябва да разберат, че когато някой многократно попада в неприятна ситуация, това е много болезнено за него.

Нека заедно да изпълним следното упражнение.

Направете едно от двете действия – заемете неудобна позиция или вземете нещо в едната си ръка и я вдигнете нагоре. Оставете в тази позиция толкова дълго, колкото можете. Всеки може да прекъсне, когато реши, щом почувства, че не може повече да остане в тази позиция.

Обучителите-връстници засичат времето с хронометър и питат всеки от групата, примерно на всеки 30 секунди, как се чувстват в тази позиция: “Удобно ли ти е? Чувстваш ли някаква болка в мускулите?”

Обсъдете в групата повтаряемостта на тормоза. Обучителите-връстници водят дискусията, като задават въпроси: “Как според вас се чувства някой, ако непрекъснато преживява едно и също нещо многократно? Как разбрахте това?”





### 3) Разбиране на неравенството във властта

#### 3а) Постер

Целта на тази дейност е да помогне на юношите да разберат, че насилникът е по-силен от жертвата поради физическата си сила и поради факта, че има приятели, които го подкрепят. Обратно, жертвата обикновено е изолирана от връстниците си и не може да се защити.

Напишете на постер физическите, психологическите и социалните характеристики на насилника и жертвата. Разделете постера на 4 квадрата, във всеки от квадратите напишете съответните характеристики, както е обозначено на графиката:

**Външен вид:** как изглеждат физически насилникът и жертвата – напр., фигурата им е силна, слаба, едра, висока, ниска;

**Как се държат насилникът и жертвата:** изглеждат крехки и несигурни или обратното, уверени. Те са самотни, изолирани или обратното, имат приятели и са част от група.

Постерът трябва да изглежда по този начин:

<i>Жертва: Външен вид</i>	<i>Насилник: Външен вид</i>
<i>Жертва: Как се държи</i>	<i>Насилник: Как се държи</i>



След като запълните постера, обсъдете характеристиките на насилника и жертвата. Дискутирайте причините, поради които насилникът избира конкретна жертва. Обучителите-връстници водят дискусията, като задават въпроси: “Насилникът чувства ли се по-силен от жертвата? Жертвата може ли да се защити? Как разбирате това?”

#### 3б) Включване на някого.

Целта на тази дейност е юношите да обмислят ситуацията на включване и изключване. По-конкретно, юношите трябва да помислят как те самите са се чувствали, когато са могли да се включат в една група и как, когато са били изключени.



Помолете доброволец сред участниците да напусне стаята. Останалите участници се групират по една или няколко характеристики, които са общи с тези на изключения участник (например, цвят на очите, косата, обувките, дрехите, общи интереси и др.). Трябва да се сформират най-малко две групи.

Например, юношите от първата група може да са с кафяви очи, ако изключеният участник е с кафяви очи. Юношите от втората група може да предпочитат еднакъв стил музика като изключения участник и т.н..

Изключеният участник се връща в стаята, след като останалите участници са избрали общите си характеристики с неговите. Тогава той трябва да познае към коя от групите принадлежи. Той задава към групите въпроси, свързани с някоя негова характеристика или за нещо, което обича. Например, той може да зададе следните въпроси: “Дали хората от групата, към която принадлежа имат кафяви очи? Червен

ли е любимият цвят на децата, които принадлежат към моята група?”

След като изключеният човек намери групата си, той трябва също да разпознае кои от децата принадлежат на всяка от групите (според общите характеристики или интереси).

В края обучителите-връстници питат юношата, напуснал стаята: “Как се почувства в началото, когато започна да търсиш групата си? Как се почувства, когато я намери? Как се почувства, когато можеше да се включиш в групата?”

Питайте другите участници в групата: “Как се държите, когато сте част от група? Лесно ли е някой да бъде изключен или включен?”

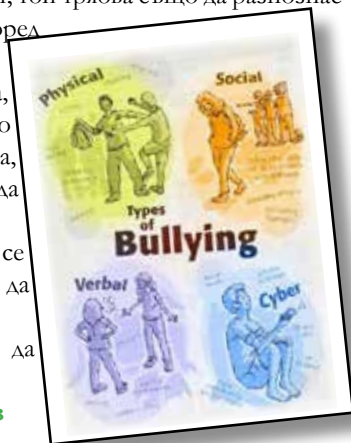
Ако разполагате с достатъчно време, може да повторите играта с друг доброволец.

#### 4) Запознаване с различните видове тормоз

##### 4а) Видео за видовете тормоз

Целта на тази дейност е да се осмислят различните форми на тормоз. Юношите трябва да знаят, че съществуват различни видове тормоз и че някои от тях са по-трудни за разпознаване. Например, изключването и изолирането са също тормоз, макар те да не нараняват физически. Тези форми на тормоз обаче нараняват чувствата на набелязаната жертва.

