SAFEBOOK HORIZONS

Наръчник за **безопасността на младите хора**

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

SAFEBOOK HORIZONS

НАРЪЧНИК ЗА БЕЗОПАСНОСТТА НА МЛАДИТЕ ХОРА

АВТОР И РЕДАКТОР
KOM 018 - CLUB FOR YOUTH EMPOWERMENT 018

В ПАРТНЬОРСТВО С
BEYOND BORDERS – ИТАЛИЯ
YOUTH EUROPEAN SOCIETY – БЪЛГАРИЯ
SOCIAL DEVELOPMENT HUB – КАБО ВЕРДЕ
SAFE ISLAND FOR WOMEN AND CHILDREN – ТАНЗАНИЯ
FAVELAS SA – ЮЖНА АФРИКА

„Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.“

СЪДЪРЖАНИЕ

Глава 1: Въведение

Глава 2: Анализ на ситуацията
България
Кабо Верде
Италия
Сърбия
Южна Африка
Танзания

Глава 3: Тематични работилници
3.1: Насилие между връстници
3.2: Кибертормоз
3.3: Дискриминация
3.4: Психоактивни вещества
3.5: Психично здраве
3.6: Репродуктивно здраве

Глава 4: Творчески работилници
4.1: Концептуална фотография
4.2: Концептуална графика
4.3: Създаване на концептуално видео
4.4: Създаване на концептуална музика

Глава 5: Примерни програми за обучение

Глава 6: За програма Еразъм+

ГЛАВА 1

ВЪВЕДЕНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

ЗА ПРОЕКТА

Safebook Horizons е тук — разширява културата на безопасност от Европа към Субсахарска Африка! Това, което започна като наръчник, се превръща в движение. Ръководен от KOM 018 в партньорство с Beyond Borders – Италия, YES – България, Social Development Hub – Кабо Верде, Favelas SA – Южна Африка, и SIWoC – Танзания, проектът Safebook Horizons подкрепя младежки работници и млади хора в 6 държави на 2 континента да насърчават култура на безопасност сред младите хора чрез новаторски инструменти на неформалното образование. Каква е мисията?

Да се създаде ново издание на наръчника Safebook, съобразен с младежката работа в Субсахарска Африка

Да се обучават младежки работници в 6 ключови области на безопасност:

- Насилие между връстници
- Кибертормоз
- Дискриминация
- Злоупотреба с психоактивни вещества
- Репродуктивно здраве

Да се използва концептуална фотография и графика като инструменти за обучение по безопасност

Да се изгради жизнена мрежа от младежки застъпници в Европа и Африка

Да се повиши осведомеността и да се повлияе на промяната в местните общности

Проектът се изпълнява от ноември 2025 г. до април 2028 г. в България, Кабо Верде, Италия, Сърбия, Южна Африка и Танзания и се съфинансира от Европейския съюз.

ГЛАВА 2

АНАЛИЗ НА СИТУАЦИЯТА

АНАЛИЗ НА СИТУАЦИЯТА БЪЛГАРИЯ

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

Национално представително проучване за насилието над деца в България показва, че 47% от децата са преживели някаква форма на насилие до 18-годишна възраст, като емоционалното насилие е най-широко разпространено (45,9%), последвано от физическо насилие (31,2%), сексуално насилие (15,6%) и пренебрежение (10,5%). Същият източник показва, че насилието най-често се наблюдава сред децата в училище (38,3%), което прави училищната среда ключова "контактна точка" за интервенция, превенция и ранна идентификация. Данните за родителите от същото проучване добавят практическа перспектива за тормоза и заплахите: 38% от родителите заявяват, че детето им е било тормозено или заплашвано в училище или в общността. Това косвено предполага вероятност за недооценяване в самодокладите на децата, особено в стигматизираните форми, което означава, че действителният проблем често е „по-голям от видимия“.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

Основните рискове са комбинация от висока експозиция, нормализиране и ограничено ранно насочване към подкрепа:

- Високо разпространение на преживяно насилие до 18-годишна възраст, включително значителен компонент, базиран в училище.
- Училището като най-често срещана среда на насилие (38,3%) създава риск от хронична травма и спад в мотивацията за учене и чувството за принадлежност.
- Показатели за психологическо напрежение сред подрастващите (стрес, соматични оплаквания), което може да е следствие от или съпътстващ фактор с преживяно насилие и токсична среда.
- Вероятно недостатъчно отчитане на системата (страх, срам, недоверие, "това е безсмислено"), подкрепено от несъответствия между детските и родителските сметки.

Съществуващи национални и местни мерки за подкрепа при насилие между връстници

Основните механизми в България са институционални (училищни правила/ процедури и закрила на детето), плюс национални линии за подкрепа:

- Механизъм за противодействие на тормоза и насилието в институциите в рамките на системата на предучилищното и училищното образование (рамка за действие на училищно/детско ниво: превенция, докладване и работа по казуси).
- National Child Helpline 116 111 (консултиране, насочване и възможност за докладване на случаи; управлявана от Държавната агенция за закрила на детето). https:// www.116111.bg/ contact/
- Спешна линия 112 в случаи на непосредствен риск или насилие (също посочена като "бърз контакт" на сайта 116 111).

Достъпност/ефективност: предоставените материали не съдържат национална оценка на ефективността на училищния механизъм (например: покритие, качество на изпълнение, време за реакция). Това трябва да се третира като изследователска задача за следващата фаза (от бюро до поле за валидиране чрез интервюта и Достъп до обществена информация искания към Министерството на образованието и регионалните отдели за образование.

КИБЕРТОРМОЗ

Националното проучване за насилието над деца съобщава, че повече от едно на всеки десет деца и младежи (10,9%) казват, че са преживели онлайн тормоз. Това поставя кибертормоза сред вече „масови“ рискове, а не изолирани инциденти. В същия източник данните на родителите показват, че 14% съобщават, че детето им е станало жертва на онлайн тормоз. Разликата между 10,9% (самоотчитане от деца/млади хора) и 14% (доклад на родителите) може да показва: а) различна чувствителност към определението за „онлайн тормоз“, б) селективно разкриване пред родителите или в) статистическо отклонение между подизвадките.
Като настройка, най-често съобщаваното място на онлайн тормоз са уебсайтовете на социалните медии. Според данните на ниво платформа, където децата съобщават, че са преживели онлайн тормоз, социалните мрежи водят (60,7%), следвани от приложенията за съобщения (16,3%), онлайн игрите (17,12%), форумите (6,6%) и „другите“ (19,8%), като важното предупреждение е, че са възможни множество отговори.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Значителен дял на опитния онлайн тормоз (10,9%), който вероятно е под реалното ниво на излагане поради недостатъчно докладване и различни определения.
- Основно пространство на вреда: социални медии и приложения за чат, което изисква фокус върху цифровите умения, настройките за поверителност, умереността и
- Уязвими групи: докладът идентифицира корелации между демографските фактори и опитните форми на насилие, включително онлайн насилие (например по-висок риск за деца с увреждания при определени форми на насилие).
- Висока вероятност за офлайн конфликти, които се разпростират в онлайн средата (извършители, описани като „други деца, известни на жертвата“).

Съществуващи национални и местни мерки за подкрепа при кибертормоз

- Националния център за безопасен интернет https://www.nfp-drugs.bg/wp-content/uploads/2025/12/ AR-2024.pdf: национална гореща линия 124-123, онлайн чат и механизъм за докладване за вредно/незаконно съдържание или поведение, засягащи деца и млади хора.
- Националната гореща линия за деца 116 111 предоставя полезни връзки и препратки, включително към ресурси в областта на киберпрестъпността. https://safenet.bg/en/ | https://www.116111.bg/contact/
- CERT България: националният екип за реагиране при инциденти в компютърната сигурност; уебсайтът включва формуляр за докладване на инциденти по Закона за
- киберсигурността. https://www.govcert.bg/
- В рамките на държавния сектор е докладвано институционално развитие в киберотговора (включително създаването на дирекция „Киберпрестъпления“ в ГДБОП, отразено в официалните отчетни документи).

Достъпност/ефективност: в използваните източници не са налични официални публични статистически данни за броя на докладите за кибертормоза, обработените случаи и резултатите (санкция/предотвратяване). Това е структурен мониторингов дефицит; следващата фаза може да разчита на искания за Достъп до обществена информация и унифицирани показатели (брой на проверените доклади → брой на отворените файлове / досъдебно производство → резултат).

ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА И АЛКОХОЛ

Данните за употребата на психоактивни вещества сред учениците на възраст 15-16 години (ESPAD 2024), цитирани в годишния доклад на Националния фокусен център за 2024 г., показват намаляване на употребата на „всяко незаконно вещество поне веднъж в живота“ от 30% (2015) на 12% (2024). Същият източник съобщава за 2024 г. сред 15-16-годишните: канабисът „поне веднъж в живота“ е 11% (при средно за Европа 12%), а употребата на канабис през последните 30 дни е 4,4% (при средно за Европа 4,8%). В същото време HBSC (2017/2018) показва силен натиск от алкохола: употребата през последните 30 дни достига 53% сред 15-годишните; пиянството през последните 30 дни е 28% сред 15-годишните; редовното пиене (дневно или веднъж седмично) е 28,9%, а се отчита увеличение в сравнение с 2014 г.
От административна гледна точка в доклада за 2024 г. са регистрирани 547 деца, които са преминали през младежки педагогически стаи поради употреба на психоактивни вещества, 495 от които са на възраст 14-17 години; налице е и динамична серия за 2019-2024 г. Това е "твърд" сигнал за случаи, които вече са достигнали институционален отговор, който обикновено представлява само върха на айсберга в сравнение с реалното използване. Освен това национално представително проучване от 2024 г. сред населението на възраст 15-64 години (цитирано в доклада) установи, че 4,9% са използвали някакво незаконно вещество през последните 30 дни, като марихуаната е с най-голям дял (3,5%). Това не е специфичен за младежта показател, но е полезен за контекста и тенденциите в по-широката среда.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ранно започване и високи нива на употреба на алкохол сред хората на възраст 11-15 години (HBSC), включително пиянство сред 15-годишните (28%).
- Употреба на наркотици сред 15-16-годишните (ESPAD): 12% "всяко незаконно вещество" поне веднъж в живота, 11% канабис.
- (на стойност 547 за 2024 г.). Видими тежки случаи, достигащи до институционален контакт (547 деца в младежки педагогически стаи през 2024 г.).
- Комбинация от психическо напрежение / ниска семейна подкрепа и рискова употреба (HBSC отчита ниски нива на възприемана семейна подкрепа при 32-46% и високи нива на множество здравни оплаквания при 40-57 %).
- Липса на единен „стандартен“ пакет от индикатори за младежта за България, който да свързва ежегодно употребата, достъпа до лечение и резултатите от превенцията (структурно ограничение).

Съществуващи национални и местни мерки за подкрепа при злоупотреба с психоактивни вещества и алкохол:

- Национален съвет по упойващите вещества (съгласно Министерския съвет) - приема годишни доклади и играе координационна роля при изпълнението на политиката (както е описано в годишния доклад за 2024 г.). https://www.nfp-drugs.bg/annualbg-drug-report-2024/

- Национален фокусен център за наркотици и наркомании (към НЦОЗА) – годишен мониторинг, включително данни за употребата, лечението и превенцията. https://www.nfp-drugs.bg/annual-bg-drug-report-2024/

- Мрежа от общински съвети по наркотични вещества и превантивно-
- информационни центрове (изрично изброени по области/общини в годишния доклад). https://www.nfp-drugs.bg/wp-content/uploads/2025/12/AR-2024.pdf

- Инфраструктура за лечение, посочена в годишния доклад: Държавна психиатрична болница за лечение на наркомании и алкохолизъм (София), държавни психиатрични болници на различни места и центрове за психично здраве. https://www.nfp-drugs.bg/wp-content/uploads/2025/12/AR-2024.pdf
- content/uploads/2025/12/AR-2024.pdf

Достъпност/ефективност: наличните източници описват богат набор от структури и партньори, но публичните откъси използват липса на стандартизирани показатели за „покритие на превенцията“ (например процента на учениците, достигнати от програми, основани на доказателства) и „клиентска пътека“ (време за лечение, отпадане). Това следва да бъде разгледано чрез допълнително извличане от пълния доклад и, ако е необходимо, искане за обобщени регионални данни.

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Дискриминацията като риск за младите хора в България се проявява в две направления: (1) институционално – чрез жалби, преписки и решения; и (2) социално-структурно – чрез неравен достъп и уязвимост, причинени от бедност и изключване. По отношение на институционалната дейност парламентарен документ от 2024 г. посочва, че Комисията за защита от дискриминация е издала 370 решения през 2024 г., 252 от които са влезли в сила, а 250 не са обжалвани. Тези числа дават представа за обема на „формализираните“ случаи, но не измерват пряко преживяната дискриминация сред младите хора.

По отношение на социалния контекст високият дял на младите хора, изложени на риск от бедност или социално изключване (32,4% през 2024 г.), е от значение като рискова среда за дискриминационни практики в образованието, заетостта и услугите, особено когато се натрупват уязвимости.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Липса на публичен, редовен национален показател за самодекларирана дискриминация специално за младежи на възраст 15-29 години в използваните официални източници (дефицит при структурно наблюдение). Ограничена "видимост": решенията и санкциите измерват институционалната продукция, но не измерват латентна дискриминация или недоверие при подаване на жалби.
- Социалното изключване и бедността като усилватели на уязвимостта, свързана с дискриминацията (32,4% риск от бедност/социално изключване).

Съществуващи национални и местни мерки за подкрепа при дискриминация

- Комисията за защита от дискриминация - институционален канал за жалби и сигнали; в официалната кореспонденция са посочени адресът и данните за контакт (София, бул. „Драган Цанков“ No 35; телефон и електронна поща). https://kzd- nondiscrimination.com/ Правна рамка: Законът за защита от дискриминация е достъпен чрез парламентарния законодателен портал или LEX. https://www.lex.bg/laws/ldoc/2135472223

Бележка за достъпност/ефективност: използваните публични документи не съдържат структурирани данни за профила на жертвите по възраст (напр. 15-29) и сектор (образование/работа/услуги), което е от решаващо значение, ако целта е насочена към младежта. Препоръчително е да се получи изрично извличане (чрез Достъп до обществена информация или публично отчитане) на: (а) брой жалби/доклади по възрастови групи, (б) основания, (в) резултат/санкция и (г) време за вземане на решение.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА

По данни на HBSC (2017/2018) за България показателите за психическо напрежение вече са високи в ранна юношеска възраст: „две или повече здравни оплаквания повече от веднъж седмично“ засягат 40% от 11-годишните и достигат 57% от 15-годишните; най-често срещаните са нервност, раздразнителност и главоболие.
Същият източник съобщава за увеличение на стреса, свързан с училището, в сравнение с 2014 г.: 30% от 11-годишните и 45% от 15-годишните са стресирани от училищните задължения. В същото време ниските нива на възприемана семейна подкрепа (32-46% в зависимост от пола и възрастта) сигнализират за ограничен защитен фактор, който на практика често е критичен в контекста на рискове като депресия, тревожност и рисково поведение.
По отношение на тежките резултати официалната статистика на смъртността показва, че смъртността от умишлено самонараняване (X60-X84) в България през 2024 г. е 2,8 на 100 000 сред тези на възраст 15-19 години, 4,3 сред тези на възраст 20-24 години и 8,1 сред тези на възраст 25-29 години.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Високи нива на множество здравни оплаквания сред хората на възраст 11-15 (40-57%), което е индиректен маркер за психосоматична тежест и хроничен стрес.
- Увеличен стрес в училище (30% на 11-годишна възраст; 45% на 15-годишна възраст), свързан с риск от тревожност, отпадане и проблеми с приспособяването.
- Ниски нива на възприемана семейна подкрепа (32-46%), които намаляват устойчивостта по време на криза.
- Наличие на измерим показател за смъртност от самоубийство при младежи на възраст 15-29 години (2,8 → 8,1 на 100 000 в зависимост от възрастовата подгрупа).

Съществуващи национални и местни мерки за подкрепа за психичното здраве:

- National Child Helpline 116 111 (кризисно консултиране и насочване към услуги).
- Здравната система включва държавни психиатрични болници и центрове за психично здраве (описани като част от националните структури в годишния доклад за наркотиците/пристрастяванията, които по дефиниция се припокриват с инфраструктурата за психично здраве).

Бележка относно достъпността/ефективността: предоставените източници показват инфраструктурата, но не дават ориентирани към младите хора показатели за достъп (време за изчакване, наличие на детски психиатри/психолози по региони, реално покритие). Това е критичен „липсващ слой“ за реалистична оценка на психичното здраве на младите хора и следва да бъде предмет на отделно събиране на данни от Министерството на здравеопазването, НЦОЗА, НСИ или националните профили в следващия етап.

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА

Данните за HBSC (2017/2018) показват ранна сексуална активност: на 15 години 37% от момчетата и 25% от момичетата съобщават, че са имали сексуален контакт. Този тип показатели са пряко свързани с необходимостта от подходящо за възрастта, основано на доказателства сексуално образование и достъп до услуги за репродуктивно здраве. Официална статистическа публикация съобщава, че броят на живородените деца от майки под 18 години се е увеличил от 2753 през 2023 г. до 2817 през 2024 г. Това е силен индикатор за постоянен проблем с ранните бременности, с регионални и социални компоненти, които не са проучени задълбочено в този доклад поради липсата на сегментиране от рисковите групи в използваните откъси.
Според данните за оперативното здраве за 2024 г. са извършени общо 16 915 аборта, от които 1637 сред жените на възраст 15-19 и 85 сред момичетата под 15 години.Това е пряк официален показател за значителен обем ранни и непланирани бременности.
По отношение на инфекциите, предавани по полов път, в програмен документ на Министерството на здравеопазването се посочва, че през 2024 г. новорегистрираните случаи на ХИВ в България са 284, с честота 4,4 на 100 000 души население.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ранна сексуална активност (данни на 15-годишна възраст), която при липса на адекватно образование и достъп до контрацепция увеличава риска от ранна и непланирана бременност и ППИ.
- Увеличаване на броя на живородените деца от майки под 18 години (2817 през 2024 г.).
- Значителен брой аборти сред лицата на възраст 15-19 години (1 637 през 2024 г.) и наличието на аборти на възраст под 15 години (85), което също е високорисков сигнал за сексуално насилие/експлоатация в някои случаи, въпреки че причинноследствената връзка не може да бъде изведена от обобщени данни.
- ХИВ като постоянен проблем (284 нови случая през 2024 г.), изискващи продължителни програми за превенция, тестване и намаляване на стигмата.

Съществуващи национални и местни мерки за подкрепа за репродуктивното здраве

- Национални програми за превенция на ХИВ и ППИ (публикувани от Министерството на здравеопазването като програмни документи).
- Националният център по обществено здраве и анализи публикува оперативна/текуща статистика за абортите, включително по възраст.
- Националният център по заразни и паразитни болести поддържа специализирани структури и публикации, свързани със заразните болести и имунопрофилактиката, включително анализи на имунизациите.

Бележка относно достъпността/ефективността: използваните публични източници не предоставят интегриран пакет от показатели за младите хора (например: използване на противозачатъчни средства, достъп до консултиране, средна възраст при първия полов акт в последната вълна, обхват на ваксинационната програма по възраст/пол). Това е структурен дефицит на публичния мониторинг и изисква целенасочен план за данни (вж. Приложение – методология).

КАБО ВЕРДЕ

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

Кабо Верде документира насилието в училище, но наличните национални доказателства не разграничават последователно насилието между връстници, тормоза, насилието от страна на възрастни, домашното насилие и насилието в по-широката общност.
В национално проучване, включващо 2 804 ученици от 7-12 клас и 566 учители, се съобщава, че 44,9% от учениците и 21,9% от учителите са преживели насилие в училище. Физическото насилие е идентифицирано като най-разпространената форма. Проучването предоставя важна национална база, но е докладвано през 2018 г. и не представлява текуща оценка за разпространението на насилието между връстници конкретно. Констатациите са докладвани от RFI.
По-скорошната институционална активност показва, че превенцията в училищата продължава. Официална партньорска инициатива на Министерството на образованието докладва за обучителни дейности по превенция на насилието, превенция на тормоза и насърчаване на мира в Сао Висенте, Боа Виста, Сал, Прая и Сао Домингос. Това показва, че насилието между връстници се признава за приоритет на превенцията, въпреки че националното покритие на програмата, броят на участващите училища и резултатите от оценката не са публично достъпни.
Докладът на UNICEF за 2025 г. за Кабо Верде отчита 1 555 деца, които имат достъп до социални услуги и правосъдни услуги във връзка с насилието. Тази цифра се отнася до насилието като цяло и не може да се тълкува като мярка за насилие от страна на връстници.
Поради това наличните доказателства подкрепят наличието на значително безпокойство за безопасността в училище, но настоящите данни за разпространението и тенденциите, специфични за връстниците, остават недостъпни.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Физическо нараняване в резултат на многократни боеве, сплашване или групово насилие.
- Страх, унижение, социална изолация и намалено чувство за безопасност в училище.
- Отсъствие, неангажираност и намалено образователно участие.
- Риск от ескалация, когато насилието в училище се припокрива с насилието в квартала или дейността на младежките групи.
- Недостатъчно докладване поради страх от отмъщение, срам или липса на доверие към възрастни и институции.
- Неравен достъп до услуги за консултиране, защита и докладване извън Прая и Миндело.
- Повишена уязвимост сред децата с увреждания, момичетата, ЛГБТКИ+ младите хора и младите хора, живеещи в бедност или социално изключване.
- Липса на актуални данни, разбити по остров, възраст, пол, увреждане и училищно ниво.
- Ограничена обществена информация за служители по защита на училищата, процедури за препращане и правила за поверителност.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа при насилие между връстници:

ICCA, Instituto Cabo-verdiano da Criança e do Adolescente

ICCA е обществената институция, отговорна за защитата, насърчаването и защитата на правата на децата и юношите. Официалната му страница за контакт предоставя анонимен маршрут за докладване и мрежа от делегации, спешни центрове и дневни центрове на островите.

Цел: Анонимно докладване и сезиране за защита, когато дете или юноша преживява насилие или нарушение на правата.

Телефон: 800 10 10, Disque Denúncia.

Централни служби: +238 261 45 22.

Имейл: Не е намерен в настоящите официални източници.

Адрес: Praia, Santiago, Cabo Verde, CP 49-C.

Местни контакти: Официалният ICCA контакт директория изброява услуги в Санто Анто, Сао Висенте, Сао Николау, Сал, Боа Виста, Майо, Сантяго Норте, Сантяго Сул, Фого и Брава.

Достъп: ICCA заявява, че докладите могат да се правят анонимно. Таксите, работното време и специфичните правила за самоотпращане за непълнолетни не се публикуват.

Официалната страница за контакти на ICCA в момента посочва 800 10 10. По-стар източник на ICCA се отнася до 800 10 20. По-старият номер не трябва да се разпространява като ток без потвърждение.

Polícia Judiciária

Polícia Judiciária осигурява спешен и криминален път за докладване, когато насилието между връстници включва сериозно нападение, заплахи, принуда, изнудване, оръжия или друго престъпно поведение.

Телефон за спешни случаи: 134 в Прая; 800 11 34 в Сал и Сао Висенте.

Работно време: 08:00-17:00, с 24-часова дежурна служба.

Прая: Ахада Гранде Френте, 260 5600 / 262 1415.

Миндело: Авенида Маргинал, 230 0260 / 232 5002.

Еспаргос: Претерия, 241 2323 / 241 2296.

Боа Виста: 251 2495.

Асомада: 260 5600.

Уебсайт: Polícia Judiciária.

Достъп: Уебсайтът предоставя анонимна форма за отчитане и позволява прикачени файлове до 10 MB. Правилата относно поверителността, времето за реакция и участието на родителите не са уточнени.

Министерството на правосъдието

FAQ на Министерството на правосъдието обяснява, че жалбите могат да се подават лично, чрез писмо, по телефона или по друг законно разрешен начин до полицията или прокуратурата.

Общ телефон: 800 1016.

ИМИЖ: 333 7169.

Имейл: rnipj@gov.cv и imij.helpdesk@imij.gov.cv.

Адрес: Rua Cidade Funchal, CP nº 205, Achada Santo António, Praia.

Достъп: Министерството заявява, че правната информация и консултациите могат да бъдат достъпни за хора, които могат да докажат недостатъчни финансови средства. Подкрепата може да бъде достъпна и чрез общини и неправителствени организации със споразумения с министерството.

Ограничения: Страницата не уточнява процедура за приемане на младежи, правила за поверителност или разходи за универсална услуга.

Министерството на образованието партньорска-възпитателска дейност

Министерството на образованието е подкрепило училищни дейности, насочени към превенция на насилието и тормоза.

Цел: Превенция, взаимно обучение и насърчаване на спокойна училищна среда.

Съобщени места: Сао Висенте, Боа Виста, Сал, Прая и Сао Домингос.

Контакт, свързан с официалния доклад: Rádio Educativa, 262 1064, 262 1174 или 262 1075.

Имейл: radioeducativa.cv@gmail.com.

Адрес: Plateau, Praia, Rua Serpa Pinto, Edifício da Escola Grande, CP 77-A.

Достъп: Младите хора трябва да попитат своето училище, служба за ориентиране в училище или местна образователна делегация дали е налице партньорска образователна дейност или дейност за превенция на насилието.

Ограничения: Механизмът за препращане на програмата, правилата за поверителност, допустимостта и националното покритие не се публикуват.

КИБЕРТОРМОЗ

Текуща, национално представителна оценка на кибертормоза в Кабо Верде не е намерена в официалните източници.
Най-силното специфично за страната проучване е предпечат от 2025 г. въз основа на теренна работа, проведена през 2019 г. сред студентите във висшето образование в Университета на Кабо Верде в Прая. Проучването набира 349 студенти и запазва 255 за анализ, използвайки проба за удобство, която не е вероятна. Той установява връзка между по-тежкото използване на платформите на социалните медии и по-голямата близост до явленията на кибертормоза. Проучването е полезно за идентифициране на възможните механизми и рискове, но не може да бъде обобщено за всички млади хора в Кабо Верде. Изследването е достъпно чрез Preprints.org.
Кабо Верде е разработила правна и образователна рамка, свързана с онлайн безопасността. Платформата e-ME на Министерството на образованието се позовава на Закон No. 8/ IX/2017 относно Киберпрестъпността. Законът установява наказателни и процедурни разпоредби относно киберпрестъпността, електронните доказателства и международното сътрудничество.
Регулаторният орган ARME организира също младежки и студентски форуми, насочени към управлението на интернет, цифровата грамотност, киберсигурността, неприкосновеността на личния живот и онлайн безопасността. Примери за това са младежкият форум за интернет управление през 2023 г. и форумът за интернет управление през 2024 г.
Основните идентифицирани в момента национални пътища за реагиране са обща полиция, защита на децата, защита на данните и законни канали. Не е проверена специална телефонна линия за кибертормоз или специализирана национална услуга за консултиране в областта на кибертормоза.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Повтарящи се обиди, унижение и изключване от онлайн групи.
- Неоторизиран запис, публикуване или разпространение на изображения.
- Нарушения на поверителността, изнудване и злоупотреба с лични данни.
- Несъгласно споделяне на интимно или сексуално съдържание.
- Тормоз, простиращ се отвъд учебните часове и в дома.
- Повишена аудитория, постоянство и възпроизводимост на вредно съдържание.
- Психологически стрес, тревожност, социално отдръпване и намалено образователно участие.
- Несигурност дали да се свържете с училището, полицията, прокурора, здравната служба, ICCA, платформа или орган за защита на данните.
- Липса на актуални данни по възраст, пол, остров, платформа и вид на онлайн вредите.
- Ограничена информация за конфиденциалност, обработка на доказателства и време за отговор при докладване на онлайн злоупотреби.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с кибертормоза:

Министерството на образованието ресурси за онлайн безопасност

Платформата e-ME на Министерството на образованието предоставя онлайн ресурси за обучение по безопасност и информация, свързана със Закона за киберпрестъпността.

Цел: Превенция, дигитална грамотност и онлайн-безопасно образование.

Достъп: Обществен онлайн ресурс.

Телефон, имейл и адрес: Не е намерен в съответната страница на курса.

Ограничения: Текущата дата на актуализация, националното покритие на училището, мерките за модериране и индивидуалният механизъм за докладване не са посочени.

Мрежа за закрила на детето на ICCA

Може да се осъществи връзка с ICCA, когато кибертормозът е свързан със защита на децата, експлоатация, сексуално насилие, тежък психологически стрес или непосредствени опасения за безопасността.

Disque Denúncia: 800 10 10 според текущата страница за контакти на ICCA.

Централни служби: +238 261 45 22.

Адрес: Praia, Santiago, CP 49-C.

Достъп: Анонимно докладване е на разположение. Уебсайтът осигурява контакти за центрове и делегации на островите.

Ограничения: Уебсайтът не уточнява дали случаите на кибертормоз се обработват директно, дали младите хора могат да се отзоват самостоятелно или какви мерки за поверителност и препращане се прилагат.

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Кабо Верде има конституционна рамка за равенство и има декриминализирано по взаимно съгласие еднополово поведение. Наличният мониторинг обаче продължава да открива пропуски в правната защита, прилагането и достъпа до средства за правна защита.
В своя преглед на Кабо Верде през 2019 г. Комитетът на ООН по правата на човека изрази опасения относно липсата на цялостна антидискриминационна защита, включително защита, основана на сексуалната ориентация и половата идентичност. Набелязани са и опасения, свързани с насилие, основано на сексуална ориентация, основано на пола насилие и защита на уязвими деца.
заедно с продължаващите неравенства. Проучването на афробарометъра за равенството между половете установи, че 80% от анкетираните смятат, че жените и мъжете имат равни шансове за получаване на платена работа. Въпреки това, възприятието се различава по пол, като 92% от мъжете и 83% от жените изразяват това мнение. Същото изследване намира широка подкрепа за равенството в политическото участие и правата на собственост.

Отделен афробарометърен анализ на насилието, основано на пола, съобщава, че 69% от анкетираните в Кабо Верде определят насилието, основано на пола, като най-важният въпрос за правата на жените, изискващ действия. Тези цифри измерват обществените възприятия и приоритети, а не разпространението на дискриминацията сред младите хора.
Изключването, свързано с увреждания, продължава да бъде политически проблем. Министерството на семейството, приобщаването и социалното развитие е установило неравнопоставен достъп до образование, обучение, заетост и социално участие. Наредба-закон No. 9/2024 въвежда мерки, свързани с приобщаващото образование, както е публикувано в Държавен вестник.
Не е намерен настоящ национален набор от данни за измерване на дискриминацията сред младите хора по възраст, остров, увреждане, сексуална ориентация, полова идентичност, миграционен статус или настройка.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Насилието, основано на пола, и половата дискриминация, засягащи младите жени.
- Неравен достъп до образование, заетост, обучение и участие на обществеността.
- Стигма и насилие, засягащи ЛГБТИИ+ младите хора.
- Изключване на младите хора с увреждания от образование и социално участие.
- Дискриминация, експлоатация или свързана с документацията уязвимост сред младите хора мигранти.
- Ограничена наличност на достъпни механизми за подаване на жалби и средства за правна защита извън основните градски центрове.
- Недостатъчно докладване поради страх, стигма или липса на доверие в институциите.
- Липса на актуални, разбити по възраст данни за жалби и резултати от дискриминация.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с дискриминацията:

Comissão Nacional para os Direitos Humanos e a Cidadania

CNDHC е национална институция за правата на човека с мандат, обхващащ равенството, недискриминацията, образованието, труда, пола и приобщаването.

Цел: Оплаквания по правата на човека, денонсиране, наблюдение и насочване.

Телефон: +238 262 4506 и 517 13 89.

Имейл: cndhc@cndhc.gov.cv.

Адрес: Achada Santo António, Rua Cidade do Funchal, Nº 2, 1.º andar, Praia, Santiago.

Уебсайт: CNDHC.

Достъп: В CNDHC се посочва, че денонсирането може да се извършва анонимно.

Ограничения: Сайтът не публикува пълен указател на общинските фокусни точки, време за реакция или подробни процедури за непълнолетни.

Instituto Cabo-verdiano para a Igualdade e Equidade de Género

ICIEG е националният институт, отговорен за равенството между половете и е подходящ контакт за полова дискриминация, основано на пола насилие и свързаните с него препратки.

Телефон: 261 6271.

Имейл: icieg@sapo.cv.

Адрес: Rua Serpa Pinto nº 63, Praia, Cabo Verde.

Уебсайт: Страница за контакти на ICIEG.

Достъп: С института може да се свържете по телефон, имейл или чрез формуляра за контакт на уебсайта.

Ограничения: Настоящата страница не посочва работното време, таксите, условията за поверителност или конкретна процедура за самоотпращане за непълнолетни.

Alta Autoridade para a Имиграция

АИИ е от значение за мигрантите и чуждестранните млади хора, които са изправени пред изключване, проблеми с документацията, трудова експлоатация или трудности при достъпа до услуги.

Телефон: +238 260 1020 и +238 333 8000.

Зелена линия: 800 5212, както е показано на текущия уебсайт на AAI.

Имейл: aai@gov.cv и aaimigracao@gmail.com.

Пощенски адрес: CP 286/C. Адресът на улицата не е намерен на текущата начална страница.

Достъп: AAI предоставя информация за имиграцията, пребиваването, интеграцията и насочването.

Ограничения: По-стара официална страница показва различен номер на Зелената линия, 800 2008. Номерът на настоящия уебсайт трябва да бъде проверен преди публикуването.

Министерството на образованието приобщаващо-образователни мерки

Рамката за приобщаващо образование установява мерки за учащите със специални образователни потребности. Учебното ръководство на министерството 2025/2026 се отнася до мултидисциплинарни екипи за приобщаващо образование, индивидуални образователни планове, техническа подкрепа и психологическа или педагогическа помощ.

Достъп: Младите хора трябва да се свържат с ръководството на училището, училищната група или местната образователна делегация.

Телефон и електронна поща: Не се намира в съответните текущи източници.

Разходи: Официалният вестник е публично достъпен без такса. Цената на индивидуалната училищна подкрепа не е посочена.

Ограничения: Индивидуалните училищни контакти, времето за изчакване и покритието за изпълнение по острови не се публикуват.

ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Кабо Верде има национален институционален отговор на алкохола и други психоактивни вещества. Comissão de Coordenação do Álcool e outras Drogas идентифицира зависимостта като състояние, засягащо биологичното, психологическото и социалното функциониране и представя лечението като процес, включващ възстановяване, семейна подкрепа и социална реинтеграция. Тази информация е достъпна чрез ресурсите за лечение на CCAD.

Страната има структури за превенция, лечение и реинтеграция, включително общински ядра за превенция, интегрирани пространства зависимост-отговор, единици без наркотици, пространства за психосоциална подкрепа и терапевтични общности. През 2018 г. е създадена национална епидемиологична мрежа с Националната здравна дирекция, Европейския съюз и СНПООН. Текущите публични резултати от мрежата обаче не са открити.