Вижте видеото за видовете тормоз или използвайте снимки. Използвайте видеото, посочено в списъка, предложен от автора на помагалото.





След представянето на видеото (или на снимките), обсъдете заедно характеристиките на тормоза. Обучителите-връстници задават въпроси:

*“Съществуват ли разлики в начините, по които някой може да бъде тормозен? Какви са разликите между отделните видове тормоз? Може ли жертвата да бъде тормозена по различни начини?”*

### 5) Запознаване с ролите в ситуациите на тормоз

Целта на тази дейност е юношите да се запознаят с ролите в ситуациите на тормоз. Тормозът не е нещо, което се случва единствено между насилника и жертвата. Останалите връстници са също включени.



Обучителите-връстници прочитат на глас следните истории, свързани с тормоз и кибер тормоз:



1) Митко е подложен на тежък тормоз в дома. Има едно определено момче, Симо, което по всякакъв начин се опитва да го накара да му се подчинява. Например, непрекъснато му взема нещата, първа го по главата, удря го с юмрук, нарича го „грозник” или „глупак”. Заплашва го, че ако му се опълчи, ще го пребие. Когато Симо тормози Митко, Алекс го нарича „грозник” или „глупак”, Павел се смее през цялото време, докато няколко други деца се отдалечават и се правят, че не забелязват тормоза. Обаче понякога Давид казва на Симо и приятелите му, че трябва да спрат да тормозят Митко или се опитва да го успокои.

2) Откакто Сара е дошла в дома за деца, по-големите момичета се закачат с нея. Йоана я нарича „дебелана”, „тъпа”, „малоумна” и „гадина”. Когато Йоана удря Сара, друго момиче от групата, Симона, се смее, а Моника се опитва да успокои Сара, че Йоана и нейната група не струват. По-късно Йоана започва да разпространява грозни слухове за Сара във Facebook. Тя дори поставя няколко обидни фалшиви снимки на Сара. Останалите момичета от групата се преструват, че не са видели снимките във Facebook и винаги се обръщат настрана, когато Сара е подложена на обиди.

След като прочетат историите, обучителите-връстници задават въпроси: *“Какви други роли разпознахте, освен тези на насилника и жертвата? Какво прави групата по време на епизода на тормоз?”*

След дискусията обучителите-връстници предлагат дефиниции на ролите:

*Подкрепящи насилника. Някои от децата помагат на насилника или подкрепят насилието по някакъв друг начин. Например, те също го удрят, изключват, забавляват се и се смеят на ситуацията на тормоз. Дори само смехът и забавляването окуражават тормоза, защото насилникът разбира, че връстниците му подкрепят тормоза.*

*Наблюдатели. Други деца са свидетели на тормоз, но не вземат страна, правят се, че нищо не се е случило или се отдалечават, когато се случи ситуация на тормоз.*

*Защитници. Някои деца защитават жертвата на тормоз, като се противопоставят на насилника и му казват да спре или като успокояват жертвата.*

### 5б) Да разиграем ролите!

Юношите разиграват ролите при тормоза с цел да се разберат по-добре различните роли.



След като обяснят ролите при тормоз, обучителите-връстници разделят групата на 2 малки групи.

Всяка от групите трябва да изиграе една от двете истории, които са били представени. След това обучителите-връстници водят дискусията, като питат останалите участници кой в коя роля е бил според тях.

#### 5а) Съвети към наблюдателите

Тази дейност насърчава юношите да осмислят ролята на наблюдателя. Целта е те да се опитат да намерят стратегии за отговор на тормоза.

Какво могат да направят наблюдателите във всяка една от тези истории?



Юношите се разделят по двойки на случаен принцип. Всяка двойка написва на лист съвет към наблюдателите във всяка от историята. Съветите трябва да са насочени към прекратяване на тормоза по неагресивен начин.

Съветите се поставят в купия. След това обучителите-връстници прочитат съветите един по един. Цялата група обсъжда предимствата и недостатъците на всеки съвет. След това цялата група се съгласява кои са двете най-подходящи решения: едно за първата история и едно за втората.

Накрая един от обучителите-връстници прочита **първото мото** на ВИС  
Споразумението:

**“Всички ние се  
противопоставяме на тормоза.”**



## СЕМИНАР 2 - ЧУВСТВА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВАТА

### ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

#### Цели на семинара

**Чрез този семинар юношата ще:**

- Научи да разпознава чувствата
- Разбере, че чувствата трябва да се изразяват по адекватен на социалната среда начин
- Научи стратегии за регулиране на чувствата

#### Необходими материали

- Учебното помагало
- 4 постера
- Химикали
- Листи хартия



## СЕМИНАР 2 – ЧУВСТВА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВОТА

Този семинар обръща внимание на темата за чувствата. Обучителите-връстници задават въпроси: Можете ли да обясните какво представляват чувствата? Нека да ги обсъдим заедно.