Не е открит скорошен, национално представителен набор от данни, който да измерва употребата на алкохол, канабис, кокаин или други вещества специално сред подрастващите и младите хора. Актуални данни за възрастта на първата употреба, търсенето на лечение, списъците на чакащите, завършването на лечението, рецидива и достъпа до услуги по остров също не са налични.

Стратегията за сътрудничество на WHO за Кабо Верде определя превенцията на употребата на вещества, психично-здравните услуги и здравно-информационните системи като области, изискващи непрекъснато укрепване.

Министерството на здравеопазването съобщава, че Терапевтичната общност на Рибейра де Винха осигурява жилищно лечение и подкрепа за реинтеграция в Сао Висенте и обслужва по-широкия регион Барлавенто. Отчетеният жилищен период е от три до шест месеца.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

Ранно започване на употреба на алкохол, тютюн или канабис.

- Повишен риск от вредна или зависима употреба, когато консумацията започва по време на юношеството.
- Нарушена преценка, инциденти, насилие и конфликти, свързани с интоксикация.
- Натиск от страна на връстниците, социална нормализация и наличие на вещества.
- Асоцииране между употребата на вещества, тревожност, депресия и други психично-здравни затруднения.
- Оттегляне от училище, семейни конфликти и социално изключване.
- Неравен достъп до лечение и следпродажбено обслужване през островите.
- Стигма и недоразумение около зависимостта.
- Липса на специфична за подрастващите информация за допустимост, съгласие и поверителност.
- Липса на актуални данни за разпространението, възрастта на първата употреба и търсенето на лечение.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани със злоупотребата с психоактивни вещества:

CCAD Linha SOS Álcool

CCAD идентифицира линията SOS Alcohol като национална услуга за информация, консултиране и препращане.

Телефон: 800 25 27.

Офис на CCAD: 262 31 29 и 333 72 43.

Имейл: ccad@ms.gov.cv.

Адрес: Edifício Santo António, Achada Santo António, Praia, Cabo Verde, CP 47.

Уебсайт: CCAD.

Цел: Информация, консултиране и насочване за хора, засегнати от алкохол и други наркотици.

Достъп: CCAD описва SOS линията като анонимна, свободна и поверителна.

Ограничения: Работното време, правилата за родителско съгласие, предпазните изключения и 24-часовата наличност не са посочени. Данните за контакт не са независимо проверени по телефона.

CCAD превенция и реферална мрежа

CCAD координира превенцията и насочването чрез общински ядра за превенция, интегрирани пространства зависимост-отговор, единици без наркотици, пространства за психосоциална подкрепа и терапевтични общности.

Телефон: 262 31 29, 333 72 43 или 800 25 27.

Имейл: ccad@ms.gov.cv.

Достъп: Младите хора или семействата трябва да се свържат с CCAD, за да идентифицират най-близката налична услуга.

Ограничения: Местните адреси, работното време, таксите, правилата за допустимост и поверителност на подрастващите не се публикуват в пълна национална директория.

Comunidade Terapêutica de Ribeira de Vinha

Терапевтичната общност осигурява жилищно лечение и подкрепа за реинтеграция.

Местоположение: Ribeira de Vinha, Cao Висенте.

Директен телефон: Не се среща в настоящите официални източници.

Директен имейл: Не се среща в настоящите официални източници.

Препратка: CCAD, 262 31 29, 333 72 43 или 800 25 27.

Цел: Жилищно лечение и социална реинтеграция за хора със зависимост от вещества.

Достъп: Министерството съобщава за три до шест месеца период на жилищно лечение.

Ограничения: Условия за прием, време за изчакване, разходи, възрастови изисквания, родителско съгласие, поверителност и настояща наличност на легло не се публикуват.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Психичното здраве се превърна в национален приоритет в Кабо Верде. Правителството обяви 2024 г. за година на психичното здраве и се ангажира с разширяване и квалифициране на психично-здравните услуги, укрепване на обществената осведоменост, обучение на професионалисти и развиване на партньорства с неправителствени организации, международни организации и религиозни институции. Програмата на Министерството на здравеопазването изрично посочва училищата, семействата и общностите като ключови настройки за интервенция.

Най-силното текущо специфично за младежта доказателство е национално проверено проучване, публикувано през 2026 г. Тя включва 782 юноши на възраст 15-19 години от девет острова и 22 общини и изчислява, че 11% отговарят на критериите за депресивно разстройство. Разпространението било по-високо сред момичетата. Симптомите са свързани с нисък семеен доход, тревожност, стрес, безнадеждност, нарушени взаимоотношения и повишен самосъжалението са идентифицирани като защитни фактори. Изследването е достъпно чрез BMC Psychiatry.

Националната стратегия за превенция на самоубийствата е създадена и актуализирана на 26 юни 2024 г. Настоящият му статут на изпълнение, бюджетът, индикаторите за наблюдение и специфичните за младежта пътища за насочване обаче не са проверени.

Текущата обществена информация не предоставя пълна директория на детски и юношески психолози, психиатри, време на изчакване, такси, условия за препращане или правила за поверителност на островите. Не е проверена текущата национална 24-часова кризисна линия за психично здраве.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Депресия, тревожност, стрес и безнадеждност сред подрастващите.
- По-голяма уязвимост сред момичетата.
- Самоубийствени мисли и поведение, въпреки че настоящите специфични за младежта национални проценти не са проверени.
- Семейна бедност и социална нестабилност.
- Нарушени семейни, социални или романтични отношения.
- Стигма и забавено търсене на помощ.
- Ограничен достъп до специализирани специалисти извън Прая и други градски центрове.
- Дълго или неизвестно време на изчакване за консултиране и терапия.
- Ограничена обществена информация за поверителността и родителското съгласие.
- Слабо наблюдение на резултатите за психичното здраве на младите хора по островен и уязвим статус.
- Връзки между проблемите с психичното здраве, употребата на вещества, изключването на училището и самонараняването.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с психичното здраве:

Програма за психично здраве на Министерството на здравеопазването

Цел: Национална промоция на психичното здраве, разширяване на услугите, професионално обучение и многосекторна интервенция.

Телефон: +238 261 01 16.

Имейл: minsaude@gov.cv.

Адрес: Palácio do Governo, CP nº 47, Cidade da Praia, Santiago.

Уебсайт: Министерството на здравеопазването.

Достъп: Програмата е по-скоро национална политическа платформа, отколкото ясно идентифицирана служба за младежи.

Ограничения: Министерството не публикува актуална директория клиника по клиника, време на изчакване, разходи, изисквания за препращане или правила за поверителност.

Национална стратегия за превенция на самоубийствата

Цел: Национална рамка за превенция на самоубийствата и координирани институционални действия.

Телефон: +238 261 01 16, Министерството на здравеопазването.

Имейл: minsaude@gov.cv.

Адрес: Palácio do Governo, CP nº 47, Cidade da Praia.

Уебсайт: Национална стратегия за превенция на самоубийствата.

Достъп: Стратегията е публично достъпна.

Ограничения: На страницата на стратегията не е посочена специална кризисна линия, процедура за насочване на младежи, работно време или процес на спешно проследяване.

CAP, Centro de Atendimento Psicológico de Cabo Verde

ОСП е частен доставчик, предлагащ психологически и психиатрични услуги на деца, юноши, възрастни и семейства.

Прая: 357 8954 / 974 3583.

Асомада: 585 6860 / 522 1265.

Имейл: capjacobvicente@gmail.com.

Местоположение: Прая и Асомада. Уличните адреси не са публикувани на текущата страница за контакти.

Уебсайт: CAP контакти.

Цел: Психологическа и психиатрична оценка, терапия, кризисна интервенция, депресия, травма, превенция на самоубийство и самонараняване, опасения, свързани с вещества и онлайн консултации.

Ограничения: Доставчикът е частен. Таксите, правилата за родителско съгласие и процедурите за спешни случаи трябва да бъдат потвърдени преди резервацията.

Служби за спешна помощ услуги. Текуща

За непосредствена опасност, настоящото ръководство на Службата за външна дейност, общност и развитие на Обединеното кралство изброява линейка 130, полиция 132 и пожарна 131. Това са общи служби за спешна помощ, а не психично-здравни консултантски Верде, потвърждаваща техните процедури за триаж на психичното здраве, не е намерена.

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Кабо Верде има национална програма за репродуктивно здраве, доставена чрез структури за обществено здраве и допълнена от VerdeFam. Министерството на здравеопазването съобщава, че почти всички здравни структури предоставят специфични за подрастващите услуги и че центровете за репродуктивно здраве предлагат семейно планиране и съвременни контрацептивни методи, описани като практически свободни и базирани на свободен избор. Министерството също така идентифицира постоянни предизвикателства, включително юношеска бременност, повтарящи се полово предавани инфекции, нелегални аборти и културна съпротива срещу някои контрацептивни методи. Тези точки са подробно описани в изявлението на Министерството на здравеопазването относно сексуалното и репродуктивното здраве.

Най-новото национално представително проучване за репродуктивното здраве, което се намира, е III Демографско и репродуктивно здравно проучване, базирано на теренна работа, проведено през 2018 г. Информацията от проучването е достъпна чрез каталога на Националната статистическа служба. Не е установено по-ново официално национално проучване с актуализирани оценки за бременността, употребата на противозачатъчни средства, незадоволените нужди, разпространението на STI/HIV или абортите.

Проучване, фокусирано върху Прая, съобщава, че 12% от момичетата на възраст 15-19 години вече са били майки през 2018 г., като по-голяма е уязвимостта сред момичетата, живеещи в социално-икономически неравностойно положение. Изследването е достъпно чрез Cadernos de Estudos Africanos.

Положителните показатели включват високи нива на квалифицирана посещаемост при раждане и развитие на пространства за здравето на подрастващите. През 2024 г. UNICEF съобщава, че партньорството UNICEF-UNFPA предоставя всеобхватно сексуално образование на приблизително 1600 юноши, представляващи 70% от докладваната целева група. Резултатът е съобщен в годишния доклад на UNICEF за Кабо Верде.

Основната разлика в доказателствата се отнася до липсата на актуални, национално представителни данни за юношите и липсата на пълен публичен указател на услугите за младежи по острови.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Юношеска и непредвидена бременност.
- Прекъснато образование, закъснение в училище или отпадане от училище, свързано с бременност.
- Полово предавани инфекции и ХИВ.
- Небезопасен или нелегален аборт.
- Ограничен достъп до конфиденциално консултиране и тестване.
- Стигма около контрацепцията, бременността, тестването на STI и грижите, свързани с абортите.
- Неравен достъп между Прая, други градски центрове и по-малки острови.
- Бедност и ограничена семейна подкрепа.
- Неравенства между половете, засягащи способността за договаряне на побезопасен секс.
- Ограничена информация за възраст, съгласие, поверителност и родителско участие.
- Липса на актуализирани национални данни за резултатите в областта на репродуктивното здраве при юношите.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с репродуктивното здраве:

Обществено репродуктивно здраве и услуги за юношеството

Министерството на здравеопазването заявява, че специфичните за подрастващите услуги и центровете за репродуктивно здраве работят чрез структури на общественото здраве.

Цел: Семейно планиране, контрацепция, здраве на подрастващите, превенция на ППИ и промоция на училищното здраве.

Телефон: +238 261 01 16.

Имейл: minsaude@gov.cv.

Адрес: Palácio do Governo, CP nº 47, Cidade da Praia, Santiago.

Уебсайт: Министерството на здравеопазването.

Достъп: Съвременните контрацептивни методи са описани от Министерството като практически свободни и основани на свободния избор.

Ограничения: Министерството не публикува пълен указател на клиниките с преки телефони, работно време, ред за записване, възрастови ограничения, правила за поверителност или изисквания за родителско съгласие.

Пространства за здравето на подрастващите

Министерството съобщава за пространства за здравето на юношите в Северния здравен регион на Сантяго, включително Санта Катарина, Санта Круз, Сао Лоренсо дос Órgãos и Tarrafal. Пространството Tarrafal юношеско-здравеопазване е предназначено да осигури интегрирани грижи за юношите, включително информация за правата и сексуалното и репродуктивното здраве.

Местонахождение: Здравната служба на Тарафал, Tarrafal de Santiago.

Директен телефон: Не се среща в настоящите официални източници.

Имейл: minsaude@gov.cv.

Достъп: Младите хора трябва да се свържат с местната здравна делегация или Министерството на здравеопазването, за да потвърдят работното време и изискванията за назначаване.

Ограничения: Таксите, поверителността, правилата за съгласие и процедурите за директно препращане не се публикуват.

ВердеФам

VerdeFam предоставя сексуални и репродуктивно-здравни услуги чрез фиксирани кол центрове, мобилни клинични постове и национален екип, който включва здравни специалисти и обучители на връстници.

Гореща линия: 800 2200.

Основни телефони: +238 261 2063 и +238 261 2042.

WhatsApp: +238 998 3348.

Имейл: Не е намерен в настоящите официални източници.

Адрес: Prédio Nova Aurora, Bloco C, R/C, Palmarejo, Praia, Cabo Verde.

Уебсайт: VerdeFam.

Услуги: Семейно планиране, противозачатъчни грижи, гинекологични грижи, профилактика и лечение на ППИ и ХИВ, пре- и постнатални грижи, мобилни клинични услуги и обучение на връстници на младежи.

Достъп: Организацията работи на цялата национална територия и осигурява гореща линия и контакт в WhatsApp.

Номера, работно време, процедури за назначаване, възрастови ограничения, правила за поверителност или изисквания за съгласие на родителите. Ограничения: В настоящия уебсайт не се посочват часовете, разходите, условията за Те трябва да бъдат потвърдени директно.

UNICEF-UNFPA всеобхватно сексуално образование

UNICEF съобщава, че партньорството UNICEF-UNFPA достигна приблизително 1600 юноши с всеобхватно сексуално образование през 2024 г.

Цел: Информация и превенция относно сексуалното и репродуктивното здраве.

Директен телефон, електронна поща и адрес: Не се среща в настоящите официални източници.

Уебсайт: Годишен доклад на UNICEF Кабо Верде.

Достъп: Докладът проверява обхвата на инициативата, но не идентифицира участващите училища, процедури за регистрация или индивидуален контакт за препращане.

Ограничения: Продължение извън докладвания период и достъп за млади хора извън участващите институции не се проверяват.

ИТАЛИЯ

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

В Италия насилието между връстници остава значителен проблем, засягащ младите хора, въпреки че последните данни показват вариации в зависимост от разглежданата форма на насилие. Според данни, публикувани от ISTAT и Министерството на образованието, епизодите на физическо насилие сред подрастващите са намалели леко през последните години, докато вербалната агресия, социалното изключване и онлайн тормозът продължават да представляват най-разпространените форми на злоупотреба с връстници. Проучванията, проведени в средните училища, показват, че значителна част от учениците съобщават, че са били свидетели или са преживели агресивно поведение в училищната среда, потвърждавайки, че насилието между връстници продължава да бъде структурен проблем, а не изолирани инциденти. Официалната статистика сочи, че тормозът и насилието между връстници са широко разпространени сред младите хора. През 2023 г. 68,5% от младите хора на възраст 11-19 години съобщават, че са имали поне едно обидно, агресивно, клеветническо или изключващо поведение, както онлайн, така и офлайн, през предходните 12 месеца, докато 21% съобщават за повтарящи се модели на поведение на тормоз, изправени пред повтарящи се инциденти, и 8% седмично. Такова излагане е свързано с ниско самочувствие, отпадане от училище, тревожност и депресия. Най-младата възрастова група (11-13 години) съобщава за по-висока експозиция на тези поведения. Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

Националните данни за състоянието на младежта също показват по-широки опасения, свързани с безопасността на младите хора и социалното приобщаване. Доклад на Италианския национален център за документиране на детството и юношеството показва, че много млади хора ценят междукултурните преживявания, но все още съобщават, че се чувстват изключени в своите общности. Проучванията показват постоянство на тормоз, дискриминация и психологически стрес сред подрастващите, което предполага, че насилието между връстници е свързано с по-широки въпроси на социалната принадлежност и благополучие. Последните проучвания потвърждават, че вербалното насилие е най-честата форма на партньорска агресия. Обидите, унижението и многократното дразнене засягат повече от половината ученици, докато физическата агресия се съобщава от по-малък, но все още забележителен дял от младите хора. Насилието, основано на лични характеристики като физически вид, националност, увреждане или сексуална ориентация, остава често, което показва, че дискриминационните нагласи продължават да оказват влияние върху партньорските отношения. Изследванията, проведени на национално ниво, също така показват, че много висок процент от младите хора са преживели или са били свидетели на дискриминация, допринасяйки за климат, в който агресивното поведение се нормализира. Цифровата комуникация увеличи видимостта на насилието между връстници. Конфликтите, които започват в училище, често продължават чрез социални мрежи и платформи за съобщения, където изключването от групови чатове, разпространението на слухове и споделянето на изображения без съгласие са често срещани. Проучванията върху поведението на подрастващите в Италия показват, че припокриването между офлайн и онлайн насилието увеличава емоционалното въздействие върху жертвите и прави интервенцията потрудна.

Безопасността на младите хора е свързана и с достъпа до психологическа подкрепа. Според национални проучвания значителен дял от младите хора съобщават, че изпитват нужда от психологическа подкрепа, но само малцинство има достъп до нея, като момичетата често съобщават за по-големи трудности при получаването на помощ. Тези открития предполагат, че преживяванията на насилие, изключване и емоционален стрес са взаимосвързани, докато липсата на достъпни услуги ограничава възможността за ранна намеса.

Многократното излагане на насилие от страна на връстници е свързано със значителни психологически последици, включително ниско самочувствие, отпадане от училище и саморазрушително поведение, и може да подсили цикли на насилствено поведение. Жертвите на тормоз често проявяват симптоми на тревожност и депресия. Физическото насилие сред подрастващите, въпреки че Италия остава сред страните с едно от по-ниските нива на младежка престъпност, показва признаци на нарастващо агресивно поведение в някои области. Институционалните доклади подчертават, че данните за насилието, дискриминацията и благосъстоянието на младите хора в Италия остават разпокъсани, което затруднява последователното наблюдение на тенденциите на национално равнище.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Високо разпространение на вербалното насилие сред учениците
- Продължително присъствие на физическа агресия в училищна среда
- Често дискриминационно поведение, основано на лични характеристики
- Силна връзка между офлайн насилието и онлайн тормоза
- Висок процент на младите хора, които съобщават за изключване от тяхната
- общност
- Широко разпространен опит или наблюдение на дискриминация сред младите хора
- Отрицателно въздействие на насилието от връстници върху психичното здраве и училищните постижения
- Високо търсене на психологическа подкрепа с ограничен достъп до услуги
- Недооценяване поради страх от отмъщение или липса на доверие
- Неравномерно прилагане на политиките за борба с тормоза в училищата
- Недостатъчен брой психолози и съветници в образователните институции
- Необходимост от систематичен мониторинг и дългосрочни програми за превенция

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа при насилие между връстници:

Партньорското насилие в Италия може да бъде докладвано по няколко институционални канала. Първата точка за контакт е училището, където учителите, училищните съветници и директорите трябва да следват националните насоки за превенция на тормоза и насилието. От училищата се изисква да активират вътрешни процедури, да информират семействата и да включват социални или здравни услуги, когато е необходимо.

1. Telefono Azzurro - https://azzurro.it Telefono Azzurro осигурява безплатна подкрепа за деца и юноши, които изпитват насилие, тормоз или психологически стрес. Услугата предлага телефонно консултиране, онлайн чат и спешна помощ. Номерът 19696 е активен за непълнолетни, докато 114 е националният номер за спешни случаи за ситуации, включващи деца и младежи в опасност.
2. Generazioni Connesse - https://www.generazioniconnesse.it Тази национална програма, популяризирана от Министерството на образованието, подкрепя училищата в предотвратяването на тормоза и кибертормоза. Тя осигурява обучение на учители, образователни материали и насоки за безопасно използване на цифровите технологии. Участващите училища приемат вътрешни политики за превенция, докладване и интервенция.
3. Национален център по детска и юношеска документация - https://www.minori.gov.it Центърът събира национални данни за условията на младежта, включително насилие, дискриминация и социално включване, и подкрепя научните изследвания и разработването на политики, насочени към защита на децата и юношите.

4. Общинските социални служби и местните здравни власти могат да се намесват в случаи на сериозно насилие от страна на връстници. Докладите могат да бъдат направени от училища, семейства или граждани, а намесата може да включва психологическа подкрепа, посредничество или мерки за защита.

5. В спешни ситуации епизоди на насилие могат да бъдат докладвани чрез обаждане на 112 или чрез посещение в най-близкото полицейско управление. Когато са замесени непълнолетни, може да бъде уведомен и Съдът за непълнолетни и службите за закрила на детето, за да се гарантира безопасността.

КИБЕРТОРМОЗ

Кибертормозът засяга около една трета от италианските юноши годишно. Според последните национални и европейски мониторингови доклади кибертормозът в Италия трябва да бъде анализиран в рамките на по-широката рамка на безопасността на младите хора, социалното приобщаване и излагането на цифровия риск. Данните от ESPAD 2024 показват, че онлайн агресията засяга голяма част от подрастващите, като около 47% от младите хора на възраст от 15 до 19 години съобщават за поне едно преживяване на онлайн враждебност, най-често обиди, изключване от цифрови групи или словесни заплахи чрез социални мрежи и платформи за съобщения. Тези открития потвърждават, че кибертормозът представлява една от най-разпространените форми на насилие сред италианската младеж, особено сред тези, които ежедневно използват цифрова комуникация. Онлайн агресията често се развива заедно с традиционния тормоз, което прави по-трудно откриването и спирането. Националните данни потвърждават, че тормозът, заплахите, унижението и изключването чрез цифрови платформи засягат значителна част от подрастващите, особено тези, които използват социалните мрежи ежедневно. Кибертормозът допринася за социална изолация, тревожност и депресия, докато извършителите рискуват нормализиране на агресията и правните последици.
Националните статистически данни, публикувани от ISTAT през 2023 г., показват, че около 21% от младите хора на възраст от 11 до 19 години съобщават, че са претърпели повтарящи се актове на тормоз, включително обиди, заплахи или агресия, поне няколко пъти месечно, както офлайн, така и онлайн. Процентът е малко по-висок сред момчетата, около 21,5%, и изглежда малко по-висок в северните райони в сравнение с южните райони, въпреки че феноменът присъства в цялата страна. Тези данни потвърждават, че кибертормозът не може да бъде отделен от традиционните форми на насилие между връстници, тъй като същите конфликти често продължават в цифрови среди.
Разпространението на смартфоните и социалните медии увеличи излагането на младите хора на онлайн рискове. Проучванията, проведени от националните изследователски институти, показват, че повечето юноши използват интернет всеки ден, а голям дял доклад се е натъкнал на смущаващо или обидно съдържание. Онлайн агресията често е под формата на повтарящи се обиди, споделяне на унизителни изображения, разпространение на слухове, изключване от групови чатове и заплахи чрез цифрови платформи. Поради скоростта и постоянството на онлайн комуникацията, тези поведения могат да имат по-силни психологически последици, отколкото агресията лице в лице. Кибертормозът е силно свързан с емоционален стрес. Изследванията, проведени от младежки организации и здравни институции, показват, че жертвите често съобщават за тревожност, ниско самочувствие, проблеми със съня и социално оттегляне. В някои случаи повтарящият се онлайн тормоз е свързан с депресия и самонараняване, особено когато жертвата не получава подкрепа от семейството, училището или институциите. Експертите също така подчертават, че извършителите могат да развият нормализиране на агресивното поведение, увеличавайки риска от бъдещо насилие.

Правната рамка наскоро бе подсилена чрез Закон No. 70 от 17 май 2024 г., който актуализира националните мерки срещу тормоза и кибертормоза и засили задължението на училищата и местните власти да прилагат стратегии за превенция. Законът изисква училищата да определят анти-тормоз референции, да активират вътрешни процедури, да си сътрудничат със семействата и да насърчават образователни програми за цифрова безопасност. Докладите обаче показват, че прилагането на тези мерки не е еднакво, тъй като обучението, ресурсите и превантивните дейности зависят от местните условия. Рисковите фактори, идентифицирани от националните проучвания, включват прекомерна употреба на социални медии, натиск от страна на връстници, липса на осведоменост за правните последици и нежелание на свидетелите да съобщават за епизоди. Много млади хора не знаят къде да поискат помощ, а доверието в институциите остава ограничено в някои случаи. Когато тези поведения продължават с течение на времето, те често предизвикват безпокойство, изолация и загуба на самочувствие. Кибертормозът засилва тези ефекти, защото вредното съдържание може да се споделя бързо и да остане онлайн за дълги периоди.
Рисковите фактори включват прекомерна употреба на социалните медии, натиск за съобразяване с партньорски групи и тенденцията свидетелите да не съобщават за епизоди на насилие.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Висока експозиция на подрастващите към онлайн комуникация и социални медии
- Голям процент от младежите съобщават за преживявания на онлайн агресия
- Силно припокриване между кибертормоза и традиционния тормоз
- Чести обиди, заплахи, унижение и изключване в дигитална среда
- Психологически последици като тревожност, изолация и ниско самочувствие
- Риск от депресия и самонараняване при тежки случаи
- Нормализиране на агресивното поведение сред извършителите
- Липса на осведоменост за правните последици от онлайн насилието
- Страх от докладване на епизоди на възрастни или институции
- Неравномерно прилагане на политиките за превенция в училищата
- Ограничена наличност на обучен персонал и психолози
- Регионални различия в достъпа до услуги за подкрепа
- Необходимост от систематично наблюдение на кибертормоза на национално ниво
- Недостатъчно сътрудничество между училищата, семействата и властите
- Силно влияние на партньорския натиск и груповата динамика
- Трудност при премахването на вредно съдържание от онлайн платформите

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с кибертормоза:

1. Ministero dell'Istruzione e del Merito - Национални насоки за тормоза и кибертормоза - https://www.mim.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo Министерството координира националните политики за превенция и изисква всички училища да приемат вътрешни процедури за докладване и управление на тормоза и кибертормоза. Училищата трябва да назначават анти-тормоз референции, да активират подслушвателни бюра, да организират образователни дейности и да си сътрудничат със семействата, социалните служби и полицейските органи, когато е необходимо.

2. Telefono Azzurro - Национална гореща линия за деца и юноши - https://azzurro.it Telefono Azzurro осигурява безплатна и конфиденциална подкрепа за непълнолетни, които изпитват тормоз, кибертормоз или други форми на насилие.
престъпления, заплахи и тормоз. Телефонът за помощ 19696 е активен всеки ден, заедно с онлайн чат и номер за спешни случаи 114 за ситуации, включващи деца в опасност. Услугата предлага психологическа подкрепа, консултиране и насоки за това как да се докладва за злоупотреба.
3. Generazioni Connesse - Център за безопасен интернет Италия
https://www.piattaformaelisa.it/progetti/generazioniconnesse/ Generazioni Connesse е национален център за безопасен интернет, координиран от Министерството на образованието в сътрудничество с публични институции и неправителствени организации. Проектът насърчава безопасното използване на интернет, осигурява обучение на учители и ученици и подкрепя училищата в предотвратяването на кибертормоза. Програмата също така работи заедно с Telefono Azzurro, за да осигури 24-часова помощ чрез гореща линия и онлайн чат услуги.

4. Polizia Postale e delle Comunicazioni - Онлайн отчетна услуга

https://www.commissariatodips.it/segnalazioni/segnala-online/index.html Пощенската полиция управлява националните системи за докладване на онлайн Гражданите могат да подават доклади онлайн или в местните полицейски служби. По дела, свързани с непълнолетни, полицията си сътрудничи с училища, социални служби и Съда за непълнолетни, за да осигури защита и правна намеса. Образователни кампании се организират и в училищата за повишаване на осведомеността относно цифровата безопасност. Също така, в спешни ситуации, епизоди на насилие или заплахи могат да бъдат докладвани чрез обаждане на 112 или чрез свързване с най-близкия полицейски участък. Когато са замесени непълнолетни, случаят може да бъде отнесен до съда за непълнолетни, социалните служби или специализираните звена за закрила на детето.
5. UNAR - Национална служба срещу дискриминацията - https://www.unar.it Въпреки че е съсредоточена върху дискриминацията, UNAR също получава доклади,
свързани с езика на омразата и онлайн тормоза, свързани с етническа принадлежност, пол, религия, увреждане или сексуална ориентация. Офисът предоставя правна подкрепа, консултиране и кампании за повишаване на осведомеността, насърчаващи уважителната комуникация.
6. Общинските социални услуги и центровете за консултиране на младежи предлагат Достъпът обикновено е свободен в рамките на общественото здраве и социалната система, но наличността може да се различава между регионите. Центровете за семейно консултиране и младежките социални услуги в Пулия работят в рамките на Регионалната здравна система чрез местните ASL Тези услуги осигуряват психологическа подкрепа, посредничество, семейно психологическа подкрепа, посредничество и семейно консултиране за млади хора, консултиране, сексуално и репродуктивно здраве и превантивни дейности за юноши и млади хора. Достъпът е свободен, поверителен и не изисква лекарско предписание. консултантски центрове включват специфични младежки пространства, наречени "Spazio giovani", посветени на подрастващите. Службите си сътрудничат с училищата, социалните служби и органите за непълнолетни в случаи на тормоз, насилие или психологически стрес.

Ето някои регионални контакти:

АСЛ Бари. Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it/web/asl-bari/consultori

Consultorio Familiare Bari Carrassi – San Pasquale
Адрес: Via Omodeo 7, Bari
Телефон: +39 080 5844058
Имейл: consultorio.baricarrassi@asl.bari.it
Работно време: от понеделник до петък 08:30–13:30, в четвъртък и следобед.
Консултативният център предлага психологическо консултиране, социална подкрепа, услуги в областта на репродуктивното здраве и пространство за изслушване на младежи.

Consultorio Familiare Acquaviva delle Fonti (Пацио гиовани е на разположение) Адрес: Via Vittime di Via Fani, Acquaviva delle Fonti (BA)
Телефон: +39 080 5848048
Имейл: consultorio.acquaviva@asl.bari.it
Младежко пространство на разположение по специален следобеден график.

Consultorio Familiare Gravina in Puglia Адрес: Via S. Domenico, Gravina in Puglia Телефон: +39 080 5848937
Имейл: consultorio.baricarrassi@asl.bari.it

ASL BAT

Consultorio Familiare Andria
Адрес: Via Don Luigi Sturzo 36, Andria
Телефон: +39 0883 299555
Имейл: consultorio.andria@aslbat.it
Осигурява консултиране, психологическа подкрепа и програми за превенция за юноши и семейства.

ASL Taranto - Consultori familiani

Уебсайт: https://sist.sanita.puglia.it/web/asl-taranto/consultori
Consultori осигурява психологическа, социална и здравна подкрепа за юноши, двойки и семейства и си сътрудничи с училищата и местните власти в проекти за превенция на младите хора.

Регионални номера за здравна информация - Apulia

Общ ASL Bari информационен номер: +39 800 055 955 ASL Brindisi information number: +39 800 310 929 ASL Taranto information number: +39 800 196 965

Връзката между социалните неблагополучия в детството и никотиновата зависимост, която обяснява съответно 74% при жените и 58% при мъжете, подчертава нуждата от ранни интервенции и системи за подкрепа на младите хора в риск. Освен това връзката между неблагоприятните преживявания в детството (ACE), като физическо или сексуално насилие и свидетелстване на домашно насилие, и пристрастяващото поведение изисква цялостен подход. Неотдавнашното адаптиране на скалата ACE от Световната здравна организация позволява по-нюансирана оценка на негативното въздействие на допълнителни неблагоприятни преживявания и хвърля светлина върху взаимосвързаността на различните стресови фактори в юношеството. За справяне със злоупотребата с психоактивни вещества е необходима многостранна стратегия. Тя включва целенасочени образователни програми в училищата, информационни кампании в общността и достъпни услуги за подкрепа на хората, които се борят със зависимост. Освен това сътрудничеството между здравните власти, образователните институции и общностните организации е ключово за изграждането на цялостна рамка за превенция и интервенция.

ЗАБЕЛЕЖКА: В рамките на проекта бяха проведени проучване и фокус групи с млади хора от Сърбия, Италия, Босна и Херцеговина, Албания, Йордания и Тунис. За повече информация относно резултатите от тези дейности вижте документа „Проучване на безопасността на младите хора“.

7. Организации като Save the Children Italy, Movimento Difesa del Cittadino и други младежки асоциации популяризират национални кампании, училищни работилници и онлайн материали, насочени към предотвратяване на кибертормоза и насърчаване на младите хора да търсят помощ. Много проекти се фокусират върху цифровата грамотност, емоционалното образование и отговорното използване на социалните мрежи. Малко по-подробна информация по-долу:

Save the Children Italia - https://www.savethechildren.it/contattaci

Национална неправителствена организация, работеща в световен мащаб в областта на закрилата на децата, образованието, цифровата безопасност и превенцията на насилието насърчава училищните работилници, кампаниите за повишаване на осведомеността относно кибертормоза, емоционалното образование и безопасното използване на интернет и управлява младежките центрове в уязвимите райони. Save the Children управлява образователни и превантивни проекти в местни центрове, включително центъра Punto Luce в Бари, който предлага безплатни дейности за деца и юноши, подкрепа за семейства, цифрово образование и програми за социално приобщаване. Тези центрове често си сътрудничат с училищата и социалните служби в ситуации, включващи тормоз, изключване или психологически стрес.

Централен офис - Рим
Пиаца Сан Франческо ди Паола 9, 00184 Рим
Имейл: info.italia@savethechildren.org

Линия за помощ за непълнолетни мигранти: +39 800 14 10 16

Email helpline: helpline@savethechildren.org Punto Luce Bari Largo Annunziata 15, Bari Email: puntolucebari@savethechildren.org Website: https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/progetti/punto-luce-bari Volunteer group Bari Email: volontari.bari@savethechildren.org

Movimento Difesa del Cittadino

Национална организация за защита на потребителите и гражданите, която също така насърчава кампании за цифрова безопасност, онлайн права и защита на непълнолетните. Асоциацията предоставя помощ, информация и подкрепа на гражданите, включително на младите хора, изложени на онлайн рискове, измами или тормоз. Дейностите по повишаване на осведомеността включват работилници, правна информация и публични кампании за отговорно използване на технологиите.

Национален офис - Рим
Via Casilina 3/T, 00182 Рим
Телефон: +39 06 4881891
Имейл: info@mdc.it
ПЕК: info@pec.mdc.it
Уебсайт: https://www.difesadelcittadino.it

Mama Happy Family Centre - Centro Servizi Famiglie Accoglienti

Местна асоциация, която си сътрудничи със Save the Children в проекти за образователна и семейна подкрепа. Организацията работи с деца, юноши и родители, като предлага социална подкрепа, образователни дейности и консултантски услуги, често в рамките на проекти, насочени към предотвратяване на маргинализацията и насилието сред младите хора.

Имейл: info@mamahappy.it

Проектно сътрудничество: Punto Luce Bari

КИБЕРТОРМОЗ

Употребата на психоактивни вещества сред младите хора в Италия остава релевантна грижа за общественото здраве и постоянно се наблюдава чрез национални проучвания, проведени от ISTAT, Департамента за политики срещу наркотиците, Националния институт по здравеопазване и Европейския училищен изследователски проект за алкохол и други наркотици. Според данни на ISTAT, около 18 до 19 процента от младите хора на възраст от 11 до 17 години съобщават, че са консумирали алкохол през годината, потвърждавайки, че експериментирането често започва в ранна възраст и често в рамките на семеен или социален контекст, където консумацията на алкохол се счита за нормална. По-скорошни резултати от ESPAD 2024 показват, че повече от три четвърти от учениците в гимназията са консумирали алкохол поне веднъж в живота си, докато епизодите на преяждане остават често срещани, особено сред момчетата, но с нарастваща честота сред момичетата. Тази тенденция потвърждава, че употребата на алкохол все още е едно от основните рискови поведения по време на юношеството и ранната зряла възраст в Италия.

Националният мониторинг, извършен от Департамента за борба с наркотиците и ESPAD, показва, че алкохолът продължава да бъде най-често използваното психоактивно вещество сред младите хора, следван от канабиса, докато употребата на синтетични наркотици, стимуланти и злоупотребата с лекарства, отпускани по лекарско предписание, е по-рядко срещана, но все още присъства. Докладите подчертават, че консумацията често започва през по-ниските и по-горни гимназиални години и има тенденция да се увеличава с възрастта, особено в социалните среди, свързани с нощния живот, партитата и натиска на връстниците. Нормализирането на консумацията на алкохол в много социални ситуации допринася за намаленото възприемане на риска и много юноши не свързват случайното преяждане с възможни дългосрочни последици за здравето.

Данните, публикувани от Националния институт по здравеопазване (IIS), показват, че значителна част от учениците съобщават, че са консумирали алкохол поне веднъж през предходната година и че повтарящите се епизоди на пиянство все още се съобщават от съответния процент юноши. Канабисът остава най-широко разпространеното незаконно вещество, като първите опити често се случват преди 18-годишна възраст. Националните доклади също така подчертават, че ранното използване на алкохол или наркотици е свързано с по-голяма вероятност от отпадане от училище, проблеми с психичното здраве, агресивно поведение и участие в инциденти или насилствени ситуации. Националния институт по здравеопазване също отбелязва, че употребата на вещества често е свързана със социален натиск, емоционален стрес и липса на осведоменост за дългосрочните последици и че превантивните дейности не винаги са непрекъснати в цялата страна. В големите градски центрове наличието на вещества се възприема като по-високо, докато в по-малките общини достъпът до услуги за превенция и консултиране може да бъде по-ограничен. Поради това регионалните различия в организацията на здравните и социалните услуги могат да повлияят на възможността младите хора да получат ранна подкрепа. Съществуват национални системи за наблюдение, но данните, свързани с непълнолетните, понякога са фрагментирани, което затруднява получаването на напълно последователна национална картина на употребата на вещества сред младите хора и планирането на целенасочени превантивни действия.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ранно експериментиране с алкохол по време на прогимназията
- Висок процент ученици, които са опитвали алкохол поне веднъж
- Често пиене на алкохол сред подрастващите
- Увеличаване на консумацията на алкохол сред момичетата
- Канабисът като най-разпространеното незаконно вещество сред
- Социално приемане на алкохол в нощен живот и партньорски среди
- Ниско възприемане на риска, свързан с употребата на вещества
- Връзка между злоупотребата с вещества и проблемите с психичното здраве
- Риск от отпадане от училище и рисково поведение
- Неравен достъп до услуги за превенция между регионите
- Фрагментирани данни от националния мониторинг на непълнолетните
- Ограничена приемственост на програмите за превенция в училищата
- Злоупотреба с лекарства по лекарско предписание в някои групи
- По-висока експозиция в градските райони и контекста на нощния живот

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани със злоупотребата с психоактивни вещества:

1. Публични услуги за пристрастяване SerD - https://www.salute.gov.it

Услугите на SerD работят в рамките на Италианската национална здравна система и осигуряват медицинска, психологическа и социална подкрепа за хора с проблеми със злоупотребата с наркотични вещества, включително юноши и млади възрастни. Достъпът е безплатен чрез местните здравни власти и включва консултиране, терапия, програми за рехабилитация и семейна подкрепа. Услугите са достъпни във всички региони, но броят на центровете може да се различава между провинциите. По-долу са дадени някои примери в региона на Апулия.

SerD ASL Bari - Местна здравна служба контакт Телефон: +39 080 5842568; +39 080 5841111 Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it
Lungomare Starita 6, Бари

SerD ASL Foggia - Дипартименто Дипендензе Патологиче Телефон: +39 0881 732111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it
Адрес: Piazza Libertà 1, Foggia

SerD Distretto Sanitario Cerignola - АСЛ Фоджия Телефон: +39 0885 419111
Телефон: +39 0881 884111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

СерД Дистрето Санитарио Барлета - ASL BT Телефон: +39 0883 577111
Телефон: +39 080 5771111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

2. Отдел за борба с наркотиците - Presidenza del Consiglio dei Ministri, https:// www.politicheantidroga.gov.it
Отделът координира националните стратегии за превенция, мониторинг и лечение на злоупотребата с наркотици и алкохол. Той публикува годишни доклади, насърчава кампаниите за повишаване на осведомеността и си сътрудничи с училища, региони и здравни услуги за разработване на програми за превенция на младите хора.

Национален контакт
Тел.: +39 06 6779 1
Имейл: antidroga@governo.it

3. Националния институт по здравеопазване - Istituto Superiore di Sanità - https:// www.iss.it

Институтът осъществява изследователски, мониторингови и превантивни програми, свързани със зависимости, психично здраве и рисково поведение на младите хора, и си сътрудничи с регионални здравни услуги и училища в проекти за превенция и образователни кампании.
Телефон: +39 06 49901
Адрес: Viale Regina Elena 299, Roma

4. Програми за превенция на училищата и регионални проекти за здравно образование

Училищата си сътрудничат с местните здравни служби, психолози и експерти по превенция, за да организират дейности по алкохол, наркотици и здравословен начин на живот. Програмите включват обучение на връстници, срещи с професионалисти, психологическо консултиране и кампании за повишаване на осведомеността, насочени към студенти и семейства.

Регионален план за превенция, регион Пулия:
Регионален план за превенция, регион Пулия: https:// www.sanita.puglia.it/web/pugliasalute/ prevenzione Регион Пулия - Dipartimento Promozione della Salute Телефон: +39 080 5403111
Уебсайт: https://www.regione.puglia.it

6. Местни здравни органи и центрове за консултиране на младежи

Местните здравни услуги осигуряват психологическа подкрепа, консултиране за пристрастяване и семейна медиация за юноши, изложени на риск от злоупотреба с наркотични вещества. Услугите са безплатни в рамките на системата на общественото здравеопазване, но наличността се различава между регионите. По-долу са някои от съответните консултантски центрове:

Consultorio Giovani ASL Bari

Телефон: +39 080 5842413
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

Centro di Salute Mentale Bari

Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it Сентро ди Салют Ментале Бари Телефон: +39 080 5842211

Consultorio ASL Lecce

Телефон: +39 0832 215111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

Consultorio Giovani ASL Foggia Телефон:

+39 0881 884111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

Centro di Salute Mentale Foggia

Телефон: +39 0881 733111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Дискриминацията продължава да представлява значителен проблем, засягащ младите хора в Италия, като националните проучвания показват, че много юноши съобщават за преки или непреки преживявания на изключване, предразсъдъци или неравно третиране. Данните, публикувани от националния портал Minori.it, показват, че повече от 60 процента от младите хора съобщават, че лично са преживели дискриминация, докато почти 90 процента заявяват, че са били свидетели на дискриминационно поведение поне веднъж. Най-честите причини включват етнически произход, религия, пол, сексуална ориентация, инвалидност и икономически статус. Излагането на тези ситуации може да повлияе негативно на самочувствието, чувството за принадлежност и участието в социалния живот, увеличавайки риска от изолация и психологически стрес.
Проучванията на ISTAT потвърждават, че висок процент от подрастващите съобщават, че са били свидетели или са имали дискриминационно поведение в училище, онлайн или на обществени места. Тези ситуации често се припокриват с тормоз, кибертормоз и социално изключване, което показва, че дискриминацията е тясно свързана с други въпроси, свързани с безопасността на младите хора. Епизодите могат да включват обиди, изключване от групови дейности, обиден език или неравно третиране от връстници. В много случаи младите хора не съобщават какво се е случило, или защото подценяват сериозността на събитието, или защото не вярват, че ситуацията ще бъде разрешена.
Изследванията на младежките условия в Италия показват, че много млади хора възприемат обществото като приобщаващо по принцип, но по-малко приобщаващо в ежедневието. Междукултурният опит, програмите за обмен и смесените училищни среди обикновено се оценяват положително, но все пак съответна част от подрастващите декларират, че се чувстват изключени от своята общност или не напълно приети. Дискриминацията се съобщава по-често от ученици с мигрантски произход, от млади хора, принадлежащи към етнически или религиозни малцинства, и от момичета в някои образователни или социални контексти. Младите хора с увреждания или принадлежащи към LGBTQI групи също съобщават за повисоки нива на дискриминация, особено онлайн.
Стереотипите, речта на омразата и дискриминационният език остават често срещани както офлайн, така и в социалните мрежи. Използването на цифрови платформи увеличава видимостта на обидното съдържание и позволява бързо разпространение на езика на омразата, което затруднява превенцията. Институциите са засилили политиките за равенство през последните години, но прилагането на образователни програми и услуги за подкрепа се различава между регионите и между училищата. Системите за наблюдение съществуват на национално ниво, но много епизоди не са официално докладвани, което затруднява получаването на пълни и актуализирани данни.

Правната защита срещу дискриминация в Италия е гарантирана от Закон 205/1993, известен като Закон Манчино, и от други национални и европейски регламенти за равенство и права на човека. Обществените институции насърчават кампании за повишаване на осведомеността, училищни проекти и консултантски услуги и подкрепят инициативи за младежко участие, насочени към приобщаване и междукултурен диалог, като например DiversaMente. Въпреки това, покритието на тези програми не е еднакво в цялата страна и системната оценка на тяхната ефективност все още е ограничена.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Чести преживявания на дискриминация в училищна среда
- Изключване въз основа на националност, религия, пол, увреждане или сексуална ориентация
- Силна връзка между дискриминацията, тормоза и кибертормоза
- Недооценяване поради страх, срам или липса на доверие в институциите
- Социална изолация и загуба на самочувствие
- По-голяма уязвимост сред малцинствените групи и студентите мигранти
- Неравномерно прилагане на политиките за приобщаване в различните региони
- Ограничена осведоменост за механизмите за докладване и услугите за подкрепа
- Фрагментирани национални данни за проявите на дискриминация
- Необходимост от по-силно образование по въпросите на многообразието,
- равенството и уважението
- Различия в достъпа до подкрепа между градските и селските райони

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с дискриминацията:

1. UNAR - Национална служба срещу расовата дискриминация: https://www.unar.it

Телефон: +39 800 90 10 10
Имейл: contactcenterunar@unar.it
Адрес: Largo Chigi 19, Roma
UNAR действа под председателството на Министерския съвет и координира националните действия срещу дискриминацията. Службата събира доклади, предоставя правна подкрепа, популяризира кампании за повишаване на осведомеността и си сътрудничи с училища, общини и асоциации за предотвратяване на расизма и нетолерантността.

2. Политики за училищно приобщаване и програми на Министерството на образованието –

www.miur.gov.it
Телефон: +39 06 58491
От училищата в Италия се изисква да насърчават равенството, да предотвратяват дискриминацията и да подкрепят учениците с различен културен, езиков или социален Образователните програми включват междукултурно образование, проекти за правата на човека и дейности, насочени към предотвратяване на тормоза и речта на омразата.

3. Национални младежки политики и общински социални услуги

Общинските социални служби и младежките служби могат да се намесват в ситуации на дискриминация, включваща непълнолетни, като предлагат посредничество, психологическа подкрепа и семейно консултиране. Тези услуги работят на местно ниво и обикновено са безплатни в рамките на обществената социална система. Тук по-долу някои местни референтни

Политики за приобщаване на училищата и програми на Министерството на образованието - https:// точки:Regione Puglia - Politiche giovanili e inclusione, https://www.regione.puglia.it Телефон: +39 080 5403111
Comune di Bari - Сервизи социални, https://www.comune.bari.it
Телефон: +39 080 5771111
Comune di Foggia - социални услуги, https://www.comune.foggia.it
Телефон: +39 0881 733111

4. Местни социални услуги, центрове за консултиране на младежи и услуги за подкрепа на семейството

Местните консултативни центрове предоставят психологическа подкрепа, посредничество и помощ за младите хора, които са подложени на дискриминация, тормоз или социално Достъпът е свободен в рамките на общественото здраве и социалната система, но наличността може да се различава между провинциите.

Consultorio Giovani ASL Bari: https://www.sanita.puglia.it Телефон: +39 080 5842413

Телефон: +39 080 5842413
Consultorio ASL Foggia: https://www.sanita.puglia.it
Телефон: +39 0881 884111

Сентро ди Салют Ментале Бари

Телефон: +39 080 5842211

Сентро ди Салют Ментале Фоджия

Телефон: +39 0881 733111 ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Психичното здраве сред младите хора в Италия се превърна в един от основните проблеми на общественото здраве през последните години. Националните и международни доклади показват, че психологическият дистрес сред подрастващите се е увеличил, особено след пандемията от COVID 19, която оказва силно влияние върху социалния живот, училищните съчетания и семейната стабилност. Според данни на Министерството на здравеопазването и Openpolis, около един юноша от седем на възраст между 10 и 19 години показва симптоми, съвместими с клинично Тези състояния често остават недиагностицирани за дълги периоди, особено когато достъпът до психологически услуги е ограничен (MSD Salute). Национални проучвания, проведени от Националния институт по здравеопазване и от младежки организации, показват, че голяма част от младите хора съобщават за чувства на самота, несигурност и натиск, свързани с училищните постижения, социалните взаимоотношения и несигурността за бъдещето. Психологическият стрес се появява по-често във възрастовата група между 14 и 19 години, когато младите хора са изправени пред важни образователни и лични преходи. Момичетата са склонни да съобщават за по-високи нива на тревожност, депресия и хранителни разстройства, докато момчетата показват по-висок риск от агресивно поведение, злоупотреба с наркотици и риск от предприемане на дейности.
Национално проучване, популяризирано от Националния младежки съвет, показва, че около 70 процента от младите хора са почувствали необходимостта да говорят с психолог поне веднъж, но само около 32 процента са имали достъп до професионална подкрепа. Основните пречки, които се споменават, включват дълги списъци с чакащи в обществените услуги, висока цена на частната терапия и липса на информация за наличната подкрепа.

Тази празнина между търсенето и наличието на услуги се счита за един от основните структурни проблеми на италианската система за психично здраве за младите хора. Доклади от Националния институт по здравеопазване също подчертават увеличаване на поведението на самонараняване, нарушения на съня, отказ от училище и хранителни разстройства сред подрастващите. Експертите свързват тези проблеми с различни фактори, включително академичен натиск, семейни трудности, прекомерна употреба на социални медии и страх от бъдещи възможности за заетост. Цифровите платформи могат да увеличат социалното сравнение и излагането на нереалистични очаквания, които могат да повлияят отрицателно на самочувствието и емоционалната стабилност.
Друг критичен въпрос се отнася до неравното разпределение на услугите за психично здраве в цялата страна. Северните и големите градски райони като цяло предлагат по-специализирани услуги, докато по-малките общини и някои южни региони могат да имат по-малко професионалисти на разположение. Училищната психологическа подкрепа не винаги е налице, а наличието на консултативни бюра често зависи от местното финансиране или временни проекти. Поради тази причина националните планове за психично здраве подчертават необходимостта от укрепване на детските и юношеските психиатрични услуги, увеличаване на броя на психолозите в училищата и подобряване на сътрудничеството между здравните услуги, училищата и социалните услуги.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Високи нива на тревожност и депресия сред подрастващите
- Увеличаване на психологическия стрес след пандемията
- Нараства броят на случаите на самонараняване и хранително разстройство
- Силно търсене на психологическа подкрепа
- Ограничен достъп до услуги за обществено психично здраве
- Дълго време на изчакване за консултиране и терапия
- Неравномерно наличие на училищни психолози
- Социалният натиск, свързан с училищните постижения и бъдещата работа Въздействие на социалните медии върху самочувствието и имиджа на тялото
- По-голяма уязвимост сред момичетата
- Връзка между проблемите с психичното здраве и злоупотребата с наркотични вещества Риск от изолация, отказ от училище и отпадане
- Разлики в достъпа до услуги между регионите
- Липса на систематичен мониторинг на психичното здраве на младите хора

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с психичното здраве:

1. Отделения за психично здраве към Националната здравна служба – https://www.salute.gov.it

Психично-здравните услуги за подрастващите се предоставят чрез местните здравни органи в рамките на Националната здравна система. Младите хора имат достъп до психологическа и психиатрична подкрепа чрез детски и юношески невропсихиатрични услуги, центрове за психично здраве и консултантски клиники. Достъпът е безплатен или с малка такса, но времето за изчакване може да варира в зависимост от региона. Ето малко справка за Апулия:

Центро ди Салют Ментале АСЛ Бари Телефон: +39 080 5842211
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it Адрес: Lungomare Starita 6, Bari

Невропсихиатрия Infantile ASL Bari Телефон: +39 080 5842345
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

Centro di Salute Mentale АСЛ Фоджия Телефон: +39 0881 733111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it Адрес: Piazza Libertà 1, Foggia

Невропсихиатрия Infantile ASL Foggia
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

2. Психологически бонус и програми за подкрепа на младежи

Италианското правителство въвежда мерки за финансова подкрепа, за да помогне на гражданите да получат достъп до психологически услуги, особено след пандемията. Психологът бонус позволява на семействата и младите хора да получават финансови вноски за частна терапия в зависимост от нивото на доходите.
Информация:
https://www.inps.it
https://www.inps.ithttps://www.salute.gov.itPhone:
+39803164

3. Училищни консултантски услуги и бюра за слушане

Много училища активират консултативни бюра с психолози или обучени съветници. Тези услуги предлагат поверителна подкрепа за ученици, изпитващи стрес, тормоз, тревожност или емоционални затруднения. Наличността зависи от местното финансиране и регионалните проекти, а не всички училища имат постоянни услуги.

Регионални проекти Apulia https://www.regione.puglia.it https://www.sanita.puglia.it

Уфицио Сколастико Регионале Пулия Телефон: +39 080 5506111
Уебсайт: https://www.pugliausr.gov.it

4. Telefono Azzurro - https://azzurro.it
Telefono Azzurro осигурява психологическа подкрепа за деца и юноши чрез телефон, чат и онлайн консултиране. Услугата е активна всеки ден и може да се използва в ситуации на емоционален стрес, насилие, тормоз или семейни проблеми.

Гореща линия за непълнолетни
Телефон: +39 19696
Спешна линия за възрастни, които докладват за риск за непълнолетни
Имейл: info@azzurro.it

5. Младежки консултативни центрове и консултанти

Местните младежки консултативни центрове и семейните клиники предлагат безплатна психологическа подкрепа, насоки и превантивни дейности. Тези услуги често си сътрудничат с училища, общини и социални служби.
Consultorio Giovani ASL Bari;
Телефон: +39 080 5842413;
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

Consultorio Familiare Bari; Телефон: +39 080 5773800

Консултарио АСЛ Фоджия; Телефон: +39 0881 884111

Consultorio Cerignola; тел.: +39 0885 419111

6. Неправителствени организации и услуги за слушане

Няколко НПО и доброволчески организации предоставят психологическа подкрепа, партньорски консултации и програми за превенция на младите хора. Тези услуги често се използват, когато обществените услуги имат дълго време за изчакване.

Telefono Amico Италия; https://www.telefonoamico.it
Телефон: 02 2327 2327

Croce Rossa Italiana - помощни услуги; https://www.cri.it

Cooperativa CAPS Bari - психологическа и социална подкрепа; https://www.cooperativacaps.it
Телефон: +39 080 5538075

CSV Foggia - проекти за младежка и социална подкрепа: https://www.csvfoggia.it

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Репродуктивното здраве сред младите хора в Италия е официално защитено от Националната здравна система, която гарантира достъп до медицински грижи, консултантски услуги и програми за превенция. Въпреки това остават няколко предизвикателства, особено по отношение на достъпа до информация, сексуалното образование и еднаквата достъпност на услугите в различните региони. Националните доклади на Министерството на здравеопазването, Националния институт по здравеопазване и CeDAP показват, че Италия има една от най-ниските раждания в Европа, включително сред подрастващите, но все още се наблюдават нежелани бременности и полово предавани инфекции, особено когато услугите за превенция са по-малко достъпни.

Данните от CeDAP 2022 показват, че процентът на тийнейджърска бременност в Италия е понисък, отколкото в много европейски страни, но експертите подчертават, че ниската раждаемост не означава липса на риск. Някои юноши все още се сблъскват с трудности при достъпа до контрацепция, консултиране и поверителна медицинска помощ. гинекологични посещения, психологическа подкрепа и семейна медиация, но много млади хора не са наясно с тези възможности или се чувстват неудобно да искат помощ (IIS).
Сексуалното образование в училищата не е систематично включено в националните учебни програми, а наличието на структурирани програми зависи от регионални инициативи или отделни училища. В много случаи информацията за контрацепцията, полово предаваните инфекции, съгласието и здравите взаимоотношения е ограничена. Експертите подчертават, че липсата на образование може да увеличи риска от опасно сексуално поведение, нежелана бременност и излагане на насилие или нездравословни взаимоотношения.
Националния институт по здравеопазване съобщава, че кампаниите за превенция, включително HPV ваксинация и скрининг програми, са достъпни безплатно, но участието не е еднакво в цялата страна. Ваксината срещу HPV се предлага от ранна юношеска възраст (Corriere Salute), а безплатна контрацепция за млади жени под 26-годишна възраст се предлага в много региони чрез обществени консултативни центрове (AIFA). Регионалните различия обаче остават значителни и достъпът може да зависи от организацията на местните здравни услуги.
Репродуктивното здраве е тясно свързано и с психичното здраве, социалното приобщаване и равенството между половете. Младите хора, които изпитват дискриминация, семейни конфликти или икономически затруднения, е по-малко вероятно да потърсят медицинска помощ и са по-изложени на рисково поведение. Поради това се счита, че поверителната консултация е от съществено значение, особено за непълнолетни, които се нуждаят от насоки без страх от стигма. Системи за наблюдение съществуват, но данните за подрастващите понякога са непълни и експертите препоръчват укрепване на образованието, превенцията и ранното консултиране на национално ниво.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ограничено сексуално образование в училищата
- Неравен достъп до услуги за репродуктивно здраве
- Липса на информация за контрацепцията и превенцията
- Страх от стигма при молба за помощ
- Риск от полово предавани инфекции
- Риск от нежелана бременност
- Регионални различия в наличните услуги
- Ниска информираност на консултативните центрове
- Връзка между репродуктивното здраве и психичното здраве
- По-голяма уязвимост сред социално изключените младежи
- Трудност при достъпа до поверителна поддръжка за
- Ограничен мониторинг на репродуктивното здраве на
- Недостатъчна координация между училището и здравните услуги

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с репродуктивното здраве:

1. Центрове за семейно консултиране - https://www.salute.gov.it
Обществените консултативни центрове осигуряват безплатна медицинска, психологическа и социална подкрепа, свързана със сексуалното и репродуктивното здраве. Услугите включват консултиране за контрацепция, подкрепа за бременност, превенция на полово предавани инфекции и психологически насоки за юноши и двойки. Младите хора имат достъп до тези центрове поверително, дори и без родителско присъствие в много случаи. Под някои отправни точки в регион Апулия:

Consultorio Familiare ASL Bari Телефон:

+39 080 5842413

Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it Адрес: Lungomare

Адрес: Lungomare Starita 6, Bari

Consultorio Giovani Bari Телефон: +39 080 5773800

Център Джовани Бари Телефон: +39 080 5773800

Комуна ди Бари социални услуги

https://www.comune.bari.it

Consultorio ASL Foggia

Телефон: +39 0881 884111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it Адрес: Piazza Libertà 1, Foggia

Consultorio Cerignola ASL Foggia Телефон:

+39 0885 419111
Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it

2. Национална здравна служба Услуги за репродуктивно здраве

Болниците, клиниките по гинекология и местните здравни власти предоставят услуги за репродуктивно здраве, включително посещения, скрининг, контрацепция, грижи за бременност и програми за превенция. Достъпът е гарантиран в рамките на Националната здравна система, въпреки че времето за изчакване може да се различава между регионите.

Policlinico di Bari - Гинекологична служба

Телефон: +39 080 5591111
Уебсайт: https://www.policlinico.ba.it Адрес: Piazza Giulio Cesare 11, Bari

Ospedale Riuniti di Foggia

Оспедале Риунити ди Фоджия Телефон: +39 0881 732111 Уебсайт: https://www.sanita.puglia.it Адрес: Viale Pinto 1, Foggia

3. Програми за превенция и кампании за ваксинация

Националната здравна система насърчава програми за превенция на младите хора, включително HPV ваксинация, скрининг и информационни кампании за сексуално здраве. Ваксинацията срещу HPV се предлага безплатно от ранното юношество. В някои региони контрацепцията се предоставя безплатно или на намалена цена за младите жени чрез консултативни центрове.

Информация на разположение на:
https://www.salute.gov.it
https://www.epicentro.iss.it

Програми за превенция на регион Пулия

https://www.sanita.puglia.it/web/pugliasalute/
prevenzionePhone: +39 080 5403111

4. Образователни програми и регионални проекти

Някои училища организират образователни дейности по здравеопазване, взаимоотношения, съгласие и превенция, често в сътрудничество с психолози, лекари или консултативни центрове. Тези програми не винаги са задължителни и зависят от местни инициативи или регионално финансиране.

Уфицио Сколастико Регионале Пулия Телефон: +39 080 5506111

Phone: +39 080 5506111 Website: https://www.pugliausr.gov.it

Регионален младежки и здравни проекти в Пулия

https://www.regione.puglia.it

5. Младежки консултативни центрове и социални услуги

Младежките консултативни центрове предлагат конфиденциални насоки за взаимоотношенията, сексуалността, семейните проблеми и емоционалното Тези услуги често си сътрудничат със социалните служби, училищата и здравните власти.

Servizi Sociali Comune di Bari

Phone: +39 080 5771111 Website: https://www.comune.bari.it

Servizi Sociali Comune di Foggia

Телефон: +39 0881 792111
Уебсайт: https://www.comune.foggia.it

Centro Giovani Bari

Телефон: +39 080 5773800

Centro servizi per la famiglia Фоджия

Телефон: +39 0881 707511

СЪРБИЯ

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

За втора поредна година физическото насилие сред младите хора демонстрира низходяща тенденция, като за първи път се забелязва и спад на дигиталното насилие, докато словесното насилие продължава да се увеличава. Констатациите се основават на въпросник от проучване, проведено в рамките на Алтернативния доклад за позицията и нуждите на младежта в Република Сърбия, в който се разглежда дали младите хора са или са били изложени на различни форми на насилие между връстници. Делът на анкетираните, изложени на физическо насилие, понастоящем е 19%, в сравнение с 21% през предходната година и до 49% през 2023 г. Цифровото насилие сега засяга 31,8% от младите хора, което отразява значителен спад в сравнение с предходната година, когато един от двама анкетирани посочи, че е преживял тази форма на насилие. Подобна част от младите хора съобщават за излагане на насилие въз основа на лична характеристика, сочеща продължаващото наличие на дискриминационни форми на злоупотреба от страна на връстници.

Според Алтернативния доклад за позицията и нуждите на младежта в Република Сърбия насилието между връстници продължава да бъде значителна грижа сред младите хора. Данните показват, че 19,1% от младежите съобщават, че са преживели физическо насилие, докато 80,9% заявяват, че не са. Вербалното насилие изглежда е значително по-разпространено, като 58% от анкетираните съобщават за такива преживявания, в сравнение с 42%, които не са. Цифровото насилие също представлява значителен проблем, засягащ 31,8% от младите хора, докато 68,2% не съобщават за опит с тази форма на злоупотреба. Макар и по-рядко, сексуалното насилие все още е налице, като 12,2% от младежите посочват, че са го преживели, докато 87,8% съобщават, че не са. Тези констатации подчертават широко разпространения характер на различните форми на насилие между връстници и подчертават необходимостта от всеобхватни мерки за превенция и защита, насочени към младите хора в Сърбия.

В отговор на тези тревожни констатации Младежкият съвет се събра, за да обсъди превантивните мерки и дейности за повишаване на безопасността и психичното здраве на младите хора. В предстоящия период е необходимо да се измени съществуващият Закон за младежта или да се приеме нов чрез широк консултативен процес, съобразен с европейските стандарти и препоръките на Съвета на Европа, като се осигури пълноценно младежко участие, с участието на правителството на Република Сърбия, Народното събрание, Министерството на туризма и младежта, Младежкия съвет, KOMS и младежките и младежките организации. Допълнителните приоритети включват въвеждане на задължителен правилник за защита от сексуален тормоз и изнудване във висшите учебни заведения, признаване на младите хора като отделна група със специфични рискови фактори в рамките на системните здравни прегледи и класифициране на убийствата на жени като отделно престъпление.

Институционалното укрепване следва да включва назначаването на повече психолози и педагози в училищата, създаването на рамка за услуги в областта на психичното здраве за млади хора на ниво първична здравна помощ и разработването на основани на доказателства политики за превенция, почиващи на оценка на разпространението и причините за насилието сред младите хора. Тези мерки изискват координирани действия от страна на правителството на Република Сърбия, Министерството на туризма и младежта, Министерството на вътрешните работи, органите на местното самоуправление, KOMS, Националната младежка служба, Министерството на образованието, училищата и университетите, организациите на гражданското общество, младежките организации и организациите, ръководени от млади хора, медиите, както и Министерството на здравеопазването, за да се осигури достъпно и безплатно психологическо консултиране за всички млади хора.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Високо разпространение на вербалното насилие (58%), с нарастваща тенденция
- Продължаващо излагане на цифрово насилие (31,8%), въпреки скорошния спад
- Продължително физическо насилие (19%)
- Сексуалното насилие засяга 12,2% от младите хора
- Дискриминационно насилие, основано на лични характеристики
- Отрицателно въздействие на насилието между връстници върху психичното здраве и цялостното благосъстояние
- Недостатъчна правна и политическа рамка за защита на младежта
- Липса на задължителни механизми за защита срещу сексуален тормоз във висшето образование
- Ограничен достъп до структурирани и безплатни психично-здравни услуги за
- Необходимост от политики за превенция, основани на доказателства
- Слаба координация между институциите, отговарящи за безопасността и подкрепата на младежта

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа при насилие между връстници

Партньорското насилие в Сърбия може да бъде докладвано по няколко официални канала. Първата точка за контакт е училището, където класният учител, училищният педагог, психологът или директорът са задължени по силата на националния протокол да отговарят на всяко подозрение за насилие. При спешни случаи случаите могат да бъдат докладвани на полицията, като се обадите на 192 или като посетите най-близкия полицейски участък. Доклад може да бъде подаден и в Центъра за социална работа, който може да действа в рамките на своите законови правомощия; такива доклади могат да бъдат подавани и анонимно.

Национална платформа " Čuvam te" - https://cuvamte.gov.rs/prijava-nasilja/
Правителството на Република Сърбия, с подкрепата на Службата за информационни технологии и електронно управление, стартира националната платформа " Čuvam te" за превенция и потушаване на насилието над деца. Платформата интегрира ключови мерки за превенция, инструменти за реагиране и укрепва междуинституционалното сътрудничество, със специален акцент върху насилието между връстници и насилието срещу образователния персонал. Тя включва информационни и образователни сегменти за формите на насилие, тяхното признаване и процедури в съответствие с официалните протоколи, както и непрекъснато публикувани образователни материали. Тя е предназначена за ученици, родители и учители, които имат достъп до цялата необходима информация и онлайн обучение на едно място, както и да съобщават за насилие чрез портала анонимно или чрез предоставяне на лични данни.

КИБЕРТОРМОЗ

Според резултатите от изследването „Положението и нуждите на младежта в Република Сърбия – теренни изследвания, декември 2025 г., проведено от Ministry of Sport and Youth, дигиталното насилие възниква в по-широкия контекст на недостатъчна безопасност и сигурност. Сред младите хора, които определят безопасността като основна грижа, онлайн рисковете и цифровото насилие са специално подчертани в качествените отговори. Общо 6,5% от анкетираните възприемат безопасността като едно от основните предизвикателства, пред които са изправени младите хора, с особено внимание към заплахите в цифровата среда.

Данните, представени от жените от ООН Сърбия в рамките на глобалната кампания „16 дни на активизъм срещу насилието, основано на пола“, заедно с изследванията, проведени от сръбската неправителствена организация Атина, допълнително илюстрират обхвата и свързаното с пола измерение на цифровото насилие в Сърбия. Националните констатации показват, че приблизително една на всеки три жени и момичета преживява някаква форма на цифрово насилие, докато 25% от анкетираните съобщават за пряк личен опит. Разпространението е особено изразено сред по-младите жени, тъй като 43% от жените под 30-годишна възраст съобщават, че са преживели цифрова злоупотреба. В същото време 84% от момичетата и жените вярват, че самите те са отговорни за насилието, което са преживели, а 54% възприемат, че извършителите не осъзнават последствията от действията си. По-обширни институционални данни от Министерството на вътрешните работи (МУП) показват, че над 90% от децата използват интернет и че 7 от 10 младежи са се сблъскали с обезпокоително онлайн преживяване, подчертавайки широкото излагане на младите хора на рискове в дигиталната среда. Според проучването „Ne lajkuj nasilje (Don't Like Violence)“, проведено от сръбската неправителствена организация „Атина“ върху национално представителна извадка от 1 002 възрастни в Сърбия, общественият отговор на цифровото насилие остава белязан от силни обвиняващи жертвите нагласи и ограничено институционално доверие. Резултатите показват, че 85% от анкетираните смятат, че жертвите са отговорни за това, че не са съобщили за насилие по-рано, докато само 7% ясно заявяват, че жертвата не носи отговорност. Извършителите се идентифицират като мъже в 66% от случаите и като жени в 15%, като настоящите или бившите партньори често се цитират като тези, които продължават моделите на контрол чрез цифрови средства. Институционалната ангажираност остава изключително ниска, тъй като само 3% от жертвите се обръщат към компетентните органи, а 21% от анкетираните съобщават, че не знаят къде може да се докладва за цифрово насилие. Близо половината от гражданите (47%) смятат, че държавните институции се отнасят към цифровото насилие минимално или изобщо не го правят, докато 83% възлагат отговорност на публичните институции, а 79% – на платформите на социалните медии. Проучването допълнително посочва правните пропуски и липсата на системно преследване, допринасяйки за климат, в който цифровото насилие е недостатъчно санкционирано и продължава да се запазва.