### 1) Разпознаване и изразяване на чувства

Чувствата представляват отговори на стимули или ситуации, които силно въздействат върху индивида по позитивен или негативен начин. Емоционалните отговори се случват на три нива.

1) **Първото ниво** включва телесни реакции: силно сърцебиене и учестено дишане, изпотяване. Например, сърцето ви бие силно и лицето ви се зачервява, когато сте ядосани.

2) **Второто ниво** включва поведенятия. Чувствата ви влияят върху действията ви. Например, когато сте ядосани, може да крещите, да хвърляте неща.

3) **Третото ниво** включва мисленето и езика. Може да назовете чувствата си и да обясните преживяванията си. “Ядосан съм”; “Гъжна съм”; „Щастлив съм”; “Напрегната съм”.

Обучителят-връстник прочита наглас следната дефиниция на **чувствата**:

След като прочетете дефиницията, нека да си припомним **как изразяваме чувствата си чрез изражението на лицето си**:



**Яд** Веждите са повдигнати, бръчка прорязва челото, сърцебиене, стегната стойка, бърз ход, стегнати мускули, засилен говор, свити юмруци, крещене или цупене.



**Тъга** Сведен поглед, склонени вежди, спуснати надолу крайчета на устните, свити рамена, приведено тяло, трепереща брадичка, слаб и прouchуствен глас, много и продължителни паузи, бавни говор и походка, ниска енергия.



**Щастие** Спокойно лице, повдигнати нагоре тъгълчета на устните и очите, усмивка, висока енергия, замечтаност, гледане на другите в очите, свободна походка, хармонични движения.



**Отвращение** Сбръчкан нос, сведени и свити крайчета на устните, сбръчкано чело, желание за отдръпване.



**Страх** Широко отворени очи, повдигнати вежди, разтреперани крака и ръце, студени длани, силно сърцебиене, стегнати мускули, крещене, разтреперан глас, трудно преглъщане.



**Изненада** Очите са широко отворени, веждите са повдигнати, задъхване. Изненадата обикновено е краткотрайно чувство, което е последвано от друго чувство, като например щастие, тъга, разочарование, страх.



**Вина** Основно се изразява чрез оттегления поглед, наведената глава, напрежение в тялото, свити рамена, скриване или докосване на лицето.



**Срам** Характеризира се със снижена глава и поглед, сърцебиене, учестено дишане, стегнати мускули, зачервени лице и шия или обратно, преbledняло лице, усещане за слабост.

След като си припомним чувствата, нека да разгледаме картата на чувствата.



### 1) Разпознаване на чувствата.

Тази дейност преследва следните цели: 1) осъзнаване, че жертвата на тормоза изпитва негативни чувства 2) разбиране на телесните реакции, свързани с преживяванията; 3) осъзнаване на поведенческите реакции, свързани с чувствата.

Сега поканете четирима от връстниците си да прочетат на глас всяка от четирите истории, свързани с тормоза.

1) Група от момчета и момичета от дома изключва Симеон от отбора и от игрите на двора. Той е оставен сам и по време на обяда. Симеон седи на масата и не разговаря с никого. Съквартирантите му крият дрехите и книгите му, изцеждат шампоан и паста за зъби в леглото му. Когато правят това, Симеон се ядосва. Сърцето му бие учестено и лицето му се зачервява. Той крещи и бясно разхвърля нещата около себе си.

2) Даниел е новопристигнал в дома. От самото начало той става лесна мишена за тормоз. Насилниците му знаят, че той е влязал в дом, когато е бил на две години и използват тази информация в своя полза, казвайки му, че никой не се интересува от него и други подобни. Те разпространяват отворителни слухове за него и казват на другите деца да не ходят при него. Всеки път, когато го тормозят, Даниел се чувства неспособен да се защити. Гласът и ръцете му се разтреперват и сърцето му започва да бие учестено.

3) Група момичета от дома тормозят Люси денонощно. Те я изолират от всички дейности и я наричат с груби имена. Нощем скачат внезапно върху леглото ѝ, докато тя спи, и започват да я бият. Люси крещи, гласът ѝ трепери, а тялото ѝ е свито. След това тя дълго плаче под одеялото си.

4) Хана е тормозена, защото идва от друга държава. Тя няма приятели и всички деца от дома я избягват. Тя плаче непрекъснато, но не може да намери сили да сподели с възрастните какво се случва с нея. Често връстниците ѝ я обвиняват за неща, които не е извършила. Възрастните не ѝ вярват, защото пред тях насилниците се държат различно, отколкото когато са насаме с нея. Те ѝ се подиграват за начина, по който говори. Много често и се присмиват без причина и я сочат с пръст. Винаги я избират

последна за отборните игри, макар да е добра в спортовете. Когато я тормозят, тя обикновено свежда главата и погледа си. Дъша тежко и лицето ѝ се зачервява. Искате ли да избяга или да се скрие някъде.

### **1а) Изработване на карта на чувствата**

Целите на тази дейност са представени по-долу (Виж Разпознаване на чувствата). Картата на чувствата помага на юношите да осъзнаят физическите и поведенческите последици от чувствата.

След като прочетат историите, обучителите-връстници разделят групата на четири малки групи. Ако групата е прекалено малка, може да се раздели и на две малки групи. Всяка група изработва карта на чувствата в зависимост от конкретната история. Историите се задават на групите на случаен принцип. Всяка група използва постер за изработване на своята карта на чувствата.

#### **Как да изработим карта на чувствата:**

**Избрахте ли** чувството, което ще представите? Изпишете го в горната част на постера. Изпишвайте го с големи букви, за да се вижда добре!!!

Опишете причините и източниците на това чувство. Отбележете и поведението на жертвата. След това опишете изражението на лицето, свързано с това чувство. Какво чувства жертвата? Свържете го с физическите знаци (например: сърцебиене, потене, треперене).

Помислете за филми, цветове, звуци и музика, които ви напомнят за това чувство.

Ако искате, може да нарисувате чувство. Можете ли да оприличите това чувства на нещо? Нарисувайте изражението на лицето, свързано с това чувство. Опитайте се да си представите, че вие сте попаднали в същата ситуация. Забелязахте ли как се промени изразът на лицето ви?

Ако се нуждаете от помощ, моля, погледнете схемата на предишната страница.



След като изработите картата, обсъдете всеки от постерите. Първо представител на всяка от групите обяснява картата пред цялата група. След това цялата група обсъжда чувствата, които могат да се появят в отговор на дадената ситуация.

Обучителите-връстници водят дискусията, като задават въпроси: *“Може ли в тази ситуация да възникнат и други чувства? По какво разбирате как някой се чувства в даден момент?”*

### **2) Запознаване с регулирането на чувствата**

#### **2а) Откриване на стратегии за регулиране на чувствата**

Задачата на тази дейност е юношите да се запознаят с начините за справяне с чувствата. По-конкретно те ще трябва да обмислят стратегии за регулиране на гнева си.

Понякога емоциите ни завладяват. Имаме чувството, че не можем да ги възпрем. Въпреки това, не е добре да реагираме, когато сме обхванати от някакво чувство.

Например, когато сте ядосани може да направите или кажете неща, за които



после ще съжалявате. Освен това, ако не сте способни да регулирате чувствата си, хората около вас могат да се почувстват застрашени.

Независимо от всичко напълно по силите ни е да въздействаме върху чувствата си в определена степен.

Например, знаем, че нашите мисли влияят върху начина, по който се чувстваме. Когато сте ядосани, може да опитате някои от следните **стратегии**: Бройте до 10; оттеглете се от ситуацията; **стиснете нещо в ръце** опитайте мислено да се успокоите, като си казвате: “Мога да се справя с това”; потърсете подкрепа и съвет от приятели.

Обучителите-връстници питат групата дали може да предложи други начини за регулиране на чувствата. Какво можем да направим, когато сме ядосани, тъжни или уплашени?

Направете списък на възможните стратегии за справяне със посочените негативни чувства:

Яд	Тъга	Страх	Вина	Срам

Обучителите-връстници или доброволци от групата юноши записват предложените стратегии на дъската или на постер.

## 26) Карти с емоционални сцени

Тази дейност предлага на юношите да работят върху стратегията за справяне с чувствата. Юношите трябва да разпознаят чувството и да предложат позитивни стратегии за овладяването му.





Поставете картите на чувствата в кутия. Всеки участник си взема карта на случаен принцип (картите трябва да се вземат, без да се гледа в кутията). За всяка от тях трябва да се предложи стратегия за регулиране на чувствата. Цялата група помага да се открие най-подходящата стратегия за регулиране на негативното преживяване. Обсъдете също и интензивността на всяко чувство. Може да използвате за подсещане и списъка със стратегии за регулиране на чувствата, който вече сте изработили.

Обучителите-връстници задават следните въпроси: “Какво правят хората на тази картинка? Какви чувства изразяват те? Оценете от 0 до 10 интензивността на преживяването (например: от 0 до 10 човекът на картинката е ядосан на степен 7). Каква стратегия за регулиране на чувството предлагате? Групата също е добре да помага при намирането на добра стратегия.