Справянето с установените пропуски изисква целенасочени правни и институционални реформи, особено в светлината на уязвимостта на младите хора на възраст от 16 до 30 години като интензивни потребители на цифрови платформи. Рамката на наказателното право следва да бъде изменена, за да се признае ясно насилието, подпомогнато от технологиите, да се въведат точни определения, свързани с ИКТ и насилието, основано на пола, и да се гарантира, че основните престъпления, като несъгласувано споделяне на интимно съдържание, онлайн тормоз, преследване, заплахи, реч на омразата и емоционално или сексуално изнудване, се преследват служебно. Законите за медиите и обществената информация също следва да бъдат засилени, за да се гарантира отчетност за генерираното от потребителите съдържание и речта на омразата, заедно с въвеждането на ефективни защитни мерки, които могат незабавно да спрат цифровото насилие. В същото време институционалният капацитет трябва да бъде подсилен чрез специализирано обучение за полицията и прокурорите, увеличаване на техническите ресурси и подобрено събиране на данни за цифровото насилие.

Дългосрочната превенция следва да включва интегриране на цифровото насилие в националните стратегии, укрепване на законодателството за борба с дискриминацията и равенството между половете, за да се обхване изрично злоупотребата с ИКТ, и инвестиране в образованието и повишаването на осведомеността сред младите хора. Достъпните правни и психологически услуги за подкрепа, по-ясните механизми за докладване и насърчаването на разкази, които отхвърлят обвиняването на жертвите, остават от съществено значение за създаването на по-безопасна цифрова среда.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Цифровото насилие като значителен риск за безопасността в онлайн средата
- 6. • 6,5% от младите хора определят безопасността, особено онлайн безопасността, като
- Високо излагане на смущаващи онлайн преживявания (7 от 10 млади потребители на
- Широкото използване на интернет сред децата и младежите, увеличава уязвимостта към онлайн рисковете
- Базирано на пола цифрово насилие, което засяга непропорционално момичетата и младите жени
- Високо разпространение на цифрови злоупотреби сред жените под 30 години (43%)
- Силни обвиняващи жертвата нагласи, включително самообвинение сред жертвите
- Ниска осведоменост за последствията сред извършителите
- Много нисък процент на отчитане и слабо доверие в институциите
- Липса на знания за това къде и как да се докладва за цифрово насилие
- Възприятие, че институциите реагират неадекватно на цифровото насилие
- Правни пропуски и недостатъчно преследване на насилието, подпомогнато от технологиите
- Продължителен контрол и тормоз от настоящи или бивши партньори чрез цифрови средства
- Необходимост от по-силни правни рамки, признаващи насилието, медиирано от ИКТ
- Недостатъчен институционален капацитет, обучение и технически ресурси
- Липса на системна превенция, образование и повишаване на осведомеността относно
- Ограничен достъп до правна и психологическа подкрепа за жертвите

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с кибертормоза:

Национален контактен център за безопасност на децата онлайн:

Безплатна и анонимна телефонна линия за помощ (19833) за деца, родители и учители.

Министерство на вътрешните работи, отдел за борба с високотехнологичната престъпност:

Докладите могат да бъдат направени чрез обаждане на +381 11
306-2000 или по имейл на childprotection@mup.gov.rs

Платформата " Čuvam te":

Официалната правителствена платформа за докладване на насилие.

Полиция/Прокуратура:

Аварийните случаи се докладват чрез обаждане на 192 или в най-близкия полицейски участък, след което се уведомява Специалната прокуратура за високотехнологична престъпност.

ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА И АЛКОХОЛ

Всяка година около 210 милиона души по света употребяват наркотици, което води до около 200 000 смъртни случая. Злоупотребата с психоактивни вещества представлява не само заплаха за здравето, но и значителна социално-икономическа тежест в световен мащаб. Първичната превенция, контролирането на употребата на всички психоактивни вещества, е от първостепенно значение. В Сърбия обаче превантивните интервенции са предимно в сферата на универсалната превенция, като селективните и индикативни интервенции за специфични рискови групи са недостатъчно използвани. Националното проучване за начина на живот на населението на Република Сърбия през 2014 г. разкрива, че 8,0% от населението на възраст от 18 до 64 години е употребявало незаконни наркотици поне веднъж в живота си. Канабисът е най-често използваният незаконен наркотик, отчетени от 7,7% от анкетираните. Седативи и хипнотици са били използвани от 22,4% от анкетираните през предходната година. Докато стратегическите документи и политики се привеждат в съответствие с насоките на ЕС, тяхното непоследователно прилагане изисква повишено внимание от съответните институции. Ситуацията с употребата и злоупотребата с алкохол сред младите хора в Сърбия е тревожна. През последните няколко години почти стана нормално всяко излизане на млади хора, рождени дни или изпити да е съпроводено с големи количества алкохол. Тенденцията на консумация на алкохол сред младите хора непрекъснато се увеличава и това се посочва от многобройни проучвания както в света, така и у нас. Според последните изследвания на European Commission всеки пети жител на Европейския съюз на възраст между 15 и 24 години редовно и прекомерно пие алкохол. В Сърбия, според изследване на Института за защита на здравето "Трамполин", около 50 процента от младите хора от време на време пият алкохолни напитки, 20 процента от време на време се напиват, а седем процента от тях редовно пият. Изследване на Института за трамплин показва, че средно първото пиянство в Сърбия се преживява на възраст 13,5 години, а най-късно на 20-годишна възраст. Признаците на пристрастяване се появяват средно на възраст около 21,5 години, докато младите хора идват за лечение на възраст между 25 и 27 години. В Белград от общия брой на лекуваните алкохолици почти половината са млади хора на възраст 30 години. Ситуацията с консумацията на алкохол сред младите хора в Сърбия също е тревожна. Проучванията показват, че около 50% от младите хора понякога пият алкохолни напитки, а 20% от време на време се напиват. Първото преживяване на пиянство се случва средно на възраст 13.5. Признаците на пристрастяване се появяват около 21,5-годишна възраст, като се търси лечение между 25 и 27-годишна възраст. Докато различни субекти, включително Министерството на здравеопазването, Министерството на вътрешните работи, Министерството на младежта и спорта и други, участват в превантивни действия, има значителна разлика в прилагането на селективни и посочени превантивни интервенции. Сегашният фокус върху универсалната превенция не отговаря на специфичните нужди на рисковите индивиди и групи. Всеобхватният и многосекторен подход е от решаващо значение за справяне със злоупотребата с психоактивни вещества и консумацията на алкохол сред младите хора. Усилията трябва да включват целенасочени програми за превенция по време на всички етапи на образованието, включващи родители, възпитатели и здравни работници. Стратегическите документи и политики се нуждаят от последователно прилагане, с акцент върху селективните и посочени превантивни интервенции. В заключение са необходими спешни и координирани усилия за смекчаване на рисковете, свързани със злоупотребата с психоактивни вещества и консумацията на алкохол сред младите хора в Сърбия.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Високо разпространение на употребата на психоактивни вещества
- Расте нормализирането на консумацията на алкохол
- Увеличаване на прекомерното пиене сред младите хора
- Много ранно първо пиянство (около 13,5)
- Ранни признаци на пристрастяване и забавено лечение
- Недостатъчна целенасочена превенция за рисковите групи Прекалена зависимост от общите превантивни мерки
- Непоследователно прилагане на политиките
- Липса на координирана институционална реакция
- Значителни здравни и социално-икономически последици

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани със злоупотребата с психоактивни вещества и алкохол:

Biram oporavak / Избирам възстановяване:

Телефон: 0800 104 100 | Имейл: Info@izlazak.org

Проектът „Аз избирам възстановяването“ е последващ проект на 3 балкански проекта, който започна през 2015 г. в отговор на настоящата ситуация в областта на злоупотребата с наркотици в Сърбия, Монтутенегро и Босна и Херцеговина. Партньорските организации „Излазак“ от Белград, „Препород“ от Подгорица и „Прослави Опоравак“ от Сараево решиха да осъществят този проект, защото забелязаха липса на подкрепа в системите за лечение не само за маргинализираната група на зависимите и възстановяващите се наркомани, но и за децата и всички, засегнати от злоупотреба с наркотици в общността. Изпълнението бе подкрепено от партньора Световна федерация срещу наркотиците (WFAD) и с финансовата подкрепа на шведския форум Syd.

Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija / Institute for mental health, Belgrade, Serbia Телефон:

Phone: (+381) 11 3307 500 | E-mail: info@imh.org.rs, | Web site: http://www.imh.org.rs/pagelt.php?id=25 | Address: Milana Kašanina 3, 11000 Beograd, Srbija

Институтът за психично здраве се занимава с диагностиката, лечението и превенцията на следните заболявания: алкохолна зависимост, пристрастяване към хапчета, PAS пристрастяване (с изключение на опиати), видео и пристрастяване към компютърно Методологическата доктрина се основава на факта, че психичните разстройства са био-психо-социални, така че подходът към лечението е интегративен, индивидуализиран и личностно-ориентиран, а не диагностична категория. В рамките на клиниката се прилага системна терапия на пристрастяването, което предполага някакъв вид задължително включване на семейството и социалната среда (работна среда, училище, център за социална работа, съдебни органи). Клиниката разполага с 2 семейни клуба, в които пациентите и техните семейства продължават процеса на рехабилитация и социална реинтеграция след интензивната фаза („Клуб Палмотишева“ и „Клуб Паунова“). Повисоко ниво на обслужване (семейна терапия, индивидуална, групова терапия, психотерапия, фармакотерапия, трудова терапия) се осигурява в рамките на следните организационни звена:

Institut za mentanno zdravlje, kliničko odeljenje za bolesti zavisnosti, Beograd, Srbija / Институт за психично здраве, Клиничен отдел по болести на зависимостта, Белград, Сърбия

Телефон: (+381) 11 3307 516 | E-mail: odeljenje.za.bolesti.zavisnost@imh.org.rs

Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti "Prim. dr Zoran Stanković, Beograd, Srbija / Дневна болница за наркомании "Prim. dr Zoran Stanković, Белград, Сърбия

Телефон: +381 11 3307 613 | Електронна поща: dba.palmoticeva@imh.org.rs

Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti "Prim. dr Branko Gačić, Beograd, Srbija / Дневна болница за наркомании "Prim. dr Branko Gačić, Белград, Сърбия

Телефон: +381 11 2666 166 | Електронна поща: paunova2@imh.org.rs

Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti u adolescenciji, Beograd, Srbija / Day hospital for addiction diseases in adolescence, Belgrade, Serbia

Телефон: +381 11 2664 555 | E-mail: paunova2@imh.org.rs

Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti ''Gornja Toponica'', Niš, Srbija / Special Hospital for Psychiatric Diseases "Gornja Toponica", Nis, Serbia

Телефон: 018/4231-134; 018/4539-666; 018/4539-444 | Адрес: Stevana Sinđelića 39, 18202 Горня Топоника

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitetski Klinički Centar Niš - Ниш, Сърбия / Център за защита на психичното здраве, Университетски клиничен център Ниш, Ниш - Сърбия, Отделение за деца и младежи

Телефон: 018 / 423-87-06 | E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com | Адрес: Булевар Зорана Джинджика 48, 18000 Ниш

Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Nis / Youth Counselling Service, Medical Center Nis

Работно време: 07.00 - 14.00 | Телефон: 018/503697 | Имейл: mladi@domzdravljanis.co.rs | Адрес: Ул. Войводе Танкошич 15, 18000 Ниш

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Последните констатации показват, че дискриминацията продължава да бъде значителна грижа сред младите хора. Общо 34,6% съобщават, че са преживели някаква форма на дискриминация, отразявайки продължителен спад в сравнение с предходната година, когато делът е бил 43%. Подобен дял показва дискриминация въз основа на възрастта, докато излагането на насилие, мотивирано от лични характеристики, се е увеличило с приблизително 7%. За първи път дискриминацията, основана на политическа принадлежност, се разглежда отделно, като висок процент от младите хора заявяват, че са преживели тази форма на неравно третиране. Въпреки че цялостното намаляване на докладваната дискриминация и насилие предполага положителна тенденция, продължават да са необходими постоянни усилия за справяне с несигурността и укрепване на защитата на младите хора. Тези констатации, представени в Алтернативния доклад за позицията и нуждите на младежта в Република Сърбия, сочат както напредък, така и постоянни структурни предизвикателства. Наличните данни допълнително илюстрират обхвата на дискриминационното преживяване сред младите хора.

Дискриминацията, основана на възраст, се отчита от 28,5% от анкетираните, докато 32,8% показват излагане на насилие, мотивирано от лични характеристики. Най-висок дял се отнася до дискриминация, основана на политическа принадлежност, отчетено от 42,4% от младите хора. Въпреки общия спад на докладваната дискриминация, специфични форми, особено тези, свързани с политическа принадлежност и лични характеристики, остават силно разпространени и продължават да оформят ежедневните преживявания на младите хора. Дискриминацията продължава да засяга множество области на живота, особено в рамките на образованието, заетостта и достъпа до обществени услуги. Младите роми, хората с увреждания и тези, изложени на риск от бедност, остават особено уязвими, отразявайки вече идентифицираните в националните стратегически документи модели за младежта. Устойчивата стигматизация, сегрегацията и дискриминационното отношение, най-вече към ромските деца, демонстрират, че изключването действа не само чрез индивидуални действия, но и чрез системни практики. Повтарящо се предизвикателство се крие в тенденцията да се определя дискриминационното поведение единствено като насилие между връстници, като по този начин се пренебрегват неговите структурни и институционални измерения. Следователно ефективните отговори изискват целенасочени политически реформи, приобщаващи образователни практики и институционални механизми, способни да се справят с дискриминацията като отделен и сложен социален въпрос, а не като изолиран междуличностен конфликт.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Високо разпространение на дискриминацията сред младите хора (над една трета засегнати)
- Дискриминация, основана на политическа принадлежност като най-разпространената форма
- Значителна дискриминация, основана на възраст
- Увеличаване на насилието, мотивирано от личните характеристики
- Дискриминация, засягаща образованието, заетостта и достъпа до услуги
- Особена уязвимост на ромските младежи, хората с увреждания и младежите в риск от бедност
- Постоянна стигматизация, сегрегация и социално изключване
- Дискриминационно лечение в среда на връстници
- Склонност към пренебрегване на структурната и институционалната дискриминация
- Необходимост от по-силна институционална защита и приобщаващи политики

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с дискриминацията

Poverenik za zaštitu ravnopravnosti / Комисар за защита на равенството

Телефон: 011 243 80 20; 011 243 64 64 | Email: poverenik@ravnopravnost.gov.rs | Адрес: Булевар Краля Александра 84, 11000 Белград

Платформа "Zaštita mladih" / Защита на младежката платформа

Това е платформа в рамките на Младежката програма на Белградския център за човешки права, посветена на младите хора на възраст 15-30 години в цяла Сърбия. Това е безплатно, приветливо за младите онлайн пространство, където дискриминацията може да се докладва лесно и без стрес, като същевременно се предоставя информация за правата, както и достъп до безплатни ресурси и подкрепа. Платформата е особено фокусирана върху подкрепата на ЛГБТИИ+ младежите, младите жени и младите хора от етническите малцинствени общности, които често са сред най-изложените на неравно третиране и предразсъдъци, като същевременно насърчава младите хора да станат активни участници в изграждането на по-равнопоставено общество.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора Психичното здраве остава едно от най-неотложните предизвикателства пред младите хора в Сърбия. Констатациите от Алтернативния доклад за позицията и нуждите на младежта в Република Сърбия показват, че повече от три четвърти от младите хора са имали затруднения с психичното здраве през изминалата година, като 29,9% съобщават за такива трудности често и 46,1% понякога, докато 8,2% съобщават, че не са, а 15,7% отговарят отрицателно, отбелязвайки леко увеличение от приблизително 5% в тази категория в сравнение с предходната година. Близо 45% (44,7%) са потърсили професионална психологическа помощ, докато 18,9% заявяват, че не са потърсили помощ, защото услугите не са били достъпни, а 36,4% смятат, че не се нуждаят от професионална подкрепа. Мнозинството счита, че професионалните услуги за психично здраве в Сърбия са недостатъчно достъпни. • Ограничен достъп до професионални услуги за психично здраве Успоредно с това националните младежки изследвания показват, че 5% от анкетираните определят психичното здраве като единствения най-голям проблем, с който се сблъскват, позовавайки се на липсата на адекватна психологическа подкрепа в рамките на образователните институции (1,4%), прекомерните очаквания и натиск (1,2%), депресивните състояния (1,2%), семейното пренебрегване (1,1%) и социалното оттегляне, свързани с прекомерната употреба на цифрови технологии (0,7%).

Ситуационен анализ, проведен от UNICEF, подчертава, че услугите за психично здраве и частната психотерапия често са финансово недостъпни за деца и млади хора, докато широко достъпните форми на подкрепа, като училищни психолози и педагози, често се възприемат като неефективни Недостигът на висококвалифицирани специалисти, неадекватните съоръжения и ограниченото медицинско оборудване допълнително ограничават предоставянето на услуги. Изследване, проведено от PIN - Psychosocial Innovation Network в сътрудничество с Белградския университет, Философския факултет и подкрепено от UNFPA, показва, че 40% от младите хора проявяват изразени Въпреки че тези симптоми не предполагат непременно формална диагноза, те сигнализират за продължаващ психологически дистрес и необходимостта от професионална оценка и психосоциална подкрепа. Отвъд достъпността, стигматизацията остава значителна бариера. Младите хора подчертават значението на подходите, базирани на общността и адаптирани към младежта, вместо строго медицински модели, като изтъкват субекти като CEZAM (Младежки център, Белград) като примери за по-достъпна подкрепа. По-голямото застъпничество, включително ангажирането на Младежкия съвет на UNICEF, заедно с образователните организации и открития обществен диалог, се разглеждат като съществени стъпки към намаляване на стигмата и подобряване на защитата на психичното здраве на младите хора.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Широко разпространени проблеми с психичното здраве сред младите хора (над три четвърти засегнати) Висока честота на тревожност, депресия, симптоми, свързани с травма, и хранителни разстройства
- Финансови бариери пред психотерапията и специализирана подкрепа
- Недостатъчна психологическа подкрепа в образователните институции
- Недостиг на квалифицирани специалисти и ресурси в областта на психичното здраве
- Възприятие, че наличната училищна подкрепа е неефективна
- Стигма около психичното здраве и търсене на помощ
- Натиск, високи очаквания и пренебрегване на семейството като допринасящи фактори
- Социално оттегляне, свързано с прекомерна употреба на цифрови технологии
- Необходимост от услуги за подкрепа, базирани в общността и адаптирани към младежта

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с психичното здраве на младите хора:

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije / Министерството на здравеопазването на Република Сърбия

Телефонният номер за психосоциална помощ на гражданите е: 0800 309 309
както и специални телефони на Института по психично здраве:
063 7298260 (за младежи и родители на деца до 18 години) / 063 1751150 (за лица над 18 години)

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitetski Klinički Centar Niš - Ниш, Сърбия / Център за защита на психичното здраве, Университетски клиничен център Ниш, Ниш - Сърбия, Отделение за деца и младежи

Телефон: 018 / 423-87-06 | E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com | Адрес: Булевар Зорана Джинджика 48, 18000 Ниш

Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Nis / Youth Counselling Service, Medical Center Nis

Работно време: 07.00 - 14.00 | Телефон: 018/503697 | Имейл: mladi@domzdravljanis.co.rs | Адрес: Ул. Войводе Танкошич 15, 18000 Ниш

National Child Helpline (NADEL)

Телефон: 116 111 (на разположение 24/7) или чрез чат

Консултантски център ЧЕЗАМ

За възраст 10-30 години, телефон +381 69 28 23 004

Платформа "Sve je OK"

Препоръки, съвети и професионална подкрепа за младежи на възраст 13-24 години.

Някои психолози и психологически центрове предлагат безплатно консултиране, някои от тях са:

Прижаймо о томе

Психологическото консултиране „Да поговорим за това“ е безплатно онлайн консултиране за студенти, които са от Република Сърбия. Безплатните консултантски услуги се предоставят от голям брой съветници (психолози, психиатри, социални работници, специални възпитатели) от различни психотерапевтични направления. Психологическото консултиране се предоставя на студентите по 3 начина, където всеки ученик може да избере начина, който му подхожда най-добре.

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ НА МЛАДИТЕ ХОРА

Репродуктивното здраве на младите хора в Сърбия остава недостатъчно систематизирано и недостатъчно проучено, въпреки ясните показатели, че то е оформено от сложни социални, културни и икономически фактори. Според проучването Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022, 16,9% от учениците в началното училище съобщават, че са имали сексуален контакт (30,1% от момчетата в сравнение със 7,7% от момичетата), като 41,3% заявяват, че първият им сексуален опит е настъпил на 15-годишна възраст. Употребата на презервативи при последно полово сношение е докладвана от 64,5% от учениците, докато 73,7% не са използвали противозачатъчни хапчета. По-широки данни за младежта показват, че 44% от младите хора съобщават винаги или понякога използват контрацептивни методи, най-често сред тези на възраст от 25 до 30 години от Западна, Източна и Южна Сърбия. Информацията, публикувана от Института по обществено здраве на Сърбия „Д-р Милан Йованович Батут“, показва, че през последните две години повече от 1000 непълнолетни момичета са забременели, като близо 300 са прекратили бременността си, а най-младото записано бременно момиче е било на 13 години. (Източник) Тези данни потвърждават опасенията за ранно сексуално инициране и непоследователно използване на защитата, засилвайки необходимостта от всеобхватно, подходящо за възрастта и основано на доказателства сексуално образование.

Демографските тенденции отразяват допълнително по-широкия контекст на репродуктивното здраве. Според Статистическата служба на Република Сърбия, в периода януари-април 2025 г. броят на живородените намалява с 1 412 (-7,3%) в сравнение със същия период на предходната година, докато броят на смъртните случаи намалява с 941 (-2,7%). Въпреки че моделите на плодовитост са повлияни от множество структурни фактори, общественото доверие в системата на здравеопазването, условията в родилните отделения и качеството на гинекологичните грижи оформят репродуктивното вземане на решения сред младите хора. Раждането в частни болници, предимно на разположение в Белград, струва от приблизително 3000 евро нагоре, създавайки социално-икономически различия в достъпа до възприемани като по-безопасни грижи.

Превантивни мерки като HPV ваксинацията остават налични, но недостатъчно използвани. Ракът на маточната шийка причинява повече от 700 смъртни случая годишно в Сърбия, въпреки че до голяма степен е предотвратим чрез имунизация срещу човешки папиломавирус (HPV) (Източник). Въпреки безплатната ваксинация, покритието остава ниско, като само 8,5% от децата и младите хора на възраст от 9 до 19 години са получили първата доза. Ваксинацията се препоръчва предимно за деца на възраст от 9 до 19 години, преди първата сексуална активност, и е достъпна както за момичета, така и за момчета чрез първични здравни услуги (Source). Лица на възраст над девет години също могат да получат ваксината, а тези, които не са ваксинирани по време на юношеството, все още могат да се възползват от защитните му ефекти до 45годишна възраст. Репродуктивното здраве в Сърбия продължава да се фокусира предимно върху жените, докато мъжкото репродуктивно здраве остава сравнително пренебрегвано. Някои инфекции, предавани по полов път, могат да останат безсимптомни при мъжете, но все пак да доведат до сериозни последици за жените. Превантивните прегледи сред младите мъже са редки и често се свързват със стигма, докато гинекологичните прегледи и скринингите се извършват по-често сред жените. Постоянната стигма около тестовете за полово предавани инфекции допълнително обезкуражава превантивното поведение. Структурните предизвикателства, включително недостигът на гинеколози и неравномерното качество на грижите, допълнително оформят опита на младите жени, особено по време на първите прегледи. Ето защо защитата на репродуктивното здраве изисква не само подобрен достъп до услуги и надеждно събиране на данни, но и всеобхватно образование, балансирана по пол отговорност и адаптирани към младежта подходи в здравеопазването, основани на превенция и уважение.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ранна сексуална активност сред подрастващите
- Не се използват презервативи и друга защита по време на полов акт
- Тийнейджърски и непълнолетни бременности
- Липса на всеобхватно сексуално образование за младите хора
- Ниско покритие на HPV ваксинацията сред младите хора
- Ракът на маточната шийка все още причинява много предотвратими смъртни случаи
- Неравен достъп до качествено репродуктивно здравеопазване поради разходи
- Ниско доверие в публичните родилни и гинекологични услуги
- Мъжкото репродуктивно здраве често се пренебрегва
- Стигма и дискомфорт около тестването за полово предавани инфекции Недостиг на гинеколози и неравномерно качество на грижите
- Липса на систематични данни и изследвания върху репродуктивното здраве на младите хора

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с репродуктивното здраве на младите хора:

Здравни услуги

Страната на Сърбия предоставя специализирани консултации в рамките на първичните здравни центрове (Dom zdravlja), пригодени за юноши (до 19 години), с акцент върху контрацепцията, репродуктивното здраве и превенцията на рисковите поведения.

Поддръжка на UNFPA

UNFPA Сърбия съдейства за привеждане на националните закони в съответствие с международните стандарти, подобряване на капацитета на доставчиците на здравни услуги и укрепване на интеграцията на SRH и ХИВ.

Уебсайтът hpvinfo.rs предоставя изчерпателна, медицински надеждна информация за HPV като ключов аспект на репродуктивното здраве на младите хора в Сърбия, със силен акцент върху превенцията чрез ваксинация. В него се обяснява какво е HPV, как се предава и връзката му с рака и гениталните брадавици, като се набляга на ранната имунизация (препоръчва се от 9-годишна възраст и безплатно за младежи в Сърбия) и редовния скрининг. Съдържанието е ориентирано към младежите, като използва ясен език и се обръща директно към подрастващите и родителите, и предлага практически насоки за това къде и как да се ваксинират, да задават анонимни въпроси на лекарите и да имат достъп до местните здравни услуги. Като цяло платформата служи като образователен и помощен ресурс, насочен към подпомагане на младите хора да вземат информирани решения за сексуалното и репродуктивното си здраве.

ЮЖНА АФРИКА

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

В различните страни и култури има забележимо безпокойство, свързано с насилието между връстници. Партньорското насилие може да бъде определено като явление, при което едно или повече деца умишлено нападат и тормозят друго дете, което не може да се защити, с цел да им причини психологическа и/или физическа болка, многократно. Партньорското насилие се разбира като релевантен въпрос в южноафриканските училища. Ежедневните доклади се появяват в печатните и електронните медии по отношение на високи нива на физическо, психологическо и сексуално насилие. Ножове, оръжия и други оръжия се характеризират като ежедневни съставни части на ежедневния училищен живот. Насилието на връстниците капсулира тормоза, намушкването, борбата, изнасилването и убийството.
Южноафриканско проучване установи, че в 121 южноафрикански средни училища повече от една пета от учащите са преживели насилие в училищата, 12,2% са били заплашени с насилие, 6,3% са били нападнати, 4,7% са били сексуално насилвани или изнасилени, а 4,5% изпитват непропорционално високи нива на насилие, със здравни, социални и икономически последици през целия живот. Освен това младежите все повече сигнализират за своите преживявания на стрес, травма и насилие, както се вижда от възраждането на насилието в училищата и университетите. Проучванията показват, че младите хора в ниско социално-икономическите общности страдат от значителни смущения в емоционалното и психичното здраве поради излагане на насилие и виктимизация на връстници, впоследствие проявяващи се в интернализиращи разстройства като депресия, тревожност и травматичен стрес. Също така е важно да се отбележи, че тези традиционни форми на насилие са придружени от кибертормоз и дигитален тормоз, който разширява обхвата и въздействието извън училищната среда. Имайки това предвид, дигиталните платформи се превърнаха в пространство, където тормозът от връстници продължава извън учебните часове, което значително усложнява превенцията и докладването.
Поради социално-историческия контекст на Южна Африка, като апартейда, и миналите социално-икономически и структурни неравенства са създали климат на насилие, който продължава да увековечава цикъл на ендемично излагане на насилие, както е документирано с високи нива на гангстерско насилие, основано на пола насилие, убийства и изнасилвания. Насилието от страна на връстниците е силно свързано с тревожност, депресия, ниско самочувствие, травма и суицидно поведение с ограничен достъп до консултиране и психосоциална подкрепа, засилващи вредата. Освен това, учащите, които употребяват наркотици и алкохол, са по-склонни да поемат рискове и да се включат в насилие, свързано с връстници. В училищния контекст изследователите идентифицират екологични, административни, учебни и свързани с възпитателя рискови фактори, които допринасят за насилието в училище. (източник) Училищата са станали силно експлозивни и опасни места. Други учени са идентифицирали лошото управление на класната стая, липсата на граници и лошото ръководство, лошото управление и липсата на административни структури от ръководители на училища и училищни ръководни органи като фактори, допринасящи за насилието в училище.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Висока изложеност на физическо насилие, тормоз, сплашване и сексуален тормоз в училищата.
- Наличие на оръжия, насилие свързано с банди и сериозни физически нападения в училищна среда.
- Повишена уязвимост на младите хора от общности в неравностойно положение поради социално-икономически неравенства и излагане на насилие.
- Слаби училищни механизми за безопасност, неадекватен надзор и недостатъчни институционални отговори на насилствени инциденти.
- Психологически последици от повторно насилие, включително тревожност, депресия, травма и ниско самочувствие.
- Алкохолът и употребата на наркотици допринасят за агресивно поведение и участие в насилието между връстници.
- Ограничен достъп до училищно консултиране и психосоциална подкрепа за жертвите.
- Продължаване на тормоза чрез дигитални платформи извън учебните часове.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора: Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа при насилие между връстници:

По отношение на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, Националната рамка за училищна безопасност (NSSF), ръководена от Департамента за основно образование (DBE), NSSF е основната политика, насочваща училищата как да създават среда без насилие в Южна Африка. Тя осигурява стандартизирани инструменти за училищата за докладване, наблюдение и управление на инциденти на насилие между връстници, тормоз и телесно наказание. Освен това, Инициативата за безопасност на многосекторното училище стартира в сътрудничество с Южноафриканската полицейска служба (SAPS), Министерството на социалното развитие (DSD), Министерството на правосъдието и UNESCO. Тази национална рамка е насочена конкретно към превенцията на тормоза, злоупотребата с наркотици и насилието, основано на пола, сред учащите се, училищните екипи за управление (SMTs) и училищните управителни органи (SGBs).
На последно място, има национални Peer-to-Peer и Curriculum Interventions чрез учебната програма Life Orientation, обучаемите получават всеобхватно образование за уважителни взаимоотношения, равенство между половете и безопасно цифрово гражданство. Освен това националните рамки използват Представителния съвет на учащите (RCL) за разполагане на представители на учениците като обучители на връстници и агенти за промяна директно в училищните коридори.

Childline Южна Африка. Безплатни 24/7 консултации и препоръки за деца, преживели насилие, тормоз или злоупотреба. Гореща линия: 116; имейл: admin@childlinesa.org.za. В непосредствена опасност, свържете се с полицията на 10111 или мобилен телефон за спешна помощ 112. Уебсайт: Childline Южна Африка

Национална училищна рамка за безопасност / Департамент за основно образование. училище. училищата.

Училищно ниво превенция, докладване и управление на инциденти чрез училищните и провинциалните образователни структури. Обучаемите могат да се обърнат към учител, училищен мениджмънт или определен защитен контакт. Уебсайт: Национална училищна рамка за безопасност / Департамент за основно образование

Южноафриканска полицейска служба. Спешно докладване за нападение, сериозни заплахи и сексуално насилие. Полицейска аварийна ситуация: 10111; мобилна аварийна ситуация: 112. 10111; 112. Уебсайт: Южноафриканска полицейска служба

КИБЕРТОРМОЗ

Младите хора често са обект на кибертормоз, който се определя като форма на тормоз, който се извършва или преживява от физическо лице или групи лица чрез използването на електронни устройства. Кибертормозът се случва често и целенасочено се използва, за да бъде враждебен и да навреди на жертвата. Очевидно много жертви продължават да стават хулигани. Налице е експоненциално увеличение на научните изследвания, отнасящи се до пагубните ефекти от това да бъдеш кибертормоз и кибержертва. Според няколко проучвания последиците от кибертормоза и кибержертвите са по-тежки от тези на традиционния тормоз.
Кибер-жертвата е свързана с интернализация на симптомите и разстройства като депресия, тревожност, несамоубийствена самонараняване, суицидни идеи, опити за самоубийство и самоубийство, докато тормозът, независимо от формата му, е свързан с външни симптоми като агресия, злоупотреба с вещества и намалена съпричастност. Ето защо е важно да се проучи въздействието на кибертормоза върху младите хора, за да се създадат по-безопасни цифрови среди и да се насърчи емоционалното благосъстояние. Анонимността и разстоянието са две съставни части, които влошават сериозността на кибертормоза. Поради характеристиките на онлайн атаките, като например липсата на лично взаимодействие, кибернасилниците не винаги наблюдават вредата, която е резултат от техните действия. Кибертормозът може да има пагубно въздействие върху физическото и психичното здраве, като повишен стрес и консумация на алкохол. За отбелязване е, че различните възрастови групи преживяват кибертормоз по различни начини. Preteens често се занимават с кибертормоз чрез онлайн игри, докато тийнейджърите го срещат в сайтове за социални мрежи. Кибертормозът обикновено включва групиране заедно с цел психически да се навреди на другите, като например разпространяване на дезинформация, засрамване на другите и увреждане на нечия репутация онлайн, като се представя за тях. Заплахите от насилие, криминално сплашване, преследване, престъпления от омраза и сексуален тормоз са сред най-често срещаните криминални аспекти на кибертормоза, които, ако бъдат доказани в съда, могат да доведат до съдебно преследване. Въпреки това, училищата носят повече институционални отговорности, отколкото само справяне с наказателната вина на учениците. в Южна Африка хората разчитат на Закона за защита от тормоз 17 от 2011 г. и правата на човека, но е спорно дали тези закони са подходящи за справяне с кибертормоза. Единственият закон, който изрично споменава тормоза, е Законът за децата, който не определя тормоза или кибертормоза. Въпреки че тормозът все още не е незаконен в Южна Африка, кибертормозът може да бъде разгледан от Закона за киберпрестъпленията 19 от 2021 г. Въпреки това анонимността, предоставена от технологиите на социалните мрежи, затруднява залавянето и търсенето на отговорност от киберпрестъпниците за техните действия, като по този начин затруднява предоставянето на доказателства, които свързват нарушителите с кибертормоз. Жертвите се идентифицират чрез механизми като номиниране на връстници и самоотчитане. Въпреки това, тъй като самоотчитането е пристрастно и субективно, а номинациите за връстници нямат субективен опит, и двете процедури могат да доведат до непоследователни резултати по отношение на разпространението на кибертормоза. В резултат на това са необходими ефективни и ясни методи за идентифициране на кибернасилниците. Все още се разработват интервенции за кибертормоз и те се различават от тези за типичен тормоз поради липсата на осведоменост по този въпрос. (източник)

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Онлайн заплахи, имитации, дезинформация, унижение и накърняване на репутацията.
- Тормоз чрез сайтове за социални мрежи и онлайн игри.
- Анонимността и дигиталните доказателства са предизвикателства, които усложняват Депресия, тревожност, риск от самонараняване и вредни реакции за справяне след
- виктимизация. експлоатация.
- Ограничена осведоменост за пътищата за докладване и трудности при идентифицирането на кибертормоза.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с репродуктивното здраве на младите хора:

Childline South Africa. Поверително консултиране за деца, засегнати от кибертормоз или онлайн експлоатация. Безплатна денонощна линия: 116; имейл за случаи: olcadmin@childlinesa.org.za (не се следи 24/7). Уебсайт: Childline South Africa

Южноафриканска полицейска служба. Докладване на заплахи, преследване, сексуален тормоз и друго потенциално престъпно онлайн поведение; запазване на съответните доказателства. Полицейска аварийна ситуация: 10111; мобилна аварийна ситуация: 112. Уебсайт: Южноафриканска полицейска служба

Южноафриканска комисия за правата на човека. Канал за подаване на жалби, когато онлайн злоупотребата включва дискриминация или нарушения на човешките права.