### **2в) Да играем!**

Тази дейност има за цел юношите да изпробват различни стратегии за регулиране на чувствата, като влизат в роли и разыгрват ситуации.



Обучителите-връстници канят всяка от малките групи да разыграе една от историите за тормоз, прочетени преди и използвани за изработването на карта на чувствата.

Преди да разыграе сцената, всяка група трябва първо да измисли алтернативен край на историята, в който жертвата използва стратегия за регулиране на чувствата.

В края на семинара един от обучителите-връстници прочита **второто мото** от ВИС Споразумението:

**“Ние знаем как да овладяваме  
чувствата си”**

### **Поведенчески реакции**

...

Няма правилни и грешни чувства. Начините, по които ги изразяваме обаче, могат да са погрешни. Например, представете си, че хвърлите нещо в яда си. Това нещо се счува и случайно удря някого. Имало ли е смисъл да хвърляте това нещо? Не е грешка да се чувстваме ядосани или по друг начин. Но поведението ни в резултата на това може да се окаже погрешно и дори да нарани околните.



## СЕМИНАР 3 - РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

### ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

#### Цели на семинара

##### **Чрез този семинар юношите ще:**

- Научат техники за решаване на проблеми
- Усвоят стратегии за подкрепа на жертвата на тормоз
- Развият умения за прилагане на техниките за решаване на проблеми

#### Необходими материали

- Учебното помагало
- Постер
- Листи хартия
- Химикали



Този семинар е посветен на решаването на проблеми. Знаете ли какво представляват техниките за решаване на проблеми?

Запознайте се със стъпките за решаване на проблеми, за да си ги припомните...

**1) Идентифициране на проблема:** Идентифицирайте проблема и причините за него.

**2) Изследване на възможните решения:** а) Изгответе списък с възможните решения; б) Очертайте силните и слабите страни на всяко едно решение и обсъдете възможните последици, предимствата и недостатъците му.

**3) Изготвяне на план за прилагане на избраното решение:** Изберете едно от възможните решения и планирайте как да го реализирате на практика. Направете списък на възможните **предимства** и **недостатъци**.

**4) Изпълнение на плана:** Реализиране на решението според плана.

**5) Оценка на резултатите:** Ефективно ли беше решението? Защо не беше ефективно? Може би проблемът не е бил дефиниран правилно или решението не е било подходящо?

## **1) Усвояване на техники за решаване на проблеми**

### **1а) Пътуване през пустинята.**

Тази дейност има две основни цели: 1) осъзнаване на последиците от нашите собствени избори (предимства и недостатъци); 2) съвместна работа и постигане на споразумение при намирането на добро решение на проблема. За да реализирате тази дейност е необходимо да следвате стъпките за решаване на проблеми (вижте по-горе).





Обучителите-връстници разделят групата на две по-малки групи (или на повече малки групи, ако децата в групата са повече). Предложете на децата да си представят, че са на пътешествие в пустинята. Те трябва да вървят дълго, за да стигнат до най-близкия оазис. Ще са им необходими три дни ходене пеш и ще трябва да спят в пустинята. Тъй като носят само една малка раница, в нея могат да сложат само четири неща. Не трябва да се забравя, че за всеки от групата трябва да има достатъчно храна и че нощите в пустинята са много студени!

Всяка група трябва да избере четири неща от следния списък:

Вода – Ножици – Одеало – Панталони – Тениски – Бутлика портокалов сок – Слънчеви очила – Нож – Обувки – Бисквити – Бутлика мляко – Хляб – Сандвичи – Книга – Преносим музик-плеър

След като изготви списъка си, групата трябва да обсъди защо е избрала всяко от четирите неща в него (например: Избрахме одеалото, защото в пустинята е студено през нощта). Накрая цялата група обсъжда избраните неща и се изготвя окончателният списък.

Обсъдете колко е важно да се обмислят последиците от всеки избор и решенията да се вземат заедно. Обучителите-връстници задават следните въпроси: “Обмислихте ли последиците от собствения си избор? Как го направихте? Колко трудно беше да постигнете съгласие помежду си?”.

2) Обмисляне на стратегии за подкрепа на жертвата на тормоз

2а) Откриване на стратегии за подкрепа на жертвата

Тази дейност насърчава юношите да подкрепят жертвата на тормоз. Те трябва да обмислят алтернативни стратегии за подкрепа на връстниците си, които търпят насилие. Те трябва да осмислят предимствата и недостатъците на всяко свое решение.