Тел.: 011 877 3600; имейл: complaints@sahrc.org.za. Уебсайт: Южноафриканска комисия по правата на човека

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Дискриминация е действие, поведение, решение или бездействие, което третира човек или група от хора несправедливо и лошо по причини, свързани с лични черти, като тяхната раса, възраст или увреждане. В Южна Африка дискриминацията все още е основен социален проблем, който оказва влияние върху психологическите, образователните и социално-икономическите перспективи на младите хора. Дискриминацията все още съществува днес по много начини, включително расови, основани на пола и социално-икономически, и се корени в историята на нацията на апартейд и продължаващите различия. За да се ръководи ефективната намеса и политика, е от решаващо значение да се разберат настоящите модели на национално ниво. Така например член 9 от Конституцията гарантира правото на равенство. Дискриминацията обаче оформя южноафриканската образователна система, като създава неравенство в училищата и обществото. Расата остава най-видимият маркер за неравенство в нашата образователна система; но други, често Нелоялната дискриминация е постоянна характеристика на образованието в Южна Африка. Често тези форми на несправедлива дискриминация са се комбинирали, което е довело до по-дълбоки неравенства. Според проучване на UNICEF ЮАР U-Report, 68% от южноафриканските младежи казват, че предразсъдъците се срещат често на места като училища, работни места и общности. Резултатите от доклада показват, че 80% от младите респонденти смятат, че дискриминацията е имала някакво влияние върху техния живот или живота на хора, които са познавали. Според повече от половината, момчетата и момичетата с увреждания нямат същите възможности да развиват уменията си като другите хора.

Младите хора с увреждания изпитват редица взаимосвързани предизвикателства при достъпа до техните права, които включват, липсата на разумно настаняване в училищата и работните места, социални бариери като липса на осведоменост за различните видове увреждания сред обществото, което води до липса на приемане на хората с увреждания в рамките на общностите; отрицателни нагласи, произтичащи от невежество, неразбиране и предразсъдъци, които пречат на обществото да оцени и изпита пълния потенциал, който хората с увреждания могат да постигнат. Младите възрастни, които се сблъскват с дискриминация, са по-склонни да се борят с проблеми с психичното здраве, отколкото техните връстници.
Преживяването на дискриминация, например расизъм, отдавна е свързано с вредно въздействие върху общото благосъстояние, включително повишен стрес, нарушена когнитивна функция, тревожност, депресия и злоупотреба с вещества. Младите хора, които са преживели дискриминация често поне няколко пъти месечно, са с около 25% по-голяма вероятност да получат диагноза за психично здраве и два пъти по-голяма вероятност да изпитат тежък психологически стрес, отколкото тези, които не са или не са го направили рядко.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Устойчива расова, основана на пола и социално-икономическа дискриминация, вкоренена в исторически и структурни неравенства.
- Неравни възможности в образованието, заетостта и социалното участие, особено за младите хора от общности в неравностойно положение.
- Изключване на младите хора с увреждания поради недостъпна среда, липса на разумно настаняване и негативни социални нагласи.
- Предразсъдъци, стереотипи и дискриминационно отношение в училищата, работните места и общностите.
- Отрицателни последици от многократна дискриминация върху психичното здраве, включително психологически стрес, тревожност и депресия.
- Ограничена осведоменост за наличните механизми за подаване на жалби и възможности за търсене на защита от дискриминация.
- Продължаване на социалните и институционалните бариери, възпрепятстващи маргинализираните млади хора да упражняват правата си.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с дискриминацията:

Съществуват местни мерки за подкрепа като Южноафриканската комисия по правата на човека (КПЧО), определена от Конституцията за конституционно и международно задължение за насърчаване, защита и наблюдение на спазването на правата на човека в Републиката, включително правата на хората с увреждания. С оглед на това, Южноафриканската комисия по правата на човека (SAHRC) позволява на младежите да подават жалби за свободна дискриминация в SAHRC. Комисията активно разследва нарушенията на правата на човека и ръководи стратегически изследвания и застъпничество в областта на образованието, насочени към младежта.

Южноафриканската комисия по правата на човека (SAHRC). Свободен канал за подаване на жалби за човешки права и дискриминация; провинциалните служби също получават жалби. Тел.: 011 877 3600; имейл: complaints@sahrc.org.za Адрес: Sentinel House, 32 Princess of Wales Terrace, Парктаун, Йоханесбург. Уебсайт: Южноафриканска комисия по правата на човека (SAHRC)

Справочник за провинциални контакти на SAHRC. Провинциални имейл адреси и телефонни номера за подаване на жалби в провинцията, където е настъпил инцидентът. Онлайн контакт директория и жалби форма на разположение. Уебсайт: SAHRC provincial контакт директория

ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА И АЛКОХОЛ

Младеж, както е определено от Закона за Националната агенция за развитие на младежта 1, е всеки във възрастовата група 14-35 години. ранните етапи на юношеството е друг проблем, пред който е изправена Южна Африка, в допълнение към злоупотребата с наркотици сред младежите, както е определено от NYDA Act 2. Според изследване, проведено през 2022 г. от Южноафриканската група за тревожност и депресия (SADAG), половината от южноафриканските младежи също са употребявали алкохол, а средната възраст за зависимост от наркотици в страната е 12. Юношеството е време, когато много системи претърпяват динамична промяна. Това е период на повишена чувствителност към употребата на вещества поради едновременното съзряване на мозъчните, биохимичните и

Пубертетната зрялост, забележимото повишаване на пластичността на мозъка и поведенческите промени като по-голяма независимост и внимателност към взаимодействията с връстниците са характеристики на този етап от развитието. Психоактивните вещества са лекарства или други вещества, които променят настроението, съзнанието, мислите, чувствата или поведението, като променят начина, по който функционира мозъкът. Алкохолът и незаконните наркотици също са психоактивни, включително кокаин, хероин, LSD и амфетамини. Ниската цена на някои наркотици и алкохол позволява по-лесна достъпност. Това се дължи и на натиска от страна на връстниците, стреса, чувството за ниска самооценка и/или безработицата. Наркодилърите все повече се насочват към младите хора, като ги изкусяват с наркотици за развлекателни цели.

Достъпът и излагането на платформите на социалните медии са създали среда, в която подрастващите и младите хора могат да бъдат изложени и повлияни от съдържание, свързано с алкохола. Домашна среда, в която се използват или са лесно достъпни наркотици и алкохол, също може да бъде фактор, допринасящ за злоупотребата на младите хора с вещества. Проучване, проведено в селска общност в Свободната държава, Южна Африка, установи, че разпространението на злоупотребата с наркотици е 47%, като консумацията на алкохол, наркотици и алкохол може да доведе до редица здравословни проблеми за младите хора като депресия, тревожни разстройства и ППИ. Младите възрастни са склонни да правят промени до степен, в която се чувстват социално приети.

В резултат на това емоционалната им нестабилност от непознатост и страх от нови преживявания или вземане на решения и ниско самочувствие може да ги доведе до употреба на наркотици, което води до проблеми в училище, незащитен секс, правни проблеми, емоционални промени, пътнотранспортни произшествия, самоубийства и убийства. Освен това рискът от увреждане на органи, като мозъка, черния дроб и бъбреците, и сексуална дисфункция поради консумация на алкохол е по-висок сред подрастващите, отколкото при възрастните. Изследванията показват, че младите хора, които пият алкохол преди 15-годишна възраст, са по-склонни да се представят зле в училищата, да отпаднат, да развият алкохолна зависимост, както и да изпитват умствени и социални вреди и сърдечно-съдови заболявания по-късно в зряла възраст.

Справянето с младежката употреба на наркотици и алкохол в Южна Африка изисква цялостен подход, който включва превенция, образование и достъп до здравни услуги и ресурси.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Ранно започване на употребата на алкохол и наркотици по време на юношеството, което увеличава риска от дългосрочна зависимост.
- Лесен достъп до достъпен алкохол и психоактивни вещества, особено в уязвимите общности.
- Натиск от страна на връстниците, излагане на употреба на вещества и Младежката употреба на
- нормализиране на консумацията на алкохол и наркотици сред младите хора.
- психосоциалните функции.
- травмите и трудните социално-икономически обстоятелства.
- Увеличен риск от насилие, опасно поведение, отчуждение от училище и увредени междуличностни отношения, свързани с употребата на наркотици.
- Последствия за физическото и психичното здраве от злоупотреба с вещества,
- Бариери за достъп до достъпни услуги за превенция, консултиране и рехабилитация, подходящи за младите хора.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с употребата на психоактивни вещества и алкохол:

Местните подкрепления като SANCA предоставят високоефективни първични и вторични превантивни услуги, както и всеобхватни програми за лечение на зависими от химикали хора и техните семейства. Други мерки включват програмата "Ке Моджа". Водещата национална кампания на Департамента за социално развитие („Добре съм без наркотици“) е интегрирана в училищата и общностите, за да образова младежите и родителите за опасностите от злоупотребата с наркотични вещества. Освен това има национална DSD линия за злоупотреба с вещества, която е 24/7 безплатна и поверителна линия за триаж, управлявана в партньорство с Южноафриканската група за депресия и тревожност (SADAG), достъпна на 0800 12 13 14 (или SMS 32312).

Department of Social Development / SADAG – линия за помощ при злоупотреба с вещества.
Безплатна денонощна помощ

Телефон: 0800 12 13 14; SMS: 32312. Уебсайт: Линия за помощ при злоупотреба с вещества на Министерството на социалното развитие / SADAG

Южноафрикански национален съвет по алкохолизъм и наркотична зависимост (SANCA). Превенция

и услуги за лечение при вредна употреба на алкохол и други наркотици; местни услуги могат да бъдат поискани чрез организацията. Телефон: 011 892 3829; WhatsApp: 076 535 1701.
Уебсайт: South African National Council on Alcoholism and Drug Dependence (SANCA)

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Психичното здраве остава критичен, но често пренебрегван аспект на общественото здраве, особено сред младите хора, които се ориентират в сложността на съвременния живот. В Южна Африка, където разнообразните културни среди се пресичат с уникални социално-икономически предизвикателства разбирането на предизвикателствата на психичното здраве сред младите хора е не само уместно, но и необходимо за разработването на ефективни интервенции. Южна Африка е изправена пред уникални предизвикателства, свързани с психичното здраве. Високите нива на депресия, тревожност и нарушения в употребата на вещества сред младите хора подчертават неотложността на справянето с проблемите на психичното здраве. Въпреки това разпространение, много млади южноафриканци не търсят професионална помощ. Фактори като стигмата, липсата на осведоменост и културните вярвания допринасят за тази празнина в използването на психичното здраве.

Като се има предвид, че пиковата възраст на поява на повечето проблеми с психичното здраве настъпва по време на юношеството, е от решаващо значение да се проучат предизвикателствата пред психичното здраве сред младите хора като стигмата и достъпа. Културните норми, вярвания и практики значително оформят нагласите към психическото благосъстояние, докато социалноикономическите фактори влияят върху достъпа до услуги за психично здраве. Младите хора с психични проблеми могат да се сблъскат с дискриминация, изключване и негативни нагласи от другите. Стигма може да им попречи открито да обсъждат борбите си или да търсят подкрепа. Много млади хора се въздържат да търсят помощ и да се справят с предизвикателствата на психичното си здраве в изолация поради всепроникваща липса на разбиране по отношение на психичното здраве, увековечено от социална стигма и негативни нагласи.

Когато младите хора нямат съзнание за състоянието на психичното здраве, те може да не разпознават признаците и симптомите на дистрес. Следователно, те могат да забавят търсенето на професионална помощ, което води до влошени резултати и продължително страдание. Културните възгледи оказват значително влияние върху признаването и лечението на психичното здраве в Южна Африка, където стигмата и липсата на терминология за състояния като депресия допринасят за недостатъчно отчитане и избягване на търсенето на помощ Продължаващите социално-икономически различия допринасят за високо разпространение на проблемите с психичното здраве, включително тревожност, депресия и злоупотреба с вещества. Въпреки че има напредък, Южна Африка показва значителни различия в достъпа до психично здраве.

Тези в селските райони, които често имат по-нисък социално-икономически статус, са изправени пред предизвикателства като по-малко професионалисти в областта на психичното здраве, подълги пътувания до клиники и по-малка осведоменост по въпросите на психичното здраве. Това може да доведе до недиагностицирани и нелекувани състояния на психичното здраве, увековечаващи цикъл на бедност и лошо психично здраве. Повече от половината от подрастващите в южноафрикански град живеят със значителни симптоми на тревожност и депресия. Те се справят със стреса, като използват вещества, които влошават настоящите условия.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Високи нива на психологически стрес, тревожност и депресия сред младите хора.
- Излагане на насилие, травми, бедност и социално-икономическа несигурност, допринасящи за лошото психично здраве.
- Стигма заобикаля затруднения в психичното здраве, обезкуражава младите хора да търсят професионална подкрепа.
- Употребата на алкохол и психоактивни вещества като вредни механизми за справяне с емоционалния стрес.
- включително пристрастяване и емоционални затруднения.

- Ограничена наличност на достъпни психично-здравни услуги, особено в общности с недостатъчно ресурси.
- Недостатъчен достъп до обучени съветници, психолози и структурирана психосоциална подкрепа в училищата и общностите.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с употребата на психоактивни вещества и алкохол:

Има известна подкрепа за психичното здраве, предоставена на младите хора в Южна Африка, като например The Integrated School Health Policy 2012, която е национално усилие за предоставяне на психосоциална подкрепа на учениците. Организации като Южноафриканската група за депресия и тревожност (SADAG) също предлагат помощни линии и консултантски услуги, за да улеснят младите хора да получат помощ. Но тези мерки все още не се използват справедливо и много млади хора все още не могат да получат помощта, от която се нуждаят, поради липса на професионалисти и социалноикономически ограничения. Помощната линия на САДАГ предоставя незабавно телефонно консултиране, психиатрични препоръки, подкрепа за злоупотреба с наркотици и ресурси за превенция на самоубийствата на 0800 12 13 14 (или SMS 32312).

Спешна телефонна линия за самоубийствена криза на САДАГ. Безплатна 24-часова подкрепа за хора, изпитващи мисли за самоубийство или остър дистрес. Телефон: 0800 567 567. Уебсайт: SADAG Гореща линия за самоубийствена криза

Помощна линия за психично здраве SADAG / Cipla. Психично-здравни консултации, съвети и препоръки. Cipla 24-часова гореща линия: 0800 456 789; офис SADAG: 011 234 4837. Уебсайт: SADAG / Cipla Помощна линия за психично здраве

Childline Южна Африка. 24-часова емоционална подкрепа и насочване за деца под 18 години. Телефон: 116. Уебсайт: Childline Южна Африка

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Сексуалното и репродуктивно здраве е основополагащ принцип на цялостното благосъстояние, обхващащ физическите, емоционалните и социалните измерения на сексуалността и възпроизводството. През 2024 г. Rural Health Advocacy Project стартира документ за контрацепция, който подчертава как репродуктивното здраве остава критичен, но често пренебрегван аспект на здравеопазването в селските райони в Южна Африка. Той показа, че има сериозен недостиг на лекари, медицински сестри и основни ресурси за населението като цяло. Според Съвета за медицински изследвания на СА, 31% от подрастващите момичета (15-19) и 28% от младите жени (20-24) не получават репродуктивните здравни услуги, от които се нуждаят, от правителството на Южна Африка.

Въпреки напредъка в Южна Африка, младите хора, особено подрастващите момичета и младите жени, продължават да се сблъскват с критични предизвикателства за репродуктивното здраве. Високото разпространение на ХИВ, широко разпространеното насилие, основано на пола и интимния партньор, ранният сексуален дебют, неудовлетворената нужда от семейно планиране, ограничената употреба на противозачатъчни средства и ограниченият достъп до контрацептиви, както и увеличаването на раждаемостта сред подрастващите – всичко това допринася за цикли на неравенство и уязвимост. Непреднамерените бременности често водят до опасни аборти, което допълнително засилва рисковете за здравето на подрастващите майки. Южна Африка има силни закони, защитаващи сексуалното и репродуктивното здраве и права. Но за много хора, особено жени, млади хора, ЛГБТКИ+ личности и хора с увреждания, услугите на СРЗП остават недостъпни и тези права не са реалност.
Предизвикателства като сексуално и основано на пола насилие, включително изнасилване, стигма и дискриминация продължават да засягат живота. В Южна Африка тенденциите в репродуктивното и сексуалното здраве на мъжете се характеризират с ниско използване на клиниката, прекалена зависимост от семейното планиране, ориентирано към жените, и уникални тежести по отношение на ХИВ и плодовитостта. Въпреки че обществените здравни рамки се развиват, за да се насочат към мъжкото участие, социалните стигми, клиничните среди и поведенческите норми продължават да потискат активното мъжко участие. По отношение на репродуктивното здраве и цялостното здраве, мъжките смъртни случаи многократно превъзхождат женските смъртни случаи.
Повече жени са знаели своя ХИВ статус от мъжете, а непропорционално повече са имали достъп до антиретровирусно лечение (АРТ) от мъжете. Освен това ЛГБТИ+ хората често се сблъскват с дискриминация и отказ от здравни услуги.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Неравен достъп до репродуктивно здравеопазване и контрацепция, особено в общности с недостатъчно ресурси.
- Стигма и ограничителни полови или културни норми, засягащи сексуално-здравните решения.
- Бариери, пред които са изправени ЛГБТИ+ младите хора при достъпа до подходящи услуги.
- Риск от нежелана бременност и полово предавани инфекции.
- Пропуски между формалната правна защита и практическия достъп до услугите.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с репродуктивното здраве:

Понастоящем Южна Африка разполага със съществуващи национални и местни мерки за подкрепа. Южна Африка разполага с прогресивна правна рамка за сексуално и репродуктивно здраве и права (SRHR), основана на Конституцията. Ключовите национални и местни мерки за подкрепа включват безплатна контрацепция в публичния сектор, законно прекратяване на бременността съгласно Закона за избор при прекратяване на бременността, интегрирана ХИВ / STI и майчина грижа и обществена неправителствена организация. Достъпът до контрацепция и интервенции за превенция на ППИ предлага социални, икономически и здравни ползи. Въпреки тези мерки за подкрепа, е наложително да се отбележи, че репродуктивното здраве е чувствителна тема, често повлияна от културата, пола и религията.
В резултат на това нагласите и възприятията увековечават дискриминацията, стигмата и предразсъдъците, които са пагубни за напредъка в инициативите за репродуктивно здраве.

Национален департамент по здравеопазване - СПИН Helpline. Department of Health – линия за помощ при СПИН информационен канал за въпроси и препоръки, свързани с ХИВ; обществените здравни заведения предоставят сексуални и репродуктивни здравни услуги.
0800
012
322;
Отдел: 012 395 8000; имейл: info@health.gov.za. 012 395 8000; имейл: info@health.gov.za. Уебсайт: National

MSI Репродуктивни избори Южна Африка. Контрацепция, тестване на ППИ, грижи, свързани с

бременността и услуги за аборти чрез участващите центрове. Служебен телефон: 0800 11 77 85; WhatsApp: +27 82 889 5708. Уебсайт: MSI Репродуктивни избори Южна Африка

ТАНЗАНИЯ

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

Насилието от страна на връстници продължава да бъде важна грижа за безопасността на младите хора в Танзания, въпреки че национално представителните данни, специално измерващи тормоза и насилието между младите хора, са ограничени. Наличните доказателства показват, че насилието, засягащо подрастващите, се среща в училища, общности, обществени пространства, интимни и запознанства и все повече чрез цифрови среди. Тя може да включва физическа борба, тормоз, вербална и психологическа агресия, сексуален тормоз, принуда, секс насилие, групово нападение, социално изключване и онлайн тормоз. Рисковата среда е повлияна от неравностойни властови отношения, полови норми, социално изключване, икономически натиск, употреба на вещества и слабости в системите за отчитане и отчетност.
Понастоящем Танзания не разполага със силен национално представителен набор от данни за измерване на насилието или тормоза от страна на връстници по същия начин, както някои европейски страни. TDHS-MIS 2022 основно измерва насилието над жени и следователно не може да се използва за оценка на националното разпространение на насилието между връстници. Проучването „Насилие срещу деца“ предоставя важни доказателства за излагането на деца на насилие, но не е посветено национално проучване на тормоза от връстници. Поради това по-широка статистика за насилието се използва тук като контекстуално доказателство, а не като директна оценка на разпространението на насилието между връстници. Източник: 2022 Танзания DHS-MIS Наличните национални доказателства въпреки това показват, че излагането на насилие често започва по време на юношеството. Проучването за насилието над деца в Танзания, основано на пола, документира значителна експозиция на физическо насилие преди 18-годишна възраст и насилие, включващо роднини, авторитетни фигури и интимни партньори. Тези открития не са мерки за насилие от страна на връстници, но демонстрират по-широката среда на насилие, в която децата и юношите се развиват и взаимодействат. Източник: Танзания Оценка на насилието, основано на пола Доказателствата TDHS-MIS 2022, използвани в доклада за безопасността на младите хора в Танзания, показват, че 13,1% от момичетата на възраст 15-19 години са преживели физическо или сексуално насилие, нараствайки до 17,3% сред момичетата на възраст 18-19 години. Същите доказателства сочат, че 4,3% от жените на възраст 15-49 години са преживели първото си сексуално насилие до 18годишна възраст и 7,1% до 22-годишна възраст. Тези цифри трябва да се тълкуват като доказателство за излагане на юноши на насилие, а не като оценки за насилие, извършено от връстници. Източник: 2022 Танзания DHS-MIS Училищата са особено важни среди, защото те обединяват подрастващите за продължителни периоди и са централни пространства за взаимодействие между връстници. Настоящата политическа рамка на Танзания признава безопасни учебни среди, закрила на детето, насоки и консултации и достъпни механизми за подаване на жалби. NPA-VAWC II включва безопасни училища и житейски умения и призовава за засилена превенция, докладване, насочване и отговор. Доказателствата на местно ниво, включително проучването на Аруша, също сочат недостатъчно отчитане и слабости в прилагането на процедурите за закрила на детето. Източник: Национален план за действие за прекратяване на насилието над жени и деца II

Насилие от страна на връстници има и извън училищата. Националната стратегия на Танзания за превенция на градската престъпност свързва насилието и несигурността сред младите хора с безработицата, злоупотребата с наркотични вещества, ограничените възможности за отдих сред младите хора и слабото сближаване на общността. Подходът му набляга на социалното приобщаване, пълноценното младежко участие, по-безопасните обществени пространства, спорт и общественополезен труд. Източник: Национална стратегия за превенция на градската престъпност

Последствията от насилието между връстници могат да се простират отвъд непосредствения инцидент. Наличните танзанийски доказателства за насилие в по-широк план свързват излагането с психологически стрес, социално изключване, образователни смущения и уязвимост към по-нататъшна виктимизация. Повтарящата се агресия също може да нормализира насилственото поведение в отношенията между връстници и запознанства. Точният мащаб и разпределение на тези резултати по-специално между жертвите, извършителите и свидетелите на насилие от страна на връстниците остават недостатъчно измерени. • Недостатъчно докладване и ограничено сътрудничество от страна на жертвите, Източник: Safebook Horizons Bulgaria Младежка безопасност

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Ранно излагане на физически, сексуални, психологически и други форми на насилие по време на юношеството.
- Тормоз, физическа борба, тормоз, принуда, групова агресия и социално изключване в рамките на партньорските взаимоотношения.
- Половите норми и неравноправните властови отношения, които могат да засилят
- Дискриминация и социално изключване, засягащи младите хора, които са особено
- уязвими в рамките на партньорски групи, включително младите хора с увреждания и тези, които изпитват бедност или друга маргинализация.
- Младежка безработица, икономически стрес и ограничени възможности за структурирана и смислена младежка ангажираност, особено в бързо развиващите се градски райони.
- Ограничени безопасни места за отдих и социални пространства, в които младите хора могат да развият положителни партньорски взаимоотношения и да участват
- Слаби пътища за докладване и препращане, със стигма, страх, липса на доверие и опасения за последствия, потенциално обезкуражаващи разкриването.
- идентифицирани в изследванията на областно ниво, включително доказателства от Аруша.
- Ограничен достъп до психосоциални и други помощни услуги след преживяно насилие.
- Увеличаващото се припокриване между офлайн насилието между връстници и кибертормоза, тъй като достъпът на подрастващите до цифровите технологии се
- Ограничени партньорски национални данни за разпространението на тормоза, формите на насилие, извършителите, жертвите, свидетелите, честотата и разликите между момчетата и момичетата.
- Неравномерно прилагане и ресурси на механизми за закрила на детето и превенция на насилието.
- Ограничено участие на младите хора в проектирането, изпълнението и мониторинга на интервенциите за превенция на насилието.

Номерата на административните дела не трябва автоматично да се тълкуват като истинското разпространение на насилието между връстници. Страхът, стигмата, опасенията за отмъщение, ограничената осведоменост за механизмите за докладване и липсата на доверие в институциите могат да намалят разкриването. Поради това укрепването на системите за докладване и препращане следва да бъде придружено от по-добро събиране на данни, специфични за връстниците. Източник: Източноафрикански вестник на образованието и социалните науки - проучване на Аруша

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа при насилие между връстници

1. Национален план за действие за прекратяване на насилието срещу жени и деца II (NPA-VAWC II, 2024/25-2028/29) NPA-VAWC II

Превенцията и противодействието на насилието срещу жени и деца. Нейните тематични области включват безопасна среда в обществените пространства, медиите и ИКТ; родителство, семейна подкрепа и взаимоотношения; прилагане и прилагане на законите; услуги за реагиране и подкрепа; безопасни училища и житейски умения; и координация, мониторинг и оценка. За насилието между връстници рамката осигурява институционална входна точка за укрепване на безопасната учебна среда, превенцията, докладването, насочването и реакцията. Източник: Национален план за действие за прекратяване на насилието срещу жени и деца II (NPA-VAWC II, 2024/25-2028/29)

2. Училищни механизми за защита, докладване, ориентиране и консултиране

Базовата линия NPA-VAWC II записва бюрата за закрила на детето в 1 765 начални училища и 640 средни училища. Тези структури подпомагат идентифицирането, докладването и насочването на въпросите, свързани със закрилата на детето. Структурите за ориентиране и консултиране могат да осигурят ранна точка на подкрепа за младите хора, които изпитват тормоз, агресия, изключване или друго насилие. Практическата наличност и качество могат да варират в различните училища, така че местната проверка остава важна. Източник: Училищни механизми за защита, докладване, ориентиране и консултиране

3. Полицейски пол и детски бюра

Полицейските служби по въпросите на пола и децата осигуряват институционален канал за докладване на случаи, включващи деца и основано на пола насилие. Те могат да работят със служители от социалните служби и други служби, когато даден случай изисква защита, медицинска, психосоциална или правна подкрепа. Случаите, свързани с непосредствена опасност, трябва да бъдат докладвани на най-близкия полицейски участък или подходяща служба за спешна помощ. NPA-VAWC II определя укрепването на тези механизми и услуги, ориентирани към оцелелите, като част от националния отговор. Източник: Полицейски пол и детски бюра

4. National Child Helpline 116 - C-Sema

C-Sema управлява Националната гореща линия за деца на 116 като безплатна, конфиденциална и 24/7 услуга в Танзания и Занзибар. Децата и младите хора могат да се обадят за съвет, да съобщят за насилие или да поискат помощ. В зависимост от случая, C-Sema може да свърже обаждащите се с служители за социално подпомагане, полицейски пол и детски бюра и организации, базирани в общността, и да проследява достъпа до услуги. Актуалната информация за контакт включва 116 безплатно, WhatsApp +255 624 100 100, телефон +255 22 293 6576 и info@sematanzania.org. Източник: Национална гореща линия за деца 116 - C-Sema

5. Здравни, психосоциални и реферални услуги

Националната рамка за реагиране при насилие признава здравните и психосоциалните последици от насилието и подкрепя укрепването на услугите за реагиране, включително центровете за обслужване на едно гише в здравните заведения. Младите хора, които изпитват физическо или сексуално насилие или психологически стрес, могат да се обърнат към здравните служби за оценка, лечение, консултиране и насочване според случая. Наличието на специализирани психосоциални услуги и пътища за насочване трябва да се проверяват на местно ниво. Източник: Здравни, психосоциални и реферални услуги

6. Комисия за правата на човека и доброто управление (CHRAGG)

CHRAGG получава и разследва жалби относно нарушения на правата на човека и нарушения на принципите на добро управление, осигурява образование за правата на човека и може да улесни медиацията. От значение е, когато насилието между връстници включва сериозни нарушения на правата или когато млад човек има затруднения да получи подходящ институционален отговор. Текущата информация за връзка е улица Ниерере, парцел No. 339/ Килимани, п.к. Клетка 1049, Додома; +255 738 279744; info@chragg.go.tz. Жалби могат да се подават и чрез онлайн каналите на Комисията. Източник: Комисия за правата на човека и доброто управление (CHRAGG)

7. Правна помощ и механизми за сезиране на закрилата на детето

Министерството, което отговаря за конституционните и правните въпроси и регистрираните доставчици на правна помощ, предоставя правна информация и помощ, когато насилието се превръща в правен или защитен въпрос. Правната подкрепа може да е от значение, когато насилието между връстници включва сериозно нараняване, сексуално насилие, заплахи, принуда, експлоатация или други престъпления. C-Sema може също да помогне за свързването на децата с местните служби за социално подпомагане и закрила. Източник: Правна помощ и механизми за сезиране на закрилата на детето

8. Превенция в общността и ангажиране на младите хора

Националната стратегия за превенция на градската престъпност насърчава участието на общността, по-безопасните обществени пространства, ангажирането на младите хора, спорта, общественополезния труд, възможностите за заетост и други конструктивни дейности. Тези мерки са от значение за превенцията на насилието между връстници, защото увеличават положителните възможности за младите хора и могат да укрепят сплотеността на общността. Разгледаните доказателства не предоставят национална оценка на ефективността им конкретно за намаляване на насилието между връстници.
Източник: Превенция в общността и ангажиране на младите хора

КИБЕРТОРМОЗ

Кибертормозът е нововъзникваща грижа за безопасността на младите хора в Танзания, тъй като децата и юношите все повече използват смартфони, социални медии, приложения за съобщения и онлайн игри. национално представителна оценка за разпространението на самия кибертормоз. Наличните национални доказателства не предоставят специална, национално представителна оценка за разпространението на самия кибертормоз. Най-силното национално доказателство идва от проучването „Разрушаване на вредите“ от 2022 г., което изследва онлайн сексуалната експлоатация и малтретиране на деца и други вредни онлайн преживявания сред децата, използващи интернет на възраст 12-17 години.

В това национално представително проучване на домакинствата 67% от децата на възраст 12-17 години са използвали интернет през предходните три месеца, докато само три от десет деца, използващи интернет, са получили информация за това как да останат в безопасност онлайн.
Прекъсване на вредите в Танзания (ECPAT/ INTERPOL/UNICEF, 2022) Наличните доказателства сочат няколко форми на онлайн тормоз и злоупотреби, които се припокриват с кибертормоза. Пет процента от децата, използващи интернет, казват, че някой е направил сексуални коментари за тях онлайн или по друг начин, които ги карат да се чувстват неудобно през предходната година, а 5% казват, че някой им е изпратил нежелани сексуални изображения или видеоклипове. Сред децата, които са преживели сексуални коментари, приятели или познати под 18 години, са идентифицирани сред отговорните, заедно с възрастни и други известни лица. Същото проучване установи, че повечето деца или казват на приятел, или не казват на никого, докато много малко използват официални канали за докладване. Тези констатации трябва да се третират като доказателство за вредни онлайн преживявания, а не като пряка оценка на разпространението на кибертормоза. Разрушителна вреда в Танзания, кн. 54-55 Има и ограничен административен индикатор, пряко свързан с peer кибертормоз. Данните на полицията на Танзания, анализирани от Disrupting Harm, записват 462 престъпления през 2017-2019 г. в категория, която включва „онлайн сексуален тормоз / тормоз на дете от връстници“ (152 през 2017 г., 148 през 2018 г. и 162 през 2019 г.). Докладът предупреждава, че категорията не може да изолира партньорския кибертормоз от друг сексуален тормоз или агресивно сексуално поведение, така че тези цифри не трябва да се тълкуват като процент на разпространение. Разрушаване на вредите в Танзания, полицейски данни и методология
Младите хора, участващи в дискусиите на фокус-групата в Танзания, описват кибертормоза чрез онлайн обиди и тормоз, унижение, споделяне на снимки или разговори без съгласие и използването на фалшиви акаунти за тормоз или увреждане на репутацията. Участниците също така идентифицираха слабите системи за докладване, ограничената цифрова грамотност и слабото прилагане като фактори, които увеличават уязвимостта. Тези качествени констатации допълват доказателствата от националното проучване, като показват как кибертормозът се преживява и разбира от самите млади хора. Доклад на Танзания за младежката FGD Кибертормозът може да бъде тясно свързан с офлайн конфликт между връстници. Танзанийските доказателства показват, че онлайн вредата често включва хора, които вече са известни на детето, докато официалната система за докладване не винаги записва онлайн елемента отделно. Резултатът е, че онлайн и офлайн инцидентите могат да влязат в системата като общо малтретиране или тормоз на деца, а не като отделен случай на кибертормоз. Прекъсване на вредата в Танзания - отговор и докладване на доказателства

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ограничените национално представителни данни за кибертормоза затрудняват установяването на разпространението, наблюдението на тенденциите и сравняването на риска по възраст, пол, местоположение и други характеристики.
- Бързото разширяване на използването на детски интернет се случва заедно с ограничените познания за цифрова безопасност; само три от десет деца, използващи интернет в проучването на Disrupting Harm, са получили информация за това как да останат в безопасност онлайн.
- Често срещаните форми на кибертормоз и свързаните с тях онлайн вреди включват обиди и унижение, заплахи или тормоз на съобщения, разпространяване на слухове, споделяне на снимки или разговори без съгласие, фалшиви акаунти или превъплъщения, изключване от онлайн групи и злоупотреба с изображения.