Спомняте ли си ролите в ситуацията на тормоз, за които говорихме в първия семинар? Често тези, които стават свидетели на тормоз, не правят нищо, защото не знаят как да действат.



Обучителите-връстници прочитат следните истории, свързани с тормоз и кибер-тормоз.

1) По-късно съквартирантите на Даниела започнали да постват засраващи нейни снимки във Facebook. Освен това те ѝ изпратили обидни текстове в WhatsApp,



като например: “Никой не иска да е приятел с теб. Ти ще си останеш смотанячка завинаги.”; “Ти си много тъпа. Ще бъдеш винаги сама.” Споделяли си фалшиви нейни снимки и разпространявали неприятни слухове за нея във Facebook. Някои от момчетата в групата разпространили тези снимки и слухове в мрежата. Те смятали, че няма нищо

лошо да се позабавяват. Друга група момчета се държала, сякаш нищо не е станало. Те смятали, че направеното не е честно, но се страхували да се противопоставят на групата момичета, защото смятали, че ако го направят, те самите ще станат следващите им жертви.

2) Съквартирантите на Никол я обиждат жестоко. Наричат я “дебелана”, “парцал”, “малоумна” и “тъпа”. Казват, че Никол мирнише гадно и затова всички трябва да стоят настрана от нея. Когато минават покрай нея, демонстративно си запушват носа. Миналата седмица Никол остава сама в дома и не отива на организирания рожден ден, защото съквартирантките ѝ разпространяват слух, че тя е болна от заразна болест. Някои от връстниците ѝ са наясно, че това е лъжа, но докато момчетата я обиждат и изключват, те се държат все едно нищо не се случва. Други момчета и момичета винаги се отдалечават, когато Никол е обиждана или наранявана емоционално.



След прочитането на двете истории, използвайте техниките за решаване на проблеми, за да планирате алтернативни стратегии, които наблюдателите могат да използват, за да помогнат на жертвата. Отбележете всички направени от групата предложения върху постер

или дъска. За всяка от стратегиите трябва да се набележат:

- 1) Предимствата
- 2) Недостатъците
- 3) Трудността да се реализира от 1 до 10
- 4) Възможните последици

### 3) Прилагане на техниките за решаване на проблеми

#### 3а) Разиграване на историите

Целта на тази дейност е да се приложат на практика алтернативните стратегии, които наблюдателите могат да приложат, като се противопоставят на тормоза. Разиграйте историите за тормоз и кибер-тормоз. Разделете групата на две малки групи. Всяка от групите разиграва една от историите. В тях наблюдателите трябва да използват стратегиите за подкрепа на жертвата, които групата вече е набелязала.

В края на семинара един от учителите-връстници прочита  
**третото мото** на ВИС Споразумението:

**"Ние помагаме на всеки, който е  
попаднал в беда."**



## СЕМИНАР 4 - УВАЖЕНИЕ, ПРИЯТЕЛСТВО И ПРОСОЦИАЛНО ПОВЕДЕНИЕ – ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

Цели  
на семинара

**Чрез този семинар юношите ще:**

- Разберат какво е уважение
- Разберат какво е приятелство
- Разберат важността на просоциалното поведение и сътрудничеството за живот в щастлива общност

Необходими  
материали

- Учебното помагало
- Химикалки
- Листи хартия
- Кутия

Този семинар е организиран около темата за Уважение, приятелство и просоциално поведение. Първата задача на семинара е да се разбере смисълът на уважението.

## 1) Разбиране значението на уважението:

### 1а) Постер

Тази дейност е фокусирана върху характеристиките на уважението. Задачата е да се разбере смисълът на уважението.



В цялата група се обсъждат аспектите на взаимното уважение, което стои в основата на съвместния живот в общността.

Обучителите-връстници водят дискусията, като задават въпроси:

*“По какво разбирате, че някой ви уважава? Какви поведения на уважение практикувате във вашия дом?”*

Един от обучителите-връстници изписва на постер или дъска аспектите на взаимното уважение, предложени от групата.

#### а) Да разиграем ролева игра

Тази ролева игра има за задача да демонстрира, че уважението стои в основата на всяко социално взаимодействие.



За да се разбере значението на уважението, разиграйте следната ролева игра.

Един доброволец от групата разказва как минава денят му (например: Първо се събудих, след това закусих и т.н.). Друг доброволец седи срещу него, докато той говори и се държи така, сякаш не му обръща внимание: гледа наоколо, подсвирква си и др.п..

Останалата част от групата наблюдава мълчаливо сцената.



В края обсъдете сцените. Обучителите-връстници започват дискусията, като задават въпроси: “Проявяваш ли уважение, ако не слушаш

*някого? Как според вас се чувства този човек?”*

### 1б) Мисля, че ти си добър

Тази дейност насърчава юношите да открият и подкрепят положителните качества на връстниците си.