- Припокриването между офлайн взаимоотношенията с връстници и онлайн вредите затруднява разделянето на инцидентите на чисто „онлайн“ или „офлайн“ насилие и може да удължи въздействието на конфликт. Недооценяването е голямо предизвикателство. В изследването на Разрушителната вреда децата обикновено казват на приятели или на никого, докато много малко съобщават за вредни онлайн преживявания на полицията, социалните работници или телефонните линии за помощ.
- Младите хора може да не знаят къде и как да докладват. Само 32% от анкетираните деца казват, че знаят какво да правят, ако те или техен приятел са преживели сексуално насилие или сексуален тормоз, което показва по-широка информационна пропаст за безопасността на децата.
- Стигма, срам, страх от навличане на неприятности, притеснения за поверителността и ограничени познания за механизмите за докладване могат да обезкуражат разкриването.
- Момичетата могат да бъдат изправени пред особени рискове при злоупотреба с изображения и сексуален тормоз, докато момчетата и други групи могат също да изпитат онлайн вреда, която е по-малко видима или по-рядко разкривана.
- Училищата, семействата и доставчиците на услуги се нуждаят от по-силна координация, образование по цифрова безопасност и ясни пътища за насочване при инциденти, които изискват психосоциална, защита на децата или намеса на закона.
- Съществуващата национална политика в областта на киберсигурността осигурява важна основа, но Правителствената стратегия за киберсигурност 2022-2027 се основава предимно на киберустойчивост, ИКТ системи, умения, осведоменост и управление на инциденти, а не на специална рамка за реагиране на детски кибертормоз.

Документът за политиката „Безопасно дигитално пространство за децата“ (DCO, 2024) определя кибертормоза, неприкосновеността на личния живот, онлайн тормоза и неподходящото съдържание като взаимосвързани проблеми на онлайн безопасността на децата и подчертава контрола на поверителността, достъпните механизми за подаване на сигнали, дигиталната грамотност, родителския контрол и сътрудничеството с правоохранителните органи като основни елементи на по-безопасната дигитална среда.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с кибертормоза

1. Национална гореща линия за деца – Танзания (116) – C-SEMA.

Националната гореща линия за деца е безплатна, конфиденциална услуга, достъпна в континентална Танзания и Занзибар. Децата, родителите и засегнатите членове на общността могат да се обадят на 116 за съвет, докладване и подкрепа. В зависимост от случая, C-SEMA свързва обаждащите се на служители за социално подпомагане, полицейски пол и деца Бюра или организации, базирани в общността и проследява случаите. C-SEMA - Национална гореща линия за деца 116 Контакт: 116 (безплатно, 24/7); уебсайт на C-SEMA; имейл: info@sematanzania.org; WhatsApp: +255 624 100 100.

2. Полицейски бюра за пола и децата и Отдел за киберпрестъпления. Полицейските бюра за пола и

Отделите за пола и децата са основен канал за подаване на сигнали за случаи, засягащи деца. Проучването Disrupting Harm отчита 420 отдела за пола и децата в континентална Танзания и Занзибар към момента на проучването, като към всеки отдел са назначени 2–8 служители. Отделите работят със социални работници и могат да насочват децата за медицинска и психосоциална подкрепа. Случаите с дигитални доказателства могат да бъдат насочени и към Отдела за киберпрестъпления.
Disrupting Harm в Танзания – полицейски отдели за пола и децата
При непосредствена опасност младите хора трябва да използват националните спешни служби или да се обърнат към най-близкото полицейско управление/отдел за пола и децата.

3. Tanzania Communications Regulatory Authority (TCRA). TCRA предоставя на потребителите

канали за жалби и обслужване във връзка с комуникациите и поддържа ресурс за закрила на децата онлайн. Това не е специализирана консултантска услуга за кибертормоз, но предоставя регулаторен път за жалби относно комуникационни услуги и информация за закрилата на децата онлайн.
TCRA – закрила на децата онлайн и ресурси за жалби
Настоящи контакти: безплатен номер 0800008272 (24 часа), USSD *152*00#, и dawatilahuduma@tcra.go.tz.

4. Tanzania Computer Emergency Response Team (TZ-CERT). TZ-CERT е националният екип

отговаря за координирането на реакцията при инциденти с киберсигурността и приема сигнали от широката общественост. Този механизъм е по-подходящ за технически инциденти с киберсигурността, компрометирани профили и други киберинциденти, отколкото за обикновен междуличностен тормоз, но може да допълни сигналите за закрила на детето, когато е налице елемент на киберсигурност.
TZ-CERT – подаване на сигнали за инциденти
Имейл за сигнали: incidents@tzcert.go.tz; телефон: +255 22 2412039.

5. Национална група за безопасност на децата онлайн. Танзания създаде Националната работна група за онлайн безопасност на децата през 2017 г. Работната група е част от националната реакция за безопасност на децата онлайн и е свързана с инициативи като портала за докладване на материали за сексуално насилие над деца Internet Harm установи, че информираността за механизмите за онлайн докладване остава ограничена, което показва, че съществуването на механизъм не означава непременно, че децата знаят как да го използват. Прекъсване на вредите в Танзания - национални онлайн механизми за безопасност на децата

6. Отговор на училищния и образователния сектор. Училищата са важна първа точка за контакт, тъй като учителите и училищният персонал могат да идентифицират инциденти, да подкрепят разкриването и да отнасят случаите до услуги за закрила на детето или социално подпомагане. Документът за политиката за безопасно цифрово пространство за децата препоръчва интегриране на образованието за онлайн безопасност в учебните програми, създаване на канали за училищна подкрепа или докладване, обучение на учителите за идентифициране на онлайн рисковете и провеждане на кампании за повишаване на осведомеността относно кибертормоза. Безопасно дигитално пространство за деца - ДКО, 2024 г.

7. Рамка за киберсигурност на правителството. Стратегията на правителството за киберсигурност 2022-2027 включва подобрени умения, знания и осведоменост за киберсигурността и засилено управление на рисковете и инцидентите, свързани с киберсигурността, сред нейните пет стратегически цели. Тя осигурява национална фондация за киберсигурност, въпреки че не е конкретно стратегия за кибертормоз. Стратегия на правителството за киберсигурност 2022-2027

ЗЛОУПОТРЕБА С ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА И АЛКОХОЛ

Употребата на психоактивни вещества е утвърдена грижа за безопасността на младите хора и общественото здраве в Танзания. Наличните доказателства идентифицират алкохола, канабиса, тютюна, кхата и други наркотици сред веществата, използвани от младите хора, като рисковете са особено видими сред подрастващите, учениците, децата и младежите, свързани с улицата, в градска, развлекателна и друга високорискова среда. Последните младежки консултации, проведени за Safebook Horizons, по подобен начин идентифицират алкохола, канабиса, цигарите и други наркотици като нарастваща загриженост в училищата, колежите, университетите, спортните среди и местата за забавление. Участниците са свързвали употребата с натиск от връстници, безработица, лошо родителско ръководство, стрес, депресия и рискована социална среда.

Най-силният текущ официален национален източник е Органът за контрол и изпълнение на наркотиците (DCEA) 2025 Доклад за ситуацията с наркотиците. В него е записано, че употребата на наркотици включва различни групи, особено млади хора, и идентифицира канабиса като водещ незаконен наркотик, докладван в Танзания, следван от вещества, включително кхат, кокаин и контролирани фармацевтични лекарства. През 2025 г. в Танзания са регистрирани конфискации от 1 014,06 тона канабис и 26,36 тона кат, заедно с 672,23 кг хероин, 4,89 кг кокаин и 907,18 кг метамфетамин. Данните за пристъпите показват мащаба на предизвикателството за контрол на наркотиците, но не трябва да се тълкуват като оценки за разпространението сред младите хора. DCEA - Доклад за ситуацията с наркотиците 2025 г.

Доказателства за употребата на алкохол сред подрастващите са налични от регионални и училищни проучвания, но няма нито една скорошна национално представителна оценка на разпространението сред младите хора, която може да се използва за описание на цялата страна. Проучване от 2022 г. на 3 224 юноши от средните училища на възраст 10-19 години в регион Килиманджаро открива доживотна употреба на наркотични вещества от 19,7% и настояща употреба от 12,8%; алкохолът е най-често съобщаваното вещество сред тези, които са употребявали вещества, като 14,8% съобщават за доживотна употреба на алкохол и 8,2% настояща употреба на алкохол. Проучване на Mbeya City от 2024 г. на 300 ученици от средните училища съобщава, че 9,7% съобщават за употреба на наркотици; сред тези, които съобщават за употреба, канабисът и алкохолът са най-често съобщаваните вещества. Тези проучвания са важни местни показатели, но не трябва да се представят като национални данни за разпространението. Килиманджаро проучване за употреба на вещества в юношеска възраст - PLOS ONE Mbeya City средно училище - Африкански здравни науки

Последните изследвания върху юношите в Килиманджаро също така идентифицират широко разпространената наличност на алкохол, слабото прилагане на регулирането на алкохола, родителските и културните влияния, влиянието на връстниците, липсата на алтернативни развлекателни дейности и социално-икономическите фактори като двигатели на употребата на алкохол. Проучването препоръчва превенция, която работи в семейна, общностна, училищна, регулаторна и икономическа среда, вместо да разчита само на промяна на индивидуалното поведение.

Употребата на алкохол сред юношите в Килиманджаро - PLOS Global Public Health Докладът на DCEA 2025 предоставя особено важен показател за младежта: през 2025 г. правителството и SOS Детски селища предоставиха услуги за превенция на употребата на наркотици на деца, живеещи и работещи на улицата в Mwanza, Dar es Salaam и Dodoma. От 599 деца, получили образование, 397 са проверени, а 22 показват показатели за употреба на канабис, включително 19 момчета и 3 момичета. Това не е оценка за разпространението на децата, свързани с улицата, в национален мащаб, но показва, че съществува риск от употреба на вещества сред особено уязвимите деца и че се прилагат целенасочена превенция и скрининг. DCEA - Доклад за ситуацията с наркотиците 2025 г.

Профилактиката в образователните среди също е значителна. DCEA съобщи, че приблизително 4 650 477 ученици в началните и средните училища и висшите и техническите учебни заведения са получили образование за превенция на наркотиците през 2025 г. По време на университетските и колежанските програми за ориентация, 42 850 първокурсници от 59 институции получиха образование за превенция. Тези цифри описват по-скоро обхвата на програмата, отколкото доказателства за ефективност или намалена употреба на вещества. DCEA - Доклад за ситуацията с наркотиците 2025 г.

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Ранно започване и уязвимост на юношите: данните от Танзания показват, че употребата на вещества може да започне още в юношеството, когато социалните, емоционалните и свързаните с развитието уязвимости могат да увеличат риска от вредна употреба и зависимост.
- Достъпност на алкохола и социална нормализация: изследвания в Северна Танзания и Килиманджаро посочват лесната достъпност, социалните събития, родителските и културните влияния, излагането на реклами, влиянието на връстниците и слабото прилагане на закона като важни фактори, които оформят употребата на алкохол сред юношите.
- Натиск от връстниците и групова динамика: както DCEA, така и консултациите с младежи определят влиянието на връстниците като важен фактор. Младите хора могат да употребяват вещества, за да бъдат приети, да избегнат изключване или да се впишат в поведението на своята група.
- Канабис и други незаконни вещества: DCEA определя канабиса като основния незаконен наркотик в Танзания, макар че младите хора могат да се сблъскат и с кат, хероин, кокаин, метамфетамин и лекарства с потенциал за зависимост.
- Психично здраве и емоционален стрес: консултациите с младежи свързват употребата на вещества със стреса, депресията и емоционалните трудности. DCEA също посочва проблемите с психичното здраве като фактор, който може да допринесе за употребата на наркотици, и описва последиците за психичното здраве, свързани със зависимостта.
- Образование и бъдещи възможности: употребата на вещества може да доведе до слаб успех в училище, отсъствия, дисциплинарни проблеми и отпадане от училище. DCEA отбелязва, че учениците, които употребяват наркотици, могат да понесат академични и поведенчески последици.
- Сексуални и репродуктивни рискове: изследвания сред танзанийски ученици свързват употребата на вещества с рисково сексуално поведение, включително незащитен секс, и с други социални и здравни последици.
- Насилие, престъпност и семейни конфликти: употребата на вещества може да изостри конфликтите в семействата и общностите и да бъде свързана с насилие, престъпност и друго рисково поведение. Неравен достъп до превенция, консултиране и рехабилитация: консултациите с младежи посочват ограничения капацитет за консултиране и рехабилитация, особено в селските общности и общностите с ниски доходи, като важен пропуск.
- Стигма и бариери пред търсенето на помощ: младите хора могат да избягват лечение или споделяне на проблема поради стигма, страх от обществено осъждане, липса на информация или притеснения за последиците от признаването на употребата.
- Ограничени национални данни за разпространението сред младите хора: наличните доказателства идват от административните данни на DCEA, регионални проучвания, училищни изследвания и консултации с младежи. Тези източници са ценни, но не могат да бъдат обединени в една национална оценка на разпространението. Нови и променящи се вещества: докладът на DCEA за 2025 г. отбелязва появата на нови вещества и променящите се форми на достъп до наркотици, което увеличава нуждата от актуална информация за превенция и от адаптирани услуги за лечение.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани със злоупотребата с психоактивни вещества:

1. Орган за контрол и прилагане на законодателството в областта на наркотиците (DCEA). DCEA е основната национална институция,

отговаря за координирането на отговора на Танзания срещу незаконните наркотици. Услугите ѝ включват обществено образование, лечение, рехабилитация/реинтеграция и интервенции за намаляване на вредите. Младите хора или семействата, които търсят помощ, могат да се свържат директно с DCEA на безплатния номер 119 или да поискат информация и насочване чрез услугите за лечение на агенцията.
DCEA – официален уебсайт
Контакт с DCEA: безплатен номер 119; телефон +255 22 211 3757 / 54; имейл cg@dcea.go.tz; П.К. 80327, Дар ес Салаам, Танзания.

2. Лечение чрез психично-здравни звена. DCEA съобщава, че правителствените психично-здравни звена в сезирането, регионалните и областните болници осигуряват лечение на хора с наркотична зависимост. През 2025 г. 62 926 души с наркотична зависимост са получили услуги в психично-здравни звена. Лекуваните случаи включват зависимост, включваща алкохол, канабис, кхат, хероин, кокаин и някои фармацевтични лекарства. Услугите включваха медикаменти, консултиране и насочване според индивидуалните нужди. Докладът на DCEA изброява услуги в региони, включително Аруша, Додома, Мванза, Танга, Мбея, Морогоро и други, като предоставя важни входни точки за младите хора, търсещи лечение по-близо до дома. DCEA - услуги за лечение DCEA - Доклад за ситуацията с наркотиците 2025 г.

3. Медицинско подпомагана терапия (MAT). Танзания осигурява безплатен MAT под правителствен надзор за хора, зависими от опиати като хероин. DCEA заявява, че MAT включва лечение с метадон, консултиране, тестване и лечение на ХИВ, туберкулоза и услуги за инфекции, предавани по полов път, психично-здравни грижи и информация и услуги за хепатит. Официалният списък на DCEA включва клиники по MAT в Мухимбили, Мвананямала, Темеке, Мбея, Мванза, Итега в Додома, Багамойо, Танга, Тумби/Кибаха, Аруша, Тундума, Сегерея, Тегета, Мбагала и Кигамбони. DCEA - MAT клиники и локации DCEA - информация за причините и превенцията

4. Трезви къщи и възстановителни услуги. DCEA координира трезви къщи, управлявани от организации на гражданското общество. Те осигуряват подкрепа за възстановяване, консултиране и структурирани дейности без медикаменти, обикновено за период от най-малко четири месеца. DCEA съобщава за 45 трезви къщи до февруари 2022 г. в региони, включително Килиманджаро, Танга, Дар ес Салаам, Пвани, Додома, Морогоро, Иринга, Мванза, Кагера, Табора и Аруша. Услугата може да включва предприемачество, практически умения и спортни дейности заедно с подкрепа за възстановяване. DCEA - Трезви къщи

5. Превенция и образование в училищата и университетите. DCEA работи с образователни

През 2025 г. около 4,65 милиона ученици са получили обучение за проблема с наркотиците, а 42 850 първокурсници от 59 университета и колежа са преминали превантивно обучение по време на въвеждащите програми. Тези мерки дават входна точка за превенция сред младите хора, макар че разгледаните публични източници не предоставят национална оценка на ефективността им за промяна на поведението, свързано с употребата на вещества. DCEA – Доклад за ситуацията с наркотиците 2025

6. Младежка и общностна превенция. Проучването на младежката фокус-група, проведено за Safebook Horizons, идентифицира необходимостта от по-силна превенция на училището и общността, консултиране, рехабилитация, семеен ангажимент, образование за житейски умения и икономическо овластяване на младите хора. Информацията за превенцията на DCEA идентифицира партньорския натиск, семейните конфликти, липсата на умения за живот, дезинформацията, наличието на наркотици и предизвикателствата на психичното здраве като фактори, които превенцията трябва да обърне внимание.

ДИСКРИМИНАЦИЯ

Танзания има формална рамка за правата на човека и равенството, но наличните доказателства показват, че дискриминацията и социалното изключване остават съответни рискове за младите хора, особено когато се пресичат пол, увреждане, бедност, възраст, здравен статус, етническа принадлежност или културен произход. Основното методологично ограничение е, че понастоящем Танзания няма единен, национално представителен показател за младежта, който да измерва разпространението на дискриминацията по всички признаци и във всички среди. Поради това се извличат съществуващи доказателства от наблюдението на правата на човека, образователните проучвания, специфичните за сектора проучвания и консултациите с младежта. Това означава, че административните жалби и специфичните за сектора констатации не трябва да се тълкуват като национален процент на разпространение на дискриминацията сред младите хора. Дискриминацията, засягаща хората с увреждания, е документирана в образованието и обществените услуги. В доклада за правата на човека на Танзания от 2024 г. се отбелязва, че децата с увреждания, особено извън началното ниво, срещат трудности при достъпа до класните стаи поради неадекватна инфраструктура. Той също така съобщава за комуникационни бариери за глухи и слепи хора в здравеопазването, образованието, полицията и съдебните служби, където доставчиците на услуги не са запознати с езика на знаците. Същият доклад документира 19 случая на насилие срещу хора с увреждания през 2024 г.; това е показател за документирани нарушения на правата, а не за разпространение на дискриминация. (Доклад за правата на човека от Танзания 2024 г.) Дискриминацията, свързана с пола и бременността, е особено видима в образователната система. Проучване на HakiElimu от 2024 г., обхващащо училища в шест региона и дванадесет области, установява, че тийнейджърките майки са преживели стигма, сексуален тормоз, социална изолация и други форми на малтретиране у дома и в училище. Проучването също така съобщава за случаи, при които майки тийнейджърки са били обезкуражени или отхвърлени, когато са искали обратно приемане. Тези констатации показват, че дискриминацията може да продължи дори когато съществува формален механизъм за повторно влизане. (HakiElimu, Experience of the Implementation of Reintection Teenage Mothers into Formal Secondary Schools in Tanzania (2024)) Дискриминацията може да бъде подсилена и от социално-икономическо и културно изключване. Изследване сред 210 момичета от общността на пасторалисти на Барбаиг в Ханан установява, че ниският социалноикономически статус, вредните полови норми и традиции, ранната бременност и брак, номадският начин на живот и разстоянието до училище са сред бариерите, засягащи достъпа на момичетата до средно образование. Това е регионално проучване и не трябва да се обобщава за всички пасторалистки или танзанийски младежи, но илюстрира как бедността, полът и културният контекст могат да се комбинират, за да създадат неравни възможности. (Rural Planning Journal - Access to Secondary School Education among Girls from Pastoral Communities) Здравният статус също може да бъде източник на стигма. Проучването за въздействието на ХИВ в Танзания 2022-2023 съобщава, че 5,5% от хората, живеещи с ХИВ, изпитват външна стигма. Това е национален показател за хората, живеещи с ХИВ на 15 и повече години, а не мярка само за младежи, но е от значение за разбирането на по-широката среда, в която младите хора, живеещи с ХИВ, могат да изпитат социално изключване или неравно третиране. (Tanzania HIV Impact Survey 2022-2023)

Правната и социална среда също създава особена уязвимост за хората, възприемани като лесбийки, гейове, бисексуални или транссексуални. Human Rights Watch съобщава, че доброволното поведение на възрастни от един и същи пол остава криминализирано в Танзания и документира ограниченията, засягащи ЛГБТ хората. Тези мерки и социални нагласи са от значение за анализа на дискриминацията, докато наличните източници не предоставят национално представителна оценка на дискриминацията, преживявана конкретно от млади ЛГБТ хора. Националната стратегия за приобщаващо образование описва приобщаващото образование като отговор на разнообразните нужди на учащите се, независимо от пол, етническа принадлежност, социално-икономически и културен произход, физически и интелектуални способности и специални образователни потребности. Той също така идентифицира пол, етнически/социален произход, език, религия, националност, икономическо състояние и способност сред социално приписваните или възприемани различия, които могат да доведат до образователно изключване. Настоящата рамка на Министерството на образованието впоследствие е актуализирана чрез Националната стратегия за приобщаващо образование 2021/22-2025/26 и свързаните с нея мерки за изпълнение. (Национална стратегия за приобщаващо образование)

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Измерващ разпространението на дискриминацията във всички основания и настройки. Ограничен национален мониторинг на дискриминацията сред младите хора в различни основания и условия. Наличните статистически данни за жалбите, данните за образованието, докладите за правата на човека и специфичните за сектора проучвания обхващат само части от проблема и не могат да бъдат комбинирани в национална оценка на разпространението. (Насоки за научните изследвания на Safebook Horizons)
- Свързаните с увреждания изключване, включително недостъпната инфраструктура, липсата на помощни ресурси и комуникационни бариери, могат да ограничат участието в образованието и достъпа до здравеопазване, правосъдие и други обществени услуги. Тези бариери могат да бъдат физически, институционални или нагласи. (Tanzania Human Rights Report 2024)
- Дискриминацията по пол и вредните полови норми могат да ограничат образованието, участието и вземането на решения от момичетата. Бременността, ранният брак и майчинството могат да доведат до стигматизиране, отхвърляне, социална изолация и повторно отпадане от училище, особено когато подкрепата от семейството и училището е слаба. (Кратък доклад от изследването на HakiElimu, 2024 г.)
- Социално-икономическото неравенство може да действа като непряка дискриминационна бариера. Бедността може да попречи на младите хора да получат достъп до образование и услуги дори когато са премахнати официалните такси, докато семействата с ниски доходи може да имат по-малко ресурси за получаване на транспорт, учебни материали, помощни средства, грижи за деца или правна помощ. (Национална стратегия за приобщаващо образование)
- Етническото, културното, езиковото и географското изключване могат да засегнат младите хора, чиито обстоятелства не се вписват в стандартните споразумения за обслужване. Пасторалистките и номадските общности, отдалечените общности и децата от малцинствен или уязвим произход са изрично признати в рамката на Танзания за приобщаващо образование като групи, изискващи внимание. (Национална стратегия за приобщаващо образование)
- Стигмата, свързана с ХИВ статуса, може да обезкуражи разкриването и търсенето на помощ. Националното проучване за ХИВ показва, че външната стигма остава измерима сред хората, живеещи с ХИВ, въпреки че наличната цифра не е специфична за младите хора. (Tanzania HIV Impact Survey 2022-2023)

- Дискриминацията, свързана със сексуалната ориентация или половата идентичност, създава допълнителна правна и социална уязвимост. Тъй като няма налични национално представителни данни за младежта, степента на този риск сред младите хора в Танзания не може да се определи надеждно от прегледаните източници. (Human Rights Watch - World Report 2024: Tanzania)
- Възрастта и социалният статус могат да взаимодействат с други основания. Юношите и младите хора могат да имат по-малко правомощия да оспорват дискриминационни решения, взети от възрастни или институции, особено когато процедурите за подаване на жалби не са добре известни или когато те зависят от една и съща институция за образование, жилищно настаняване, здравеопазване или други услуги. (Наръчник за безопасност - Дискриминация)
- Дискриминацията често се припокрива с насилието между връстници, тормоза, кибертормоза и рисковете за психичното здраве. Изключването, унижението, етикетирането и стигмата могат да намалят принадлежността и увереността и могат да увеличат социалната изолация или изключването от училище и други услуги. (Safebook Horizons Tanzania Youth FGD Report)
- Недостатъчните доклади и неравнопоставеният достъп до правосъдие остават важни предизвикателства. Младите хора може да не разпознават дискриминационното отношение, да се страхуват от отмъщение или стигма или да не знаят къде да се оплачат. Оценката на Националната сметна палата на правната помощ от 2026 г. също така идентифицира неравномерното разпределение на доставчиците, слабата координация и други бариери за достъп за уязвимите групи от населението. (Национална сметна палата на Танзания - Достъпност на услугите за правна помощ за населението в нужда, 2026)

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с дискриминацията:

Танзания има няколко механизма, които младите хора могат да използват, когато дискриминацията се припокрива с нарушение на правата на човека, отказ на услуги, изключване от образование, неравенство между половете или друг законно приложим проблем. Мерките се различават по мандат и географски обхват; не всички са специализирани услуги за борба с дискриминацията.

Комисия за правата на човека и доброто управление (CHRAGG)

CHRAGG получава и разследва жалби относно нарушения на правата на човека и нарушения на принципите на добро управление, осигурява публично образование за правата на човека и може да улесни медиацията. Жалбите могат да се подават лично, с писмо или онлайн; Комисията също така предоставя услуга за проследяване на състоянието на жалбите. Текущата информация за контакт е: ул. "Ниерере", парцел No. 339/Килимани, п.к. Клетка 1049, Додома; +255 738 279744; info@chragg.go.tz. (CHRAGG - жалби и контакти)

Национална система за правна помощ и Кампания за правна помощ

Мама Самия Министерството на конституционните и правните въпроси управлява национална платформа за кандидатстване за правна помощ, докато Кампанията за правна помощ „Мама Самия“ поддържа регистър на доставчиците на правна помощ, които могат да бъдат претърсвани по региони и области. Тези механизми са от значение, когато дискриминацията води до правен спор или отказ от права. Младежите трябва да бъдат насочени към регистриран доставчик или офис за правна помощ според тяхното местоположение. (Национална правна информационна система - Кандидатстване за правна помощ)

Център за правни и човешки права (LHRC)

LHRC предоставя безплатна правна помощ на уязвими хора, които не могат да си позволят процесуално представителство. Сегашните „клиники за правна помощ включват Аруша, Кинондони/Дар ес Салаам и Додома. Например, клиниката за правна помощ "Додома" е на улица "Чимули", парцел No. 20, зона D; тел. +255 678 933 155 / +255 655 444 828. Услугата обхваща въпроси, включително семейни спорове, основни трудови права и други дела, свързани с правата. (LHRC Legal Aid - Contact)

Tanzania Women Lawyers Association (TAWLA)

TAWLA предоставя правна помощ на нуждаещи се жени и деца и управлява офиси в Дар ес Салаам, Додома, Аруша, Мванза и Танга. Службата му за правна помощ изброява националните горещи линии 0800 110017 и 0800 751010, достъпни от понеделник до петък, и осигурява офис-базирана поддръжка. TAWLA е от особено значение за дискриминацията, включваща пол, права на жените и децата, семейни въпроси и достъп до правосъдие. (TAWLA - Legal Aid Services)

Приобщаващо образование и мерки за приобщаване на хората с увреждания

Education 2021/22-2025/26 има за цел да разшири равния достъп и участие на деца, юноши и младежи, включително уязвими групи и учащи с увреждания. Министерството също така посочва циркулярното писмо от 2025 г. за създаване на по-приобщаващи училища и насоките за повторно влизане в училище през 2022 г. сред настоящите си образователни документи. Тези мерки са от значение за дискриминацията, основана на увреждане, пол, бедност, социален произход и прекъснато образование. (Министерството на образованието - документи за политиката и насоките)

Подкрепа за повторно влизане в училище за ученици, които са прекратили образованието си

Правителствената насока от 2022 г. предвижда процедури за връщане на студенти, които са прекратили основното или средното образование по различни причини. Предоставената насока определя ролите на образователните органи, училищните ръководители, учителите, родителите и участниците в общността и включва консултиране, подкрепа, мониторинг и помощ за учениците, които се връщат в училище. Планът за изпълнение на министерството за 2025 г. показва, че правителството продължава да засилва прилагането на рамката за повторно влизане. (Министерството на образованието - насоки за повторно влизане и информация за изпълнението)

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Психичното здраве е важен въпрос за безопасността и благосъстоянието на младите хора в Танзания. Разгледаните данни показват, че младите хора изпитват емоционален стрес, тревожност, депресивни симптоми, психологически натиск и социална изолация, свързани с академичните изисквания, безработицата и икономическата несигурност, семейните конфликти, трудностите във взаимоотношенията, дискриминацията, кибертормоза, употребата на вещества и ограничената социална подкрепа. Консултациите с младежи по проекта „Safebook“ през 2026 г. също определят психичното здраве като нарастващ, но често пренебрегван проблем.

Наличните доказателства не следва да се тълкуват като единна национална оценка на разпространението. Понастоящем Танзания няма един национален представител, редовно актуализиран набор от данни за младежта, измерващ всички състояния на психичното здраве и психологическия дистрес в цялата страна. Поради това доказателствата съчетават информация за националната служба, регионални проучвания и качествени консултации с младежта. Регионалните изследвания се отчитат като регионални доказателства, а не като национално разпространение. Проучване от 2026 г. на 1 009 юноши от средните училища в Додома и Пвани установява, че 62% са били положителни за депресивни симптоми, вариращи от леки до тежки. Тъй като проучването обхваща два региона и използва извадка от училище, резултатите от него не трябва да се обобщават за всички млади хора от Танзания. Източник: ПЛОС Психично здраве - изследване на депресията на Додома и Пвани

Проучване сред 4 955 ученици и младежи на възраст 10-24 години в Килиманджаро установява проблеми с психичното здраве при 29,2% в първото проучване и 32,6% във второто. По-високи коефициенти са отчетени сред жените, участниците на възраст 20-24 години, студентите в последната година, настоящите потребители на наркотици и младите хора с опит от тормоз, физически атаки, сексуална активност или пропуснати часове. Това са регионални училищни доказателства, а не национални оценки за разпространение. Източник: Проучване на Килиманджаро - Проблеми с психичното здраве сред учениците от средните училища на възраст 10-24 години

Доказателствата сочат и уязвимост сред младите жени, които са извън училище. Едно танзанийски проучване на 3 013 извънучилищни подрастващи момичета и млади жени на възраст 15-23 години в северозападна Танзания открива депресивни симптоми при 36% и тревожни симптоми при 31%. Емоционалната подкрепа е свързана с по-ниски шансове за тревожност, докато насилието от страна на сексуалните партньори е свързано с по-високи шансове за тревожност и симптоми на депресия. Източник: PLOS ONE - депресия и тревожност сред извънучилищните девойки и млади жени в Танзания Разширява се правителственото признаване и предоставяне на услуги. През април 2025 г. Министерството на здравеопазването съобщава, че консултации и услуги за психично здраве се предлагат в 701 здравни заведения, включително регионалните болници и Националната болница за психично здраве „Миремба“. Той също така съобщава, че 2840 здравни работници са били обучени да идентифицират и да се справят с предизвикателствата на психичното здраве, както и че център за телефонни обаждания, използващ 115, е на разположение за съвети за психично здраве. В същото съобщение са отчетени 1 561 точки за услуги, насочени към младежта в регионите, като сред услугите е включена и подкрепа за психичното здраве. Източник: Министерството на здравеопазването - услуги за психично здраве в 701 съоръжения

Рамката за лечебни услуги на Министерството на здравеопазването включва интегриране на психичното здраве в първичната грижа, лечение и насоки за насочване, насърчаване на психичното здраве за деца и младежи, рехабилитация и участие в общността. Министерството координира политиката и услугите в областта на психичното здраве и насърчава интегрирането на психичното здраве в първичната здравна помощ. Законът за психичното здраве осигурява правната рамка за грижи, лечение, насочване и защита на лица с психични разстройства. Източник: Министерството на здравеопазването - Лечебни услуги; Източник: Закон за психичното здраве на Танзания

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора:

- Академичен натиск и образователен стрес. Изпитите, задачите, очакванията за висока производителност и несигурността относно бъдещото образование или заетост могат да допринесат за стрес, тревожност, изтощение и намалена концентрация.
- Безработица, бедност и икономическа несигурност. Икономическите трудности и повтарящите се трудности при намирането на работа могат да допринесат за чувство на неудовлетвореност, безнадеждност, ниско самочувствие и несигурност за бъдещето.

- Семейни конфликти и слаби системи за подкрепа. Конфликтът у дома, пренебрегването, домашното насилие, ограничената родителска подкрепа и затрудненията в общуването за емоциите могат да увеличат уязвимостта.
- Трудности в отношенията, социална изолация и кибертормоз. Разделите, слуховете, публичното унижение и онлайн тормозът могат да засилят тревожността, самотата и загубата на доверие. Дискриминация и изключване. Младежите с увреждания, младите жени, младите майки и младите хора в неравностойно положение могат да изпитат изключване или стигма, които засягат емоционалното благосъстояние и също могат да обезкуражат търсещите помощ.
- Използване на вещества и вредно справяне. Младежките консултации свързват емоционалния дистрес и употребата на вещества в двете посоки: дистресът може да допринесе за вредно справяне, докато употребата на вещества може да влоши психичното здраве и социалното функциониране.
- Стигма и погрешни схващания. Младите хора могат да се страхуват да бъдат етикетирани, съдени или дискриминирани, ако разкрият емоционални затруднения, допринасящи за забавеното търсене на помощ.
- Ограничени младежки и конфиденциални услуги. Младежките консултации установиха недостиг на обучени съветници и професионалисти в областта на психичното здраве и недостатъчни системи за ранно идентифициране, консултиране, насочване и лечение в някои училища, общности и недостатъчно места.
- Неравен достъп по местоположение и социално-икономически обстоятелства. Младите хора в селските райони и с ниски доходи могат да се сблъскат с по-големи трудности при достигането до подходящи услуги. Разгледаните източници не предоставят цялостна национална оценка на времето за изчакване, достъпността или географското покритие.
- Риск от влошаване на образователните и социалните резултати. Нелекуваните трудности могат да бъдат свързани с лоша концентрация, отсъствия, оттегляне, намалена увереност, употреба на вещества и трудности във взаимоотношенията. Младежките консултации също така установяват по-сериозни резултати, включително суицидно поведение, като подчертават необходимостта от ранно идентифициране и насочване.

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с психичното здраве:

1. Услуги за психично здраве на Министерството на здравеопазването. Министерството координира политиката и услугите в областта на психичното здраве и насърчава интегрирането му в първичната здравна помощ.

Нейните функции включват насърчаване на психичното здраве на децата и младежите, координиране на лечението и насочването, подпомагане на рехабилитацията и насърчаване на участието на общността. Младите хора могат да се обърнат към здравно заведение и да поискат подкрепа за психично здраве или консултиране, с насочване към подходящо ниво на грижи, където е необходимо. Източник: Министерството на здравеопазването - Лечебни услуги

2. Услуги за психично здраве и консултиране в 701 здравни заведения. През април 2025 г. министерството

съобщава, че консултациите и услугите за психично здраве са разширени до 701 здравни заведения в цялата страна, включително регионалните болници и Националната болница за психично здраве „Мирембе“. Министерството съобщава също, че 2 840 здравни работници са обучени да разпознават и да се справят със съответните проблеми на психичното здраве. Източник: Министерство на здравеопазването – услуги за психично здраве в 701 заведения

3. Психично здраве телефонна поддръжка - 115. Министерството съобщи за кол център, използващ 115 за съвет за психично здраве по телефона. Това може да осигури първоначална и потенциално по-лична входна точка за младите хора, които не са сигурни къде да потърсят помощ. Оперативните договорености трябва да бъдат потвърдени на местно ниво, когато се използва услугата.

4. Младежки здравни услуги. Министерството докладва за 1561 места за услуги, подходящи за младежи, в регионите чрез подхода „Национално интегрирано здравеопазване за юноши“, като сред услугите са включени и психично здраве. Тези точки осигуряват важен входен маршрут за младите хора, търсещи подкрепа в среда, ориентирана към младежта. Източник: Министерството на здравеопазването - младежки услуги за психично здраве

5. Национална болница за психично здраве „Мирембе“.

„Мирембе“ в Додома предоставя специализирана грижа за психичното здраве и е използвана като национална фокусна точка за повишаване на осведомеността за психичното здраве и анти-стигма дейности, включително кампанията 'Afya ya Akili ni Afya' през 2025 г. Младите хора, които се нуждаят от оценка от специалист или лечение, могат да бъдат насочени чрез здравната система. Източник: Министерството на здравеопазването - Мирембе и кампанията 'Afya ya Akili ni Afya'

6. Детска гореща линия 116. C-Sema управлява безплатна, конфиденциална 24-часова гореща линия за деца на 116 в Танзания и Занзибар. Услугата се обслужва от консултанти, терапевти и други професионалисти и подкрепя деца и млади хора с умствени, физически и емоционални проблеми. В зависимост от проблема, обаждащите се могат да бъдат свързани с доставчици на първа линия, като например служители за социално подпомагане, полицейски пол и детски бюра или организации, базирани в общността. Източник: C-Sema - Детска гореща линия 116

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Танзания има комбинация от национални здравни услуги, младежки услуги, телефонна подкрепа, болнично-базирани Репродуктивното здраве е основен проблем за безопасността на младите хора в Танзания, защото подрастващите и младите хора се нуждаят от точна информация, поверителни консултации и достъпни услуги в период на бързо физическо, емоционално и социално развитие. Министерството на здравеопазването определя репродуктивното здраве на подрастващите като обособена програмна област в рамките на репродуктивните и детските здравни услуги, с мандат за подобряване на достъпа на подрастващите до качествена информация за репродуктивното здраве, услуги и житейски умения. Оценките на здравното население на Танзания за 2024 г. показват, че юношите на възраст 10-19 години съставляват около 20,3% от населението на континента, докато възрастовата група 15-24 години представлява около 16,6%. Източник: Министерството на здравеопазването - Репродуктивни и детски здравни услуги

Националните данни показват, че ранната бременност остава значителен проблем. Демографските и здравни изследвания в Танзания през 2022 г. и изследването на показателите за малария (TDHS-MIS) установиха, че 22% от момичетата на възраст 15-19 години някога са били бременни: 16% вече са родили, 6% са били бременни по време на проучването и 2% са имали загуба на бременност. Регионалната вариация е значителна, вариращa от 2% в Mjini Magharibi до 45% в Songwe. Тийнейджърската бременност също е много по-висока сред момичетата без образование, отколкото сред тези със средно образование или повече (53% в сравнение с 9%). Същото проучване установи, че 29% от жените на възраст 20-24 години са били омъжени до 18-годишна възраст, в сравнение с 4% от мъжете от същата възрастова група. Източник: 2022 Танзания DHS-MIS Обобщен доклад

Тенденцията е смесена: бременността при тийнейджърите е намаляла от нивото, регистрирано в TDHS-MIS 2015/2016, но остава висока. Скорошен анализ на национално представителни данни от TDHS съобщава, че съвременната употреба на контрацептиви сред сексуално активните жени на възраст 15-24 години се е увеличила от 24,6% през 2004 г. до 32,1% през 2022 г. Въпреки това сред подрастващите на възраст 15-19 години тя е 21,8% през 2022 г. и е останала като цяло в застой от 2015/2016 г. насам. планиране и образователните постижения са свързани с разликите в употребата на контрацептиви. Източник: BMJ Open - модерна употреба на контрацептиви сред женската младеж

Националната картина на семейното планиране също показва продължаваща пропаст между търсенето и достъпа. През 2022 г. сексуално активните неомъжени жени имат общо търсене на семейно планиране от 76%; 48% от това търсене е удовлетворено чрез съвременни методи, оставяйки 41% неудовлетворени. На национално ниво 53% от общото търсене сред жените на възраст 15-49 години е удовлетворено от съвременните методи. Тези цифри обхващат жените в репродуктивна възраст, а не само юношите, но те демонстрират по-широкия контекст на достъпа до услуги, в който младите хора търсят контрацепция. Източник: 2022 Танзания DHS-MIS Обобщен доклад

Превенцията на ХИВ и ППИ остава друг важен компонент на репродуктивното здраве на младите хора. Оценките на UNAIDS за Танзания показват, че новите ХИВ инфекции сред хората на възраст 15-24 години намаляват значително между 2010 и 2022 г., но около 9 600 нови инфекции все още се срещат сред тази възрастова група през 2022 г. Отговорът на Танзания за ХИВ продължава да дава приоритет на подрастващите момичета и млади жени, превенцията на ХИВ, тестването и лечението, програмирането на презервативи и интегрираните услуги. Програмата NASHCoP на Министерството на здравеопазването, стартирана през 2023 г., конкретно идентифицира намаляването на новите ХИВ инфекции сред 15-24-годишните и предотвратяването на предаването на ХИВ от майка на дете като приоритети. Източник: UNAIDS - Танзания данни за страната

Младите хора не изпитват еднакво рискове за репродуктивното здраве. Момичетата и младите жени са изправени пред особени рискове, свързани с бременността, детския брак, сексуалното насилие и неравноправната власт за вземане на решения. Основни рискове и предизвикателства пред младите хора Младежите, живеещи с ХИВ, юношите с увреждания, младежите в селските райони и извън училище, младите хора от домакинства с ниски доходи и тези, които са изправени пред стигма или дискриминация, могат да изпитат допълнителни бариери. Приложените материали за обучение на младежи за репродуктивно здраве и консултации в общността/проекта идентифицират срама, страха, дезинформацията, половите норми, религиозната и културна чувствителност, нагласите на доставчиците, разстоянието до услугите, неподходящото работно време, времето за изчакване, разходите, липсата на личен живот и неадекватната достъпност за младите хора с увреждания като бариери. Тези качествени констатации са контекстуални доказателства, а не национални оценки за разпространение. Източник: C-Sema Child Helpline - SRH информация и поддръжка

Последните изследвания предоставят преки доказателства, че наличието на услуги, подходящи за младите хора, не означава автоматично, че услугите са напълно подходящи за младите хора на практика. Проучване от 2025 г. оценява 11 съоръжения в Дар ес Салаам, Додома и Кигома, определени да предоставят юношески и младежки приятелски SRH услуги. Всички съобщават, че предлагат такива услуги, но нито един не постига пълно съответствие с националните стандарти. Слабости са идентифицирани в здравната информация за подрастващите, ангажираността родител/общност, системите за насочване, компетенциите на доставчиците, неприкосновеността на личния живот и поверителността, справедливостта и недискриминацията, подобряването на качеството и значимото участие на подрастващите. Тъй като проучването използва целенасочена извадка от 11 съоръжения, то не трябва да се третира като оценка на национално ниво на съоръжението; то е важно доказателство за пропуски в изпълнението и качеството. Източник: 2025 оценка на юношески и младежки приятелски SRH услуги

Основни рискове и предизвикателства пред младите хора

- Ранна и нежелана бременност, включително свързаните със здравето, образователни и социално-икономически последици.
- Ограничен достъп до точна, подходяща за възрастта и изчерпателна информация за сексуалното и репродуктивното здраве, особено за младежи извън училище и недостатъчно обслужвани общности. Неравен достъп до съвременна контрацепция и продължаваща неудовлетворена нужда от семейно планиране, като юношите използват съвременната контрацепция по-рядко от младите жени на възраст 20-24 години в национално представителния анализ на сексуално активните женски младежи.
- ППИ и ХИВ, включително забавено тестване, ограничени познания за превенция, стигма и трудности при поддържането на поверителни и благоприятни за младите услуги за превенция и лечение. Неравенството между половете и неравноправната власт за вземане на решения, което може да ограничи способността на момичетата и младите жени да преговарят за по-безопасен секс, контрацепция и време на бременността.
- Детски, ранен и принудителен брак, който може да намали автономията на момичетата и възможностите за образование и да увеличи излагането на ранно раждане.
- Сексуална принуда, насилие и експлоатация, особено сред по-младите юноши, които имат помалко власт и опит да разпознават или да се противопоставят на насилствени ситуации.
- Стигма и срам около сексуалността, контрацепция, бременност, ХИВ и STI тестване, което може да обезкуражи младите хора да търсят информация или услуги.
- Пристрастност към доставчиците, загриженост за поверителността и липса на лично пространство, особено когато подрастващите се страхуват от преценка, защото са неженени, млади, живеят с ХИВ или по друг начин социално маргинализирани.
- Географски и структурни бариери, включително дълги разстояния до съоръженията, неудобно работно време, време за изчакване, ограничени стоки или оборудване и неадекватна
- Фрагментирани системи за препращане и проследяване. Доказателствата от избрани съоръжения показват, че пътищата за насочване и пълните пакети от услуги, съобразени с младежта, не се прилагат последователно.
- Недостатъчно участие на родители, болногледачи, учители, общностни лидери и самите млади хора в планирането и подобряването на услугите на SRH.
- Прекъсване на училище и изключване, свързано с бременност и ранно майчинство. Консултациите по проекта от Додома също така идентифицират недостатъчната ангажираност родител/общност и фрагментираните местни структури като бариери пред устойчивото
- Неравнопоставени рискове сред маргинализираните групи, включително младите хора с

Доказателствата сочат и по-широка информационна и мониторингова празнина. Танзания има силни национални данни за фертилитета, бременността, семейното планиране и ХИВ, но има помалко рутинно публикувана, национално сравнима информация за пълния път на юношеска SRH услуга - например, опит в поверителността, време на изчакване, нагласи на доставчиците, качество на консултиране, завършване на сезиране и резултати от услуги, разпределени последователно по възраст, пол, увреждане, пребиваване и други фактори за уязвимост. Това ограничава възможността да се прецени дали услугите са еднакво достъпни и ефективни за различните групи млади хора. Източник: 2025 оценка на юношески и младежки приятелски SRH услуги

Преглед на съществуващите национални и местни мерки за подкрепа, свързани с репродуктивното здраве:

1. Министерство на здравеопазването – Програма за репродуктивно и детско здраве и за юноши

Отделът за репродуктивни и детски здравни услуги (RCHS) на Министерството на здравеопазването координира стандартите, насоките на политиката и прилагането за здравето на майките, новородените, децата и юношите, включително семейното планиране. Министерството определя програма за детскоюношеско репродуктивно здраве, която има за цел да подобри достъпа на подрастващите до качествена информация за репродуктивното здраве, услуги и житейски умения. Младите хора имат достъп до услуги чрез обществени здравни заведения, предоставящи репродуктивни и юношески здравни услуги. Източник: Министерството на здравеопазването - Програма за репродуктивно и детско здраве и програма за репродуктивно здраве на подрастващите

2. Afya Call Centre 199 – Министерство на здравеопазването.

Министерството на здравеопазването управлява безплатния кол център 199 Afya, който предоставя здравна информация, разяснения и насоки на членовете на обществеността. За младите хора тя осигурява практическа входна точка за въпроси относно репродуктивното здраве и за насоки къде да търсят здравни услуги. Министерството съобщава през 2025 г., че услугата е активна и получава обаждания от цялата страна. Източник: Afya Call Centre 199 - Министерството на здравеопазването

3. Услуги в областта на сексуалното и репродуктивното здраве, подходящи за юноши и младежи. Танзания има

национални стандарти за услуги в областта на сексуалното и репродуктивното здраве, подходящи за юноши и младежи, създадени, за да направят здравните услуги по-приемливи, достъпни, справедливи и отзивчиви. Оценка от 2025 г. в 11 заведения в Дар ес Салаам, Додома и Кигома установява, че всички оценени заведения предлагат такива услуги, но нито едно не отговаря напълно на националните стандарти. Доказателствата сочат продължаващи пропуски в прилагането по отношение на неприкосновеността и поверителността, пълните пакети от услуги, системите за насочване, капацитета на доставчиците, недискриминацията и участието на младите хора.
Източник: Услуги в областта на сексуалното и репродуктивното здраве, подходящи за юноши и младежи

4. Подкрепяни от UNFPA юношески и младежки програми за СРЗП.

UNFPA работи с правителството, гражданското общество и организациите, ръководени от младежи, за разширяване на информацията за SRH, консултиране, семейно планиране, тестване и консултиране за ХИВ, превенция на GBV и отговор за юноши и млади хора. Програмите, подкрепяни от UNFPA, включват укрепване на младежката служба и всеобхватно сексуално образование в Додома и други избрани региони. През 2026 г. UNFPA докладва за съвместна програма, насочена към повече от 1,2 милиона юноши на възраст 10-19 години в Занзибар, Сонгве и Додома, включително цели относно информацията и услугите на СРЗП, предотвратяване на нежелана бременност и ППИ, по-силни системи, подходящи за младите хора и пътища за насочване. Източник: Подкрепяни от UNFPA юношески и младежки програми за SRHR

5. C-Sema Детска гореща линия 116. C-Sema управлява националната гореща линия за деца 116, безплатна и конфиденциална услуга, достъпна 24/7 в Танзания и Занзибар. Услугата предоставя информация и консултации относно сексуалното и репродуктивното здраве, включително пубертет, контрацепция, бременност, ППИ и здравословни взаимоотношения. Тя може също така да свърже деца и млади хора с фронтови служби, като например служители за социално подпомагане, полицейски бюра за пол и деца и организации, базирани в общността, когато се съобщават опасения за защита. Източник: C-Sema Детска гореща линия 116

6. Marie Stopes Tanzania – контрацепция, сексуално здраве и услуги за майчинство. Marie

Мари Стоупс Танзания осигурява сексуално и репродуктивно здравеопазване чрез клиники и контактен център. Услугите включват контрацепция и семейно планиране, грижи за майчинството, сексуално здраве и услуги, свързани с ППИ. Организацията осигурява безплатен контактен център на 0800 753 333 и конфиденциална поддръжка на WhatsApp на 0755 896 996. Офисът за поддръжка на Дар ес Салаам е на парцел 421 & 422 Mwenge, район Киджитонияма, Дар ес Салаам. Младите хора могат да използват онлайн търсачката на клиники, за да идентифицират близката сервизна точка. Източник: Marie Stopes Танзания - контрацепция, сексуално здраве и услуги за майчинство

7. Асоциация на жените юристи в Танзания (TAWLA) – правна помощ и застъпничество за сексуалните и репродуктивните права.

TAWLA предоставя правна помощ на жени и деца чрез офиси в Дар ес Салаам, Додома, Аруша, Мванза и Танга и също така управлява горещи линии за правна помощ. Дейността „включва права на жените и децата и сексуално и репродуктивно здраве и защита на правата. Актуалната информация за правна помощ изброява 0800 110017 и 0800 751010 като горещи телефонни номера, понеделник-петък. Офисът на Додома е на Илазо Машарики, телефон +255 719 481 794. Тази подкрепа е от значение, когато проблемите на репродуктивното здраве се пресичат с насилие, дискриминация, детски брак, достъп до правосъдие или други нарушения на правата. Източник: Асоциация на жените юристи в Танзания (TAWLA) - правна помощ и застъпничество за правата на СРПЧ

8. Услуги за превенция, тестване и лечение на ХИВ. Националният отговор на Танзания на ХИВ ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ

включва превенция, изследване и лечение за юноши и младежи, както и превенция на предаването от майка на дете. NASHCoP, към Министерството на здравеопазването, координира националния отговор срещу ХИВ, ППИ и вирусните хепатити. Младите хора имат достъп до изследване, превенция и лечение на ХИВ в определени здравни заведения, а националният отговор използва и подходи, насочени към общността и младежта.
Източник: Услуги за превенция, изследване и лечение на ХИВ

ГЛАВА 3

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ

ГЛАВА 3.1

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ
НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

ЕТИКЕТИ

ВРЕМЕ
60’

С тази работилница участниците ще научат повече за различните видове насилие между връстници, как да разпознават извършителя и жертвата в различни ситуации и как да анализират причините за тормоза.

Цели:	• Да се разпознават различните видове и нива на насилие между връстници • Да се разпознават характеристиките на агресорите и жертвите • Да се повиши осведомеността за проблемите на насилието между връстници
Материали:	• Проектор и екран • Флипчарт • Работен лист • Листове • Химикалки/моливи
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе необходимите материали за работа, 5 листа флипчарт, маркери и работни листове за всяка група (по 1 вид насилие на група).

УКАЗАНИЯ

Тази работилница трябва да започне с показване на кратко концептуално видео по темата за насилието над връстници на участниците - "Peer Violence - Safebook" - Директен линк: https://youtu.be/My0YE5Cx5GA). След това водещи трябва да водят дискусия с въпроси като: Къде може да се случи насилието между връстници, какво разделя насилието от насилието между връстници, как можем да разпознаем, че се случва насилие и т.н. След това въведение към темата, което не трябва да продължава повече от 5 минути, водещите ще обяснят на участниците, че ще анализират различни видове насилие между връстници, като изследват основните характеристики както на жертвите, така и на побойниците и ги разделят на 5 групи. Всяка група ще получи една флипчарт хартия, маркери и определение за 1 вид насилие между връстници (виж работен лист). Участниците ще имат 20 - 30 минути за групова работа, след което ще представят вида на насилието, което групата им е получила и основните "етикети" на жертвите и хулиганите, които са определили. Когато всички групи са готови с презентациите си, разборът и оценката ще бъдат направени от цялата група.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Задайте на участниците следните въпроси, за да обобщите наученото: - Как се чувствате?
- КАК СЕ ЧУВСТВАШ? Какво научихте?

- Какво беше по-трудно, описвайки жертви или хулигани? Защо?
- Опита ли се да разбереш миналото на хулиганите и причините им за насилието? Какво е заключението ти?
- Етикетите, които измислихте, продукт на търсенето в интернет ли са или собствените ви мнения и преживявания?
- Колко справедливо е да се етикетират хората? В каква ситуация можете да оправдаете стереотипите?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Използване на концептуално видео (директна връзка: https://youtu.be/ My0YE5Cx5GA); можете да използвате и други видеоклипове за насилие между връстници и кибертормоз. От вас зависи да решите колко видеоклипа ще покажете, но имайте предвид, че тази част от сесията трябва да бъде последвана от кратка дискусия и че не трябва да продължава повече от 5 минути. Когато става въпрос за основната част от сесията, бъдете внимателни и наблюдавайте участниците. Някои от тях може да са жертви на насилие и травмите им могат да бъдат предизвикани от тази работилница. Напомнете им, че всички те са на сигурно място и че не са задължени да участват в каквато и да е дейност, която може да навреди на тяхното благосъстояние.

РАБОТЕН ЛИСТ

Физическо насилие	Физическият тормоз е най-очевидната форма на тормоз. Това се случва, когато децата използват физически действия, за да получат власт и контрол над своите цели. Примерите за физически тормоз включват ритане, удряне, удряне, шамар, блъскане и други физически атаки.
Вербално насилие	Извършителите на вербален тормоз използват думи, изявления и имена, призоваващи да получат власт и контрол над дадена цел. Обикновено използват безмилостни обиди, за да омаловажават, унижават и наранява друг човек. Те избират целите си въз основа на начина, по който изглеждат, действат или се държат.
Емоционален тормоз	Емоционален (психологически) тормоз се случва, когато хората се опитват да изключат някой от връстниците си, като променят социалното си положение, поставяйки се в по-мощна и популярна позиция в процеса. Това е много изчислен вид социална манипулация, която може да остави целите да се чувстват изолирани и сами.
Сексуален тормоз / злоупотреба	Сексуалният тормоз се състои от повтарящи се, вредни и унизителни действия, които са насочени към човек сексуално. Примерите включват сексуално назоваване на имена, груби коментари, вулгарни жестове, неканени докосвания, сексуални предложения Побойникът може да направи груб коментар за външния вид на партньора, привлекателността, сексуалното развитие, сексуалната ориентация или сексуалната активност. В екстремни случаи сексуалният тормоз отваря вратата за сексуално насилие.
Кибертормоз	Кибертормозът се случва, когато някой използва интернет, за да споделя обидни коментари, клевети, засрамва, заплашва, тормози или по друг начин да навреди на някой друг. Ако събитието се състои с възрастен присъстващ, терминът се променя в кибер-тормоз. Също така може да се нарече cyberstalking.

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

ВРЕМЕ 45’

НАТИСК ОТ ВРЪСТНИЦИТЕ

Целта на тази работилница е да хвърли светлина върху различните социални влияния върху индивида чрез направлявана дискусия, т.е. тя трябва да помогне на участниците да разберат колко силно е въздействието на средата върху поведението им, но и колко голяма е тяхната лична сила и отговорност по отношение на тези влияния. Централният проблем на работилницата е влиянието на групата връстници върху индивида и особено механизмът на натиска от връстниците.

Цели:	• Да се насърчат участниците да разберат и да поемат лична отговорност за собствените си и груповите решения и поведение • Да се помогне на участниците да мислят самостоятелно, да оценяват критично поведението на групата връстници и да се научат да казват „НЕ!“, когато е нужно
Материали:	• Листове с подготвени въпроси • За всяка група (Работен лист 1) • Листове флипчарт • Маркери • Хартия А4
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Преди работилницата водещият подготвя/адаптира по едно копие от списъка с въпроси (Работен лист 1) за всяка група.

УКАЗАНИЯ

В самото начало водещият започва разговор по тема, ръководена от следните въпроси: Кой и какво външно ви засяга, вашите действия, вашето поведение? насърчава отговорите, напомня им за семейството, училището, телевизията, връстниците и пише отговори на флипчарта, като прави списъка възможно най-изчерпателен. всяка от тези категории поискайте обяснение как това се отразява на поведението им, когато списъкът с въздействия е достатъчно пълен, водещият инициира кратка дискусия по следните въпроси:

- Всички влияния на една и съща сила ли са? Чие влияние смятате за най-силно / найслабо?
- Някой мисли ли друго?
- Можете ли да вземете свои собствени решения дали ще приемете някои от споменатите влияния или не?

- Кои влияния можеш да приемеш и кои не?
- Някой мисли ли друго?
- Какво мислите за влиянието на връстниците? връстниците си? Колко силно е това влияние? Можеш ли да устоиш или не?
- Темата на тази работилница ще бъде влиянието на партньорска група.

След дискусия, която не трябва да продължава повече от 10 минути, водещият разделя участниците на групи от пет до седем члена и ги моли да слушат внимателно следната история (Работен лист 2 - "Те ме накараха да го направя").

След като прочете историята от водещия, всяка група ще получи списък с въпроси, свързани с историята (Работен лист 1). Важно е активно да слушате ситуацията от тази история, да обсъждате и да отговаряте на въпросите. Имат 10 минути за работа. След това всяка група представя своето мнение.

Водещият кани групите да обменят отговорите си в съвместна дискусия. Те правят това, като докладват на всяка група отговорите си на въпроси.

Важно е водещият да свърже отговорите, дадени от участниците, подчертавайки сериозността на последствията, за които героите от историята не са се сетили, преди да се впуснат в приключението.

Когато отчитането приключи, водещия адресира въпроса до цялата група:
- Какво всъщност е накарало Марк да се присъедини към връстниците си, въпреки че самият той не е бил развълнуван от предложението? Защо все пак се е съгласил? Какво искаше да постигне?
- Дали съгласието му също е повлияно от факта, че се страхува от нещо? Моля?

ЗАКЛЮЧИТЕЛНО ОБСЪЖДАНЕ:

- Какво би могъл да направи Марк в тази ситуация, за да не се съгласи с убеждаването на приятелите си и да остане в добри отношения с тях?

Водещият може да покани участниците да си припомнят ситуации, в които не са се съпротивлявали на убеждаването на своите връстници. Това могат да бъдат само онези ситуации, след които са съжалявали, че са се съгласили да участват. Как се чувстваха в тази ситуация? Как биха реагирали по различен начин? Очаквана продължителност от 5 до 10 минути.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Задайте на участниците следните въпроси:
- Колко реалистична е историята на Марк и неговите приятели?
- Смятате ли, че влиянието на околната среда / връстниците сега е по-малко / поголямо в сравнение с някои минали времена?

- Как да укрепим младите хора, така че да не бъдат подложени на влиянието на
- Смятате ли, че след тази работилница сте по-готови да устоите на лошото влияние на вашите връстници?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Дискусията трябва да се води в посока откриване на нуждите и страховете на главния герой. От участниците се очаква да открият, че Марк се е впуснал в приключението, защото е искал да покаже на приятелите си, че е лоялен към тях, като в същото време се страхува, че ще бъде осмиван и обявен за страхливец. ВАЖНО - Може да има проблем, че участниците не са мотивирани, или че им е трудно да говорят за своя опит. Водещият може да ги насърчи, като даде пример като първи, но не и неговия личен опит.

РАБОТЕН ЛИСТ 1

- *Как ще се почувстват родителите на Марк, когато получат телефонно обаждане от полицейския участък?*
- *Какво мислиш, че ще направят родителите?*
- *Как мислиш, че приятелите на Марк ще оправдаят стореното?*
- *Какво мислеше Марк и как се чувстваше в края на краищата?*

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – „ТЕ МЕ НАКАРАХА ДА ГО НАПРАВЯ“

Марк е 16-годишен гимназист и трудно се сприятелява в класа си. Но миналата седмица момичето, което харесваше, Софи, покани целия клас на рождения си ден, защото родителите й бяха извън града, така че тя реши да организира голямо парти за всички. Марк беше много развълнуван да отиде и да прекара време с връстниците си, но беше нервен и нямаше представа какъв подарък трябва да „даде. Той помолил една от приятелките „за съвет и тя му казала, че всички момчета от класа ще „купят един голям подарък и че Марк може да се присъедини към тях. След училище се приближи до групата момчета, които стояха в кръг и шепнеха и поискаха да се присъединят към подаръка за рождения ден. Казаха му, че Софи иска да опита някои танцови наркотици и че са намерили човек, който продава екстази и MDMA и че Марк може да им даде част от парите за наркотиците. Той бил изненадан от това, но те му казали, че не е голяма работа и че вече са го правили преди. Марк реши да им даде 50 евро, защото това беше възможност за него да бъде част от групата и да направи добро впечатление на Софи, но им каза, че няма да отиде с тях в къщата на дилърите. Преди партито, Марк беше неспокоен и нервен, но реши, че това е възможност веднъж в живота да впечатли връстниците си и момичето, което харесва, така че той отиде на адреса. В къщата на Софи имаше много хора, светлините бяха затъмнени, а музиката беше много силна. Едно от момчетата се приближи до него и му каза, че подаръкът им е в банята и че може да влезе там, за да се почерпи, но Марк игнорира това и той седна в ъгъла на хола в очакване на възможността да говори със Софи. Час по-късно музиката внезапно спря и някой извика: “Полицията е тук!". Полицията намери найлонова торбичка с наркотици на мивката в банята и бележка: Честит рожден ден, Софи! Твоите приятели Джон, Стан, Шорти, Стив, Алекс, Джъмбо, Майлс и Марк. Полицаите са идентифицирали всички, които са били на партито и са отвели всички, които са подписали бележката в полицейския участък и са се обадили на родителите си.

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

ВРЕМЕ 45’

ГОРЧИВА РЕАЛНОСТ

Целта на тази работилница е да доближи участниците до чувствата на човек, когато е отхвърлен от групата на своите връстници, и така да повиши нивото им на емпатия, но и да ги запознае с различните институции, отговорни за безопасността и сигурността на младите хора, и с начините за реагиране и подаване на сигнал за насилие между връстници.

Цели:	• Да се даде възможност на участниците да изпитат как се чувства този, който отхвърля и тормози, и как се чувстват жертвите • Да се определят конструктивни подходи и стъпки, които могат да предприемат жертвите, агресорите и неутралните наблюдатели • Да се даде на участниците по-задълбочено разбиране за последиците от насилието между връстници
Материали:	• Работен лист 1 „Истински истории“ • Хартия А4 • Моливи
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Преди работилницата водещият трябва да подготви достатъчно копия от Работен лист 1 „Истински истории“ и списъка с въпроси (Работен лист 2) за всяка група

УКАЗАНИЯ

Разделете участниците в 4 групи. Всяка група трябва да намери място в стаята, да направи кръг за себе си и да остане така, чакайки бъдещите инструкции. Един доброволец от всеки кръг трябва да застане в центъра на и след него всеки ще се редува в центъра на този кръг, така че всички членове на всяка група да преминат през тази позиция. Тяхната задача е да стоят спокойно в кръг, да не казват нищо и просто да следват това, което се случва около тях. Задачата на всички останали е да се движат бавно в кръг около този, който е в центъра на кръга и да го гледат, да го измерват, да го оценяват, да го наблюдават любопитно и спокойно, сякаш търсят недостатък. Когато всички броят до 30, те обръщат гръб на човека в центъра и продължават да се движат. Когато всички хора в групата обърнат гръб, следващият участник в групата е избран да застане в центъра на кръга и целият процес се повтаря. Когато всички групи приключат с упражнението, те се връщат в големия кръг.

Това е последвано от "ръководна дискусия" от водещия чрез въпроси като:
• Как се чувствахте, когато бяхте в центъра на кръга?

• Кое беше по-трудно или по-неудобно: докато те гледаха или когато ти обърнаха гръб?
• Как се чувствахте, когато бяхте част от групата, която наблюдаваше тази в центъра?
• Кое беше по-трудно за вас - докато бяхте в центъра на кръга или докато бяхте част от по-голямата група?

Поканете участниците да се върнат в групите си и да дадат на всяка група по един пример за насилие между връстници (Работен лист 1. "Истински истории"). Участниците трябва да прочетат историите си внимателно и да отговорят на следните въпроси, включени в Работен лист 2. Дай им поне 15 минути за това. След като всички групи са готови, първо ще прочетат историите си и след това ще представят отговорите си на останалите участници. Изчакайте докато всички групи приключат с презентациите си и започнете разпита и след това им кажете, че всички тези истории са верни.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

За да се завърши тази работилница и да се подчертаят научените уроци, задайте на участниците следните въпроси:
- Колко трудно беше да си представите себе си като жертви по време на първата част от сесията? Защо? живот?
- Как се почувства, докато четеше историите си?
- Колко трудно е било да се намерят алтернативни решения за историите?
- Има ли някакви прилики и модели между тези случаи?
- Как ще се почувстваш, ако ти кажа, че всички тези истории са истина?
- Промени ли се мнението ти, след като вече знаеш, че това са събития от реалния Ако е така, каква е разликата? Някой мисли ли друго?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

По време на изпълнението на първата част от сесията, водещият трябва да се погрижи всички групи да работят с приблизително едно и също темпо, за да не се наруши процесът. По време на тази дейност е изключително важно всички да мълчат, докато правят това и да се обърне специално внимание на това как се чувстват по време на това упражнение. Ако по време на втората част на сесията участниците имат проблем с отговорите на въпросите, водещият трябва да им помогне малко, като даде някои идеи.

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – ИСТИНСКИ ИСТОРИИ

История No1

Насилието срещу Алекс започва през септември 2010 г., когато един ученик чака Алекс пред училището, поваля го на земята и го удря. На следващия месец, през октомври същата година, същият ученик го извежда от съблекалнята и брутално го пребива в храстите пред училището. Ритна го и го удари по главата. Всичко е записано от училищните камери. Алекс се оказа на вливане в болницата. Третият месец на насилие между връстници, през ноември 2010 г., друг ученик физически напада Алекс и го заплашва. По-малките ученици от шести клас също се опитали да го победят по настояване на по-големите. Скрил се в колата на учителя, те го обградили и разтърсили колата. Бил е бит осем пъти. Освен това те постоянно го заплашвали, обиждали и го преследвали след училище. Той помолил родителите си и училището за помощ. Родителите му информират директора, училищния психолог, класния учител, няколко други учители, училищните полицаи и полицията за малтретирането на сина им. Те се обърнаха към Училищната администрация, Инспектората по образованието и Министерството на образованието. Училището веднъж информира полицията и те започват образователна и дисциплинарна процедура срещу ученик, който е идентифициран като лидер на хулиганите, но и срещу Алекс. Увеличеният образователен надзор над „лидера“ завършва на 28 март като „успешен“, въпреки че той брутално побеждава Алекс само два дни по-рано. "Лидерът" завърши учебната година с отлично поведение, а Алекс получи намалена оценка за поведение, защото беше "неспокоен и наруши часовете". Започнал да губи апетита си, страдал от безсъние или потрепвал, когато се събуждал. Заради заплахите, които получава, той се страхува за майка си, сестра си и баща си. Той редовно слизал пред сградата, за да провери дали някой от заплашващите наистина е запалил семейната кола. Според откритията на психолози и невропсихиатри, този вид насилие от страна на връстниците е причинило тревожността на Алекс и поддепресивно настроение. Предписали му терапия и в дома му било решено да се премести в друго училище веднага след края на учебната година. Няколко дни по-късно скача от третия етаж на сградата, в която живее. По времето, когато Алекс се самоубива, на 10 май 2011 г., след като седем връстници го малтретират повече от осем месеца, той има сътресение, крак в гипс и диагноза посттравматичен синдром. Той обичаше футбола, музиката, компютрите и искаше да бъде военен пилот.

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – ИСТИНСКИ ИСТОРИИ

История No2

Ан току-що започна гимназия, когато се влюби в момчето от друг клас и започнаха да се срещат; тя имаше много приятелки и привлече вниманието на други момчета от училището си. Всичко беше наред, докато не искаше да сложи край на едногодишната си връзка. След раздялата тя се прибра у дома и тогава започнаха проблемите й. Получила е скрийншотове от нечий чат, където бившето „гадже описва как е отнел девствеността „и какво харесва в леглото. Нейните приятелки са били на нейна страна в началото, но скоро тези съобщения са били достъпни за всички в училище и хората са започнали да говорят зад гърба й. Поиска помощ от училищния съветник, но получи само съвет да не обръща внимание на клюките. Изминали няколко месеца и тя все още получавала неподходящи съобщения от неизвестни номера и фалшиви профили, предлагащи „пари за секс, искайки провокативни снимки, изпращайки „порнографско съдържание и обиди. В крайна сметка тя изтрива всичките си акаунти в социалните медии и се оттегля към себе си. Родителите „и учителите „не забелязват внезапни промени в поведението „или ако го направят, го свързват с пубертета. Почти точно една година след като съобщенията на бившето „гадже обикалят училището, лицето на Ан е заснето с фотошоп на изрична снимка на порноактриса и споделено с всички, но сега тя не е наясно какво се случва и се опитва да разбере защо хората шепнат около нея, сочат с пръсти и се смеят на нея, но никой не иска да говори с нея. Тя се опита да говори с приятелките си, но те нарочно я игнорираха. След няколко дни една от приятелките „ „се обажда и „разказва за снимката; това момиче казва на Ан, че родителите „ „забраняват да бъде нейна приятелка, тъй като също са разбрали за снимката. Ан била съвсем сама, а тормозът ставал още по-лош, наричали я котка, бутали я, съучениците „хвърляли разни неща по нея и тя се срамувала да говори с когото и да било. Само няколко седмици след като прословутата снимка обикаля училището, Ан отнема живота си. Тя се обеси в спалнята си.