По време на семинара разбрахме, че тормозът без причина наранява

## Уважение

• • •

Да живеем заедно, като се уважаваме, стои в основата на социалните отношения.

Да уважаваме другите означава да се отнасяш към тях като към уникални и специални хора. Важно е да се отнасяме еднакво към другите, като уважаваме всички.

Да живеем заедно означава да уважаваме пространството на другите и личните им вещи. Това означава да не безпокоим никого, когато е съсредоточен върху някаква задача или дейност (например, върху уроците си).



хората. Нека помислим за поведения, които са противоположни на тормоза.

Приканваме юношите да предложат положителни поведения.

След това всеки от тях написва на малко листче името си. Всички листчета с имената на участниците се поставят в кутията. След това всеки изтегля листче от кутията и написва под името положително качество за избрания човек. Качествата може да са свързани с поведения или способности (например: Той/тя може да танцува/да спортува; Той/тя е винаги внимателен/на и добър/добра). Листчетата с качествата се поставят обратно в кутията.

Обучителите-връстници прочитат качествата на всеки участник. Участникът, чието качество са прочели, трябва да отгатне кой го е написал.

В края обучителите-връстници задават въпроси: “Трудно ли ви беше да назовете положително качество?”

### **1в) Говорят зад гърба ми!**

Подобно на предишната задача и това упражнение насърчава юношите да се фокусират върху позитивните качества на връстниците си.

Разделете групата на по-малки групи (не повече от пет човека в група). Лист хартия е залепен за гърба на всеки от участниците. Участниците застават в редица един зад друг. Всеки участник записва нещо хубаво на гърба на стоящия пред него участник. Когато нещо положително е написано на гърба на всеки от участниците, всеки прочита написаното за себе си.

Обучителите-връстници задават въпроси: “Трудно ли ви беше да измислите позитивно качество?”

## **Приятелство**

Приятелството е зряло отношение, което включва общуване, споделяне, разбиране на мислите и чувствата, грижа и подкрепа един за друг в случай на нужда. Освен това зрялото приятелство е продължително във времето и надживява случайните конфликти и караници. Приятелството е взаимно, което означава, че и двамата са избрали да бъдат приятели. Приятелството е основано на доверие и уважение. Приятелството означава да споделяш материални неща, както и мисли, чувства и интереси. Приятелите са чувствителни: те се опитват да разберат чувствата и мислите на другия и си помагат взаимно. Приятелите съдействат и действат просоциално, готови са да се подкрепят един друг. Приятелството се основава на равнопоставеността, защото никой не доминира над другия. Точно обратното, отношенията между приятели им носят социални и емоционални ползи (помощ, подкрепа, грижа).

### **Различни видове социални отношения**

Ние влизаме в различни типове социални взаимоотношения. Връстниците ни, с които споделяме мислите и чувствата си, са нашите най-добри приятели. Най-добрите приятели действат съвместно, помагат си взаимно и с удоволствие прекарват времето си заедно. Те също така споделят някои общи интереси. Други от децата са ни съученици. Познаваме ги, защото споделяме с тях часовете в училище. С тях обаче отношенията ни не са толкова близки, както с най-добрите ни приятели. Има

обаче и такива деца и възрастни, които са ни само познати, тъй като ние ги познаваме малко. Трябва да уважаваме всички тези хора, дори ако не са ни приятели и не ги чувстваме толкова близки. Хората заслужават уважение, дори и да не ги харесваме много, да принадлежат към култура, различна от нашата и да говорят на различен от нашия език.

## 2) Разбиране смисъла на приятелството

Целта на тази дейност е да се разбере разликата между различните типове социални отношения. Юношите трябва да се научат да разграничават характеристиките на приятелството и на другите типове социални отношения. Направете следната игра:

Обучителите-върстници раздават на всеки юноша по четири малки листчета. На всяко от листчетата участниците написват една социална дейност, която извършват съответно с: 1)Приятели; 2)Най-добър приятел/и; 3)Съученици; 4) Познати. Юношите трябва да напишат само какво те правят, когато срещнат или прекарват времето си с приятели, най-добри приятели, съученици и познати. Но не трябва да записват нито имената им, нито типа социални взаимоотношения, които имат с тях (приятел, съученик и т.н.).

Изреченията, написани на листчетата, трябва да изглеждат по следния начин: 1)Обичаме да прекарваме времето си заедно; 2) Мога да разчитам на него/нея; 3) Пишем си домашните заедно; 4)Поздравявам ги, когато ги срещна.