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – ИСТИНСКИ ИСТОРИИ

История No3

Сладжана е родена в Хърватия. Семейството „се премества в Съединените американски щати през 2001 г., когато тя е на девет години. Тя е описвана като красиво, енергично и очарователно момиче, което се радва на танци и готвене и което се гордее с наследството си. Докато все още посещава прогимназията, Сладжана започва да посещава консултативни сесии, като често съобщава за трудностите си при формирането на приятелства, за подиграването на облеклото, акцента, името и етническата си принадлежност и за трайните си обвинения, че е лесбийка, произхождаща от слухове относно ограничените си взаимодействия с много от връстниците си от мъжки пол. Тя дори заплаши, че ще се самоубие пред училищния си съветник. Тежестта на тормоза, който дъщеря „понася в прогимназията, кара майка „да поиска дъщеря „да бъде преместена в друга прогимназия в областта, но това искане е отказано. Сладжана се опита да се сприятели с връстниците си в това училище. По-малкият „брат, Горан, по-късно си спомня почти всеки ден тормоз, който сестра му понася в гимназията, а по-късно и в гимназията, което често води до завръщането „от училище разстроена и/или плачеща. Тормозът, който тя понася, се увеличава значително след записването „в гимназията. Както по-рано се случваше в нейната прогимназия, учениците се подиграваха с нея за въпроси като отличителния й акцент и името й, със съученици, някои от които преди това бяха нейни приятели, които редовно я наричаха “Slutty Jana" и "Sladjana Vagina". При един инцидент тийнейджър я бута по стълбище, но остава ненаказана от персонала заради елитния си атлетичен статус. Инцидентът е определен от училището като инцидент. В друг случай едно момиче удари Сладжана в лицето с бутилка с вода. Известно е също, че поне веднъж вратата на шкафчето „е била забита в ръката, а чантата „е била откраднатa и съдържанието „е било изпразнено върху маса. Вероятно поради частично или цялостното увеличаване на тормоза, в десети клас рекордите „за посещаване на училище бързо намаляват и се знае, че понякога е пропускала часове и задържания. По-голямата „сестра също си спомня, че шегаджиите често се обаждали на сестра „или изпращали съобщения до мобилния „телефон, казвайки „, че тя и семейството „трябва да „се върнат в Хърватия“, в противен случай или тя ще бъде „мъртва до сутринта“, или мъчителите „ще я намерят след училище. Сладжана се самоубива, като връзва единия край на въже около врата си, а другия около постелка за легло, преди да скочи от прозореца на спалнята си. Тя беше на 16 години. В предсмъртното си писмо от четири страници тя пише, че през повече от половината си живот е издържала тормоз от съученици. Предсмъртното „писмо подробно описва злоупотребата, която е изтърпяла от ръцете на мъчителите си в училище, изброявайки въпроси като критикувани за акцента „, понасящи унизителни обиди като това да бъде наричана “курва" и "курва", и трайни хора, които хвърлят храна и напитки по нея по време на обяд, което води до това тя да яде обяда си сама в училищната баня.

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – ИСТИНСКИ ИСТОРИИ
История No4

14-годишният Кенет започва да бъде дразнен и тормозен от съучениците си в гимназията, след като излиза като гей по-рано същата година. Хора, които първоначално са били негови приятели, те са се обърнали срещу него, много хора, или са се присъединили към хулиганите, или са били твърде уплашени, за да кажат нещо. Претърпял е постоянен тормоз, подигравали са му се, сочели са го с пръст, бутали са го по коридорите, изключвали са го от всички групи и по време на почивките е бил напълно игнориран или нападан от връстниците си, които някога са били негови приятели. Анти-гей тормозът продължава и онлайн, където съучениците му създават група за омраза срещу гейовете и добавят приятелите на Кенет като членове и се влошават още повече, когато първокурсникът започва да получава смъртни заплахи от учениците по телефона си. Тази група подбуждаше омраза и насилие към всички членове на ЛГБТ общността, но Кенет беше основната цел и повече от често той получаваше същите постове, които се споделяха в тази група. Той живеел в страх за безопасността си, тъй като заплахите ставали все посериозни и по-често. Той ще бъде последван, те редовно ще се шегуват с него, ще се забъркват с вещите му, докато напълно го игнорират всеки път, когато се опитва да се свърже с връстниците си. Майка му казва, че синът „ „казал: “Мамо, не знаеш какво е да бъдеш мразен." В крайна сметка, той отнел живота си заради насилието, което ежедневно страдал.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – ВЪПРОСИ
1. Защо жертвата е била тормозена?
2. Какви видове насилие сте идентифицирали?
3. Кой е отговорен за тормоза?

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

ВРЕМЕ 45’

ДЕЙСТВИЯ СРЕЩУ ТОРМОЗА

Тази работилница е продължение на предишната сесия. • Тази работилница е продължение на предишната сесия. Участниците ще разпознаят всички ключови участници в превенцията на насилието от връстници и ще анализират всички възможни инструменти и мерки, които могат да защитят младите хора от всяка форма на насилие от техните връстници.

Цели:	• Да се даде на участниците ясна представа кой отговаря за безопасността на младите хора и кои институции са компетентни да разрешават и смекчават конфликтите между връстници • Да се създадат системи за подкрепа на жертвите • Да се разработят стратегии за разпознаване и реагиране на насилието между връстници
Материали:	• Листове флипчарт • Маркери
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Преди работилницата водещите трябва да се запознаят с училищните органи, властите и институциите, отговорни за решаването на проблеми с насилие между връстници, за да осигурят на участниците необходимата подкрепа и информация.

УКАЗАНИЯ

Поканете участниците да помислят за предишни работилници и изводи, извлечени от тях. След това направете брейнсторминг на "Предотвратяване на насилието между връстници". Кажете им да помислят за всички начини, по които насилието може да бъде предотвратено, какви са най-важните стъпки в превенцията, кои са ключовите участници в превенцията на насилието между връстници, какви са резултатите от добрата превенция и т.н. След брейнсторминг, накратко анализирайте отговорите на участника и обяснете по-малко познатите термини. Когато тази уводна част е над разделете участниците в групи (можете да сформирате същите групи като в предишната сесия) и им дайте инструкции да разпознават и дефинират всички проблеми, свързани с насилието между връстници (как започва, защо се случва, какви са последствията), кажете им да се съсредоточат еднакво върху проблемите на жертвите, техните семейства, други ученици, които също са били свидетели на насилието и насилниците. Когато приключат с анализирането на тези проблеми, поканете ги да излязат с решения за всичко, което разпознаят като проблем на насилието между връстници. Кажете им да се съсредоточат върху насилието между връстници като цяло, но ги насърчете да използват и истории от предишни сесии. Дайте им поне 20 минути работа в групи и когато всички

групи са готови, те трябва да представят идеите си.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Задайте на участниците следните въпроси, за да ги включите в дискусията:
- Доколко сте наясно с всички съществуващи системи за подкрепа и превенция, които бяха споменати по време на тази работилница?
- Доколко предложените стратегии и мерки са реалистични?
- Какви са основните пречки и предизвикателства в процеса на оценка и смекчаване, след като насилието е докладвано на властите?
- Защо системата е провалила жертвите на тези истории?
- Защо направихме тази сесия, защо е важно да се учим по тази тема?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

Направете проучване по тази тема преди същинския работилница. Научете кои са основните действащи лица за превенция и борба с насилието между връстници, какви са основните стъпки в тези процеси, каква е йерархията между институциите, отговорни за безопасността на младите хора, особено в началното и средното училище и т.н. Позволете на участниците да оспорват мнението си, да ги мотивират да защитават мнението си, но и да приемат мнението на други хора. Всичко това ще ги овласти допълнително и ще им даде инструменти, знания и кураж да насърчават безопасно поведение сред връстниците си.

НАСИЛИЕ МЕЖДУ ВРЪСТНИЦИ

ВРЕМЕ 90’

РАЗГРАЖДАНЕ НА СЪПЕРНИЧЕСТВАТА, СЪЗДАВАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИ

Да се насърчи критичното обмисляне на динамиката на физическото, вербалното и психологическото насилие сред младите хора в общността и в училище, свързвайки явлението с липсата на структурни възможности и предлагайки алтернативи за здравословно съвместно съществуване.

Цели:	• Да се прави разлика между прояви на физическо, психологическо и вербално насилие сред връстниците. • Критично анализира структурните (липса на заетост, несигурност) и релационните (нормализиране на насилието, групови съперничества) фактори, които пораждат конфликти. • Разработване на инициативи, базирани в общността, фокусирани върху взаимното уважение и социалното приобщаване.
Материали:	Големи листове плакат борда, цветни маркери, лента, карти с ръководни въпроси за групите.
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещият трябва да картографира данните от диагностиката на общността от 2026 г., която показва, че общността е пространството с най-висока честота на насилие, следвана от училището и дома. Те трябва да подготвят материала за социалното картографиране.

УКАЗАНИЯ

1. Картографиране на контекста: водещият чертае три концентрични кръга на дъската: „Семейство/Дом“, „Училище“ и „Общност/Съседство“. Участниците поставят маркери на местата, където смятат, че насилието сред младите хора се случва най-често и интензивно. Водещият насочва отражението, за да демонстрира, че вербалното насилие и предразсъдъците също са форми на агресия.

2. Лаборатория за идеи на общността: Участниците са разделени на 3 работни групи. Всяка група поема ролята на „Младежки съвет“ и получава задача за планиране за борба с конкретна причина за насилие между връстници:

Група 1: Как можем да намалим съперничеството между групи от различни квартали чрез спорт или култура?

Група 2: Как можем да създадем възможности за работа и заетост, които да държат младите хора далеч от рискови ситуации?

Група 3: Как можем да трансформираме семейната и училищната среда, така че те да спрат да нормализират насилственото поведение?

3. Справедливи решения: Всяка група показва своя плакат. Участниците обикалят из стаята, четат предложенията и добавят предложения с помощта на маркери.

4. Заключение: Обобщение от водещия относно значението на колективната безопасност и свободата на движение за младите хора.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Как страхът и несигурността в нашите квартали влияят на свободата ви на изразяване и движение в ежедневието ви?
Дали липсата на възможности за работа оправдава участието в конфликти, или действа като рисков фактор, който увеличава вероятността от агресия?
Как може една култура, основана на взаимно уважение, да прекъсне цикъла на завистта и личните недоразумения?
Вербална оценка: Водена кръгла дискусия, в която участниците посочват кое предложение е най-осъществимо да се приложи незабавно в тяхната общност за смекчаване на

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

Съвети за водещия: водещият трябва да има предвид, че дискусиите за съперничества между общностните групи не генерират истинско напрежение в рамките на тренировъчната зала. Съсредоточете дискусията върху отрицателното въздействие върху образователната траектория и дългосрочното развитие на всички участващи млади хора.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

Материал за водещи: Тук трябва да приложите всички съответни документи, научни статии или текстове, свързани с темата на работилницата, които ще помогнат на водещия да се подготви и да научи повече за теоретичния фон на работилницата (например: определения за психичното здраве, различни медицински термини, съответните източници за информация по темата, ако темата е психичното здраве на младите хора)

РАБОТЕН ЛИСТ

Идентифицирани видове насилие:

Физическо насилие: Директни конфронтации, физически нападения, териториални съперничества.

Психологически и глаголни: Обиди, заплахи, публично унижение и социално изключване.

Политика на идентичността: Структурирани предразсъдъци и расизъм, маскирани като ежедневни взаимодействия.

Материали за водещите:

Нормализиране на теорията за насилието: Когато младите хора растат в семейна или общностна среда, където физическият и вербалният конфликт е стандартният инструмент за решаване на проблеми, тези модели се възпроизвеждат културно в партньорските взаимоотношения. укрепване на обществената безопасност със създаване на икономически алтернативи и социално-емоционално образование.

ГЛАВА 3.2

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ
КИБЕРТОРМОЗ

КИБЕР-ТОРМОЗ

АНАЛИЗ НА СИТУАЦИЯТА

ВРЕМЕ 90'

Тази работилница има за цел да повиши социалната осведоменост на младите хора за кибертормоза, като определи какво представлява той и анализира различните му видове.

Цели:	• Да се разбере понятието кибертормоз • Да се анализира терминологията, свързана с кибертормоза • Да се разгледат различни ситуации на кибертормоз, които могат да възникнат
Материали:	• Флипчарт • Листове • Пособия за писане • Работни листове за кибертормоза и неговите видове
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещите разделят участниците на групи от 4–5 души според общия брой участници. Всяка група получава различен термин (или повече от един), свързан с кибертормоза, който да анализира. Списък с термини: кибертормоз, разкриване (outing) и доксинг, киберпреследване, измама, тормоз.

УКАЗАНИЯ

Участниците във всяка група ще получат около 25 минути за търсене онлайн или на дадените ресурси, които са им възложени. Участниците във всяка група ще имат около 25 минути да потърсят онлайн или в предоставените ресурси термина(ите), който им е зададен. След като имат ясно разбиране за срока, те ще създадат презентация, за да въведат и изяснят срока (ите) пред останалата част от групата, в пленарна зала. След като го разберат добре, ще подготвят презентация, с която да представят и обяснят термина(ите) на останалите в пленарна сесия. Всяка група трябва да включи и примери от реалния живот или открити в интернет. След всяка презентация участниците могат да задават въпроси и да подкрепят, като споделят идеи и личен опит. След всяка презентация участниците могат да задават въпроси и да подкрепят групата, като споделят идеи как можем да се предпазим, а също ще имат възможност да споделят личен опит.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

- За частта с разпита можете да задавате въпроси като:
- Колко добре знаеше тези термини?
- Какво научихте по време на тази сесия?
- Колко добре можете да разпознаете сега различни действия?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите могат да подготвят работни листове за терминологията, за да подкрепят проучването на участниците. Освен това могат да подкрепят групите по време на обсъждането, като ги помолят да споделят личен опит, свързан с всеки термин. Водещите могат също да представят някои от мерките за подкрепа и начините за подаване на сигнал в държавите на участниците (вж. „Анализ на ситуацията“).

РАБОТЕН ЛИСТ – ТЕРМИНИ, КОИТО ДА СЕ СПОДЕЛЯТ С УЧАСТНИЦИТЕ

Кибертормоз	Кибертормозът е тормоз с използването на цифрови технологии. Тя може да се проведе в социалните медии, платформи за съобщения, игрални платформи и мобилни телефони. Това е повтарящо се поведение, насочено към сплашване, гняв или засрамване на тези, които са набелязани. Примерите включват: • разпространяване на лъжи или публикуване на неудобни снимки на някого в социалните медии • изпращане на болезнени съобщения или заплахи чрез платформи за съобщения • да се представяш за някого и да изпращаш съобщения от негово име. Лице в лице тормозът и кибертормозът често могат да се случат един до друг. Но кибертормозът оставя дигитален отпечатък - запис, който може да се окаже полезен и да предостави доказателства, които да помогнат за спиране на
Доксинг	Doxing или doxxing е акт на публично разкриване на преди това лична информация за дадено лице или организация, обикновено чрез интернет. Методите, използвани за придобиване на такава информация, включват търсене в публично достъпни бази данни и уебсайтове на социални медии (като Facebook), хакерство и социално инженерство. Доксирането може да се извършва по различни причини, включително онлайн засрамване, изнудване и помощ за саморазправа на правоприлагащите органи.
Аутинг	Outing е акт на споделяне или публикуване на лична информация онлайн. Това включва и когато хората споделят лична информация, която е предназначена да бъде видяна от един човек, но след това е споделена със света. Това може да включва финансова или лична информация, включително адрес". Пример е, че изпращате на някого текст, който е предназначен за най-добрите ви приятели, и след това те разпространяват този текст.
Измама	Подигравка е актът на мамене на някого да ви даде лична информация или да я Това е почти същото като излизане, с изключение на лицето, което не дава информацията доброволно. Пример за това се вижда вдясно, в което е фалшив кетчър за кредитни карти. Истински пример за това е, че измамниците изпращат имейли на хората, за да актуализират информацията за кредитната си карта, за да могат да получат нова чип карта. След това хората изпращат цялата си информация на измамниците.

Кибersталкинг	Кибersталкингът се отнася до използването на интернет и други технологии за тормоз или преследване на друго лице онлайн и е потенциално престъпление в някои страни. Този онлайн тормоз, който е продължение на кибертормоз и лично преследване, може да бъде под формата на имейли, текстови съобщения, публикации в социални медии и други и често е методичен, преднамерен и постоянен. През повечето време взаимодействията не приключват, дори ако получателят изрази недоволството си или помоли лицето да спре. Съдържанието, насочено към целта, често е неподходящо и понякога дори тревожно, което може да остави човека да се чувства страшен, стресиран, неспокоен и притеснен. Ето някои примери за неща, които хората, които cyberstalk може да направи: • Публикувайте груби, обидни или подсказващи коментари онлайн • Следвайте целта онлайн, като се присъедините към същите групи и форуми. • Изпращане на заплашителни, контролиращи или похотливи съобщения или имейли до целта. • Използвайте технологията, за да заплашвате или изнудвате целта. • Маркирайте целта в публикациите прекомерно, дори ако те нямат нищо общо с тях. • Коментирайте или харесвайте всичко, което целевите публикации онлайн • Създаване на фалшиви профили, които да следват целта в социалните медии • Съобщение на целта многократно • Хакни или отвлечи онлайн акаунтите на мишената. • Опит за изнудване на секс или изрични снимки. • Изпращане на нежелани подаръци или елементи към целта. • Публикувайте поверителна информация онлайн • Публикувайте или разпространявайте реални или фалшиви снимки на целта. • Бомбардирайте мишената със сексуално ясни техни снимки. • Създаване на фалшиви постове, предназначени да засрамят жертвата. • Проследяване на онлайн движенията на целта чрез инсталиране на проследяващи устройства. • Проникнете в камерата на целта на лаптопа или смартфона им като начин тайно да ги • Продължаване на тормозното поведение дори след като са били помолени да спрат
Фрейпинг	'Frape' или 'Fraping' (комбинация от 'Facebook' и 'rape') е, когато някой е използвал профила ви във Facebook без разрешение и е унищожил коментари или снимки или е създал нови и обидни коментари и снимки, представящи се за вас. Съвет: Уверете се, че профилът ви във Facebook винаги е изключен след използване на лаптопи и настолни компютри. Настройте скрийнсейвър с парола на лаптопи и настолни компютри, за да предотвратите достъпа, ако машината остане без надзор. Настройте парола за смартфони и таблети, при която устройството изисква парола или ПИН код за достъп, ако не се използва повече от няколко минути. Ако фрапе вече е в действие в профила ви, посетете http://www. facebook.com/hacked и Facebook ще подсигурят профила ви чрез Заключване на всички други места с изключение на твоето.

Измамна схема	Измамата е форма на измама и един от най-често срещаните видове трикове за доверие. Измамата обикновено включва обещаване на жертвата значителен дял от голяма сума пари, в замяна на малко авансово плащане, което измамникът твърди, че ще бъде използвано за получаване на голямата сума. Ако жертвата направи плащането, измамникът или измисля серия от допълнителни такси, които жертвата да плати, или просто изчезва. Някои видове измами: Опити да получите личната си информация Измамниците използват всякакви подли подходи, за да откраднат личните ви данни. След като бъдат получени, те могат да използват самоличността ви за извършване на измамни дейности, като например използване на кредитната ви карта или откриване на банкова сметка. Покупка или продажба Измамниците преследват потребителите и предприятията, които купуват или продават продукти и услуги. Не всяка транзакция е законна. Запознанства и романтика Измамниците се възползват от хората, които търсят романтични партньори, често чрез сайтове за запознанства, приложения или социални медии, като се преструват на потенциални спътници. Те играят на емоционални тригери, за да ви накарат да предоставите пари, подаръци или лични данни. Фалшиви благотворителни организации Измамниците се представят за истински благотворителни организации и искат дарения или се свързват с вас, като твърдят, че събират пари след природни бедствия или големи събития. Инвестиции Ако търсите бърз начин да печелите пари, внимавайте - измамниците са измислили всякакви възможности за правене на фалшиви пари, за да се възползват от ентусиазма ви и да се сдобият с парите ви. Работа & заетост Работа и измами за заетост ви подмамват да предадете парите си, като ви предлагат "гарантиран" начин да печелите бързи пари или високоплатена работа за малко усилия. Заплахи и изнудване Измамниците ще използват всички възможни средства, за да откраднат самоличността ви или парите ви - включително заплаха за живота ви или "отвличане" на компютъра ви. Неочаквани пари Измамниците измислят убедителни и привидно легитимни причини, за да ви дадат фалшива надежда за предложения за пари. Няма схеми за бързо забогатяване, така че винаги мислете два пъти, преди да предадете вашите данни или долари. Неочаквани печалби Не се подлъгвай от изненадваща победа. Тези измами се опитват да ви подмамят да дадете пари предварително или личната си информация, за да получите награда от лотария или състезание, в което никога не сте участвали.
Дисинг	Дисингът е действие, при което агресорът разпространява жестока информация за своята мишена чрез публични публикации или лични съобщения, за да съсипе репутацията ѝ или отношенията ѝ с други хора. В тези ситуации агресорът обикновено има лична връзка с жертвата – като познат или приятел.
Тролинг Тормоз	Тролинг е, когато побойникът ще търси умишлено да разстрои другите, като публикува възпалителни коментари онлайн. Тролингът не винаги може да бъде форма на кибертормоз, но може да се използва като инструмент за кибертормоз, когато се прави със злонамерени и вредни намерения. Тези хулигани са склонни да бъдат по-откъснати от жертвите си и нямат лична връзка.

Маскиране	Маскирането е атака, при която се използва фалшива самоличност, например мрежова самоличност, за да се получи неразрешен достъп до информация на личен компютър чрез легитимни данни за достъп. Ако процесът на оторизация не е напълно защитен, той може да стане изключително уязвим за атака чрез маскиране. Атаките чрез представяне за друг (masquerade) могат да се извършат с откраднати пароли и данни за вход, чрез откриване на пропуски в програмите или чрез заобикаляне на процеса на удостоверяване. Атаката може да бъде предприета както от човек в организацията, така и от външен човек, ако организацията е свързана с публична мрежа. Обемът на достъпа, който нападателите получават, зависи от нивото на оторизация, което са успели да постигнат. Така, ако са получили най-високите права за достъп до дадена организация, те разполагат с цял набор от възможности за киберпрестъпления. Личните атаки, макар и по-редки, също могат да бъдат вредни.
Пламтящ	Този тип онлайн тормоз представлява публикуване за или директно изпращане на обиди и ругатни към тяхната цел. Пламъкът е подобен на тролването, но обикновено ще бъде по-пряка атака срещу жертва, за да ги подтикне към онлайн битки. Това може да бъде публикуване на провокативно или обидно съобщение, известно като фламинга, в публична интернет дискусионна група, като форум, новинарска група или пощенски списък, с намерението да се провокира гневен отговор („пламък“) или аргумент. Друг пример е корпоративното горене, когато голям брой критични коментари, обикновено агресивни или обидни, са насочени към служителите, продуктите или марките на компанията или политическото горене, които обикновено се случват, когато хората имат своите възгледи предизвикани и се стремят да знаят гнева си. Чрез прикриването на нечия идентичност хората може да са по-склонни да се ангажират с политически плам.
Разобличаване Изключване	Изключването е акт на изоставяне на някого нарочно. Изключване съществува с ситуации на тормоз в лице, но също така се използва онлайн за насочване и Например, детето ви може да бъде изключено/непоканено на групи или партита, докато вижда други приятели да бъдат включени, или да бъде оставено без теми за съобщения или разговори, които включват общи приятели.
Тормоз	Тормозът е широка категория, в която попадат много видове кибертормоз, но обикновено се отнася до устойчив и постоянен модел на болезнени или заплашителни онлайн съобщения, изпратени с намерение да навредят на някого.
Засрамване (slut shaming)	Засрамването заради приписвано сексуално поведение (slut shaming) е тактика за кибертормоз, насочена предимно срещу жени и момичета. При тази форма на сексуален кибертормоз извършителят заснема снимки или видеоклипове на детето, които лесно могат да бъдат представени като сексуално провокативни. Често изображенията, използвани за унижаване на детето, са заснети без неговото съгласие или знание. След като се сдобие с тях, извършителят ги разпространява в училищната общност и в социалните мрежи.

Уличница засрамване Секстортион	Секстортирането е тактика за кибертормоз, чрез която децата експлоатират други деца за секс и / или сексуално тематични дейности в замяна на неразкриване на неудобна и унизителна информация за целевото дете. информация за целевото дете, която е едновременно силно смущаваща и унизителна. Ако целевото дете не се подчини на сексуалните си директиви, те заплашват да разкрият чувствителна информация на близки, работодатели, възпитатели, връстници или организации, ако жертвата не се подчини на техните искания.
Секстинг	Секстингът е жаргонен термин за използването на мобилен телефон или други информационни и комуникационни технологии за разпространение на изображения или видеоклипове със сексуално изричен характер. Може да се отнася и до текстови съобщения на сексуално заредена тема. Секстингът е едновременно сексуално ориентирана форма на комуникация и тактика за кибертормоз. Като тактика за кибертормоз, кибертормозът създава и/или разпространява сексуално тематична

КИБЕР-ТОРМОЗ

ЛЪВОВЕ ЗАД КЛАВИАТУРАТА

ВРЕМЕ 60’

По време на тази сесия участниците ще имат възможност да разберат по-добре, че онлайн комуникацията и особено онлайн насилието засягат хората по същия начин като офлайн комуникацията. Освен това поведението на кибертормозителите ще бъде доведено до абсурд чрез драматизация, за да провокира реакции у участниците.

Цели:	• Да се запознаят групите с понятието кибертормоз • Да се обсъдят и анализират негативните коментари онлайн • Да се обърне гледната точка към онлайн коментарите • Да се развият уменията за творческо писане и социално общуване
Материали:	• Работен лист 1 с различни примери за онлайн насилие
Брой участници:	20-30
Подготовка:	В раздела с работни листове ще намерите 3 примера за кибертормоз; можете да ги използвате, но е добре да потърсите нови и да адаптирате съществуващите примери за онлайн насилие към групата.

УКАЗАНИЯ

Обсъдете накратко с участниците проблема с кибертормоза. Напомнете им, че това е безопасно място и че те могат да споделят своите лични преживявания или събития, които са се случили в тяхната общност. Попитайте ги какво предполага кибертормозът, попитайте ги защо смятат, че това се случва, обсъдете накратко различните социални медийни платформи и тяхната роля в онлайн насилието. Кажете им, че за следващата част от тази работилница ще ви трябват доброволци за драматизиране на различни ситуации. Кажете им, че не всички участници трябва да участват, тъй като това упражнение може да се задейства за някои хора. Помолете първата двойка да дойде пред групата и да им обясни ситуацията. Единият е побойникът, а другият е жертвата, когато решат за ролята да дадат сценария на „коремния“ (това ще бъде работния лист), побойникът ще прочете репликите си и ще действа според съдържанието на сценария, след първата двойка, втората двойка или група ще повтори процеса и т.н., докато всички доброволци участват. Това трябва да стане бързо, без дискусии между драматизациите и участниците, които доброволно са станали жертва, или побойникът може да смени ролята си за различни примери. След като направите това, поканете участниците да седнат в затворен кръг, за да обсъдят по-задълбочено тази сесия.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Това е най-важната част от работилницата и изисква концентрация и активно слушане. Седнете с участниците в затворения кръг и водете дискусията със следните въпроси:
• Как се чувствахте по време на това упражнение (като наблюдател, като жертва и като побойник)?
• Какво си мислеше, докато другите ти крещяха или те заплашваха?
• По-трудно ли беше да бъдеш побойник или да бъдеш жертва за тези, които са действали като и двете? Защо?
• Каква беше първата ви мисъл за това как да реагирате на насилието?
• Бихте ли реагирали различно сега, когато имахте време да помислите за това?
• Къде е разликата между онлайн и служебно насилие?
• Кой е най-подходящият начин за реагиране на побойника / клавиатура лъв?
• Тази работилница промени ли вашето разбиране или мнение за кибертормоза? Ако да, как, какво е различното?

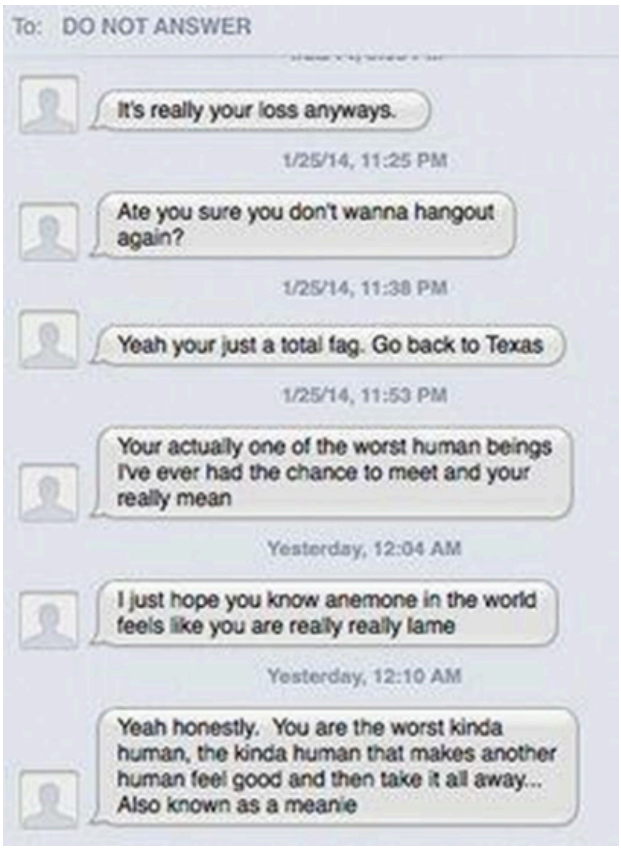
Водещите могат да завършат работилницата, като посочат основни въпроси и отговори, предоставени от UNICEF по темата за кибертормоза, като например:
1. Тормозят ли ме онлайн? Тормозят ли ме онлайн? Как да различим шегата от тормоза?
2. Какви са последиците от кибертормоза?
3. Какви са последиците от кибертормоза? С кого да говоря, ако някой ме тормози онлайн? Защо докладването е важно?
4. Преживявам кибертормоз, но ме е страх да говоря с родителите си за това. Как да се свържа с тях?
5. Как да помогна на приятелите си да съобщят за случай на кибертормоз, особено ако не искат да го направят?
6. Как да спрем кибертормоза, без да се откажем от достъпа до интернет?
7. Как да предотвратя използването на личната ми информация, за да ме манипулират или унижават в социалните медии?
8. Има ли наказание за кибертормоз?
9. Интернет компаниите изглежда не се интересуват от онлайн тормоз и тормоз. Държат ли ги отговорни?
10. Има ли онлайн инструменти за борба с тормоза за деца или млади хора?

В края на работилницата водещи предоставят Работен лист 2 на участниците.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Тази работилница може да предизвика някои от негативните ретроспекции за тези участници, които са били жертви на тормоз, да наблюдава участниците и да им напомня, че това е актьорско майсторство и че ако не се чувстват комфортно, те могат само да наблюдават, но да ги включат в частта с разпита. По време на обсъждането трябва да водите дискусията, но ако смятате, че участниците са мотивирани да разговарят помежду си, оставете ги да говорят свободно.

РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 1.

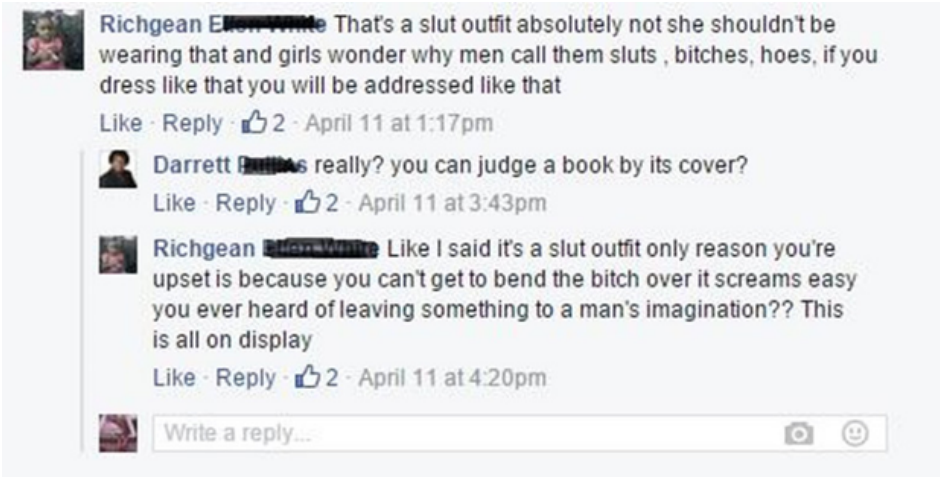


РАБОТЕН ЛИСТ 1

Пример 2.



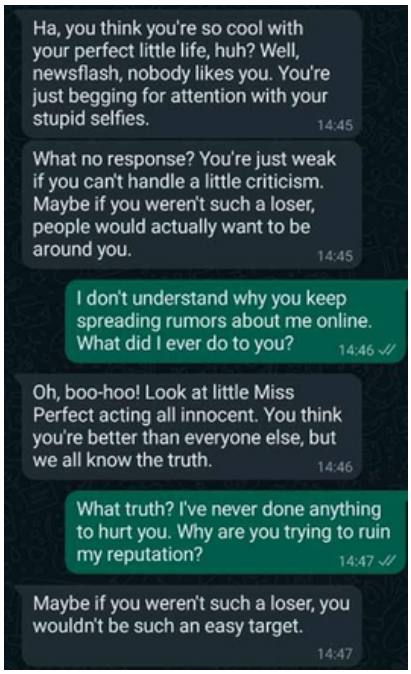
РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 3.



РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 4.



РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 5.



РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 6.



РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 7.



РАБОТЕН ЛИСТ 1
Пример 8.



КИБЕР-ТОРМОЗ

ВАРИАНТ 2 – КИБЕРПОЛИЦИЯ

ВРЕМЕ 60’

Тази дейност е игра, създадена да повиши осведомеността за кибертормоза и неуместната реч онлайн, както и за нуждата от позитивни коментари и тяхната сила, като развива творческото писане и социалните умения.

Цели:	• Да се запознаят групите с понятието кибертормоз • Да се обсъдят и анализират негативните коментари онлайн • Да се обърне гледната точка към онлайн коментарите • Да се развият уменията за творческо писане и социално общуване
Материали:	• Достъп до интернет • Хартия и пособия за писане (химикалки, маркери) • Работен лист 1 • Работен лист 2
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещите трябва да са готови за дискусия по темата за кибертормоза и негативните коментари и да намерят онлайн статии или публикации