След като всички изпълнят задачата, обучителите-върстници събират всички листчета в кутията. След това те разделят групата на две по-малки групи, които представляват отбори. Екипите се редуват да теглят по едно листче и да коментират типа отношения, свързани със социалната дейност, отбелязана на листчето. Другият отбор също коментира избраната дейност и се съгласява или не с предположението на първия отбор.

Обсъдете различията между приятели, най-добри приятели, съученици и познати. Обучителите-върстници водят дискусията, като задават въпроси: *“Как разбирате, че някой ви е приятел, а не просто познат? Може ли ваш съученик/съученичка да ви бъде и най-добър приятел/ка?”*

ПРИЯТЕЛИ	НАЙ-ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ
СЪУЧЕНИЦИ	ПОЗНАТИ

## 3) Разбиране на различията

### 3а) Ние сме еднакви и различни

Тазн дейност има две цели: 1) разбиране, че някои страни от поведението правят хората еднакви, а други ги правят различни; 2) разбиране на важноста на уважението към хората, независимо дали те приличат или са различни от нас.

Юношите се разделят по двойки на случаен принцип и сядат един срещу

друг. Всеки член на двойката трябва да каже на другия “Чувствам се също като теб, защото...” “Чувствам се по различен начин от теб, защото...” Всеки от двамата трябва да напише на лист пет неща, които ги правят еднакви и пет неща, които ги правят различни. Общите неща и различията трябва да са свързани с аспекти на поведението. Листът трябва да се оформи по следния начин:

=	≠
=	≠

След като всеки напише по пет общи черти и пет различия между двамата, юношите споделят с останалите в групата написаните характеристики. Това упражнение има за цел да се открие уникалността на всеки, както и възможността да принадлежи към различни групи.

Обучителите-връстници питат: “Трудно ли ви беше да откриете общи черти и различия?”

#### 4) Разбиране на просоциалното поведение

**Просоциалното поведение** е съвкупност от подкрепящи и съдействащи поведения, които имат за цел да помогнат на другите, когато имат нужда от това. Просоциалното поведение подкрепя позитивните отношения и има като свое следствие социалното приемане от връстниците. То включва: споделяне (разпределяне или подаряване); помагане (успокояване на връстник, който е разтревожен); сътрудничество (работа заедно за постигане на обща цел). Просоциалното поведение преминава през следните стъпки: а) разбиране, че човекът наистина има нужда от помощ; б) решение да се помогне; в) действие, като се подбере най-подходящата стратегия за конкретната ситуация.

#### 3а) Създаване на комитет за въвеждане на новодошлите в дома



**Новодошлите** може да нямат много приятели на новото място и така могат лесно да станат обект на тормоз. За да помогнете на тези юноши да завържат по-бързо приятелства, създайте „комитет по посрещането”. Неговата цел е да помогне на новодошлите да се включат в групата и да се почувстват част от нея.

1) Основната задача на комитета по посрещането е да ориентира новодошлия в резидентната услуга и да му предоставят социално общуване. Например, комитетът по посрещането може да предложи на новодошлия обиколка на



дома, да му покаже къде се намират различни материали и ресурси, да му покажат някои от ежедневните процедури и да включат пристигането на нов човек в графика на културните и забавни занимания. Този тип ориентация може да трае една седмица. Тя обаче трябва да предложи на новодошлия добър старт в създаването на приятелства с връстници, които могат да го защитят срещу тормоз.

### 3б) Таен приятел:

*Целта на тази дейност е да се подкрепи сътрудничеството между връстниците.*

*В края на семинара всеки от участниците написва на листче името си и го събъва внимателно. След като всички листчета са събрани, участниците си избират по едно. Всеки прочита името на листчето, но го пази в тайна от другите. Всеки от участниците трябва в продължение на една седмица да се държи мило с човека, чието име е изтеглил.*



*След една седмица групата се събира и обсъжда тайния приятел на всеки.*

1) Първо, всеки гадае кой е бил тайният му приятел през изминалата седмица. След като всеки участник изкаже предположението си, предполагаемият таен приятел съобщава дали наистина той/тя е тайният приятел.

2) Ако участникът не е успял да познае, истинският таен приятел се представя.

3) Обучителите-връстници водят дискусията и питат тайния приятел, който се е отнасял добре с връстника си: “Трудно ли беше или лесно да бъдеш таен приятел? Какво направи, за да бъдеш мил? Как се чувстваше ти?”

Въпроси се задават и на обекта на мило отношение от тайния приятел: “Забеляза ли, че тайният ти приятел е добър с теб? Какво правеше той/тя? Как се чувстваше ти?”

Всеки участник отговарят и в двете роли.

Накрая един от обучителите-връстници прочита на глас **четвъртото мото** на ВИС Споразумението:

**"Искаме да изградим  
щастлива общност."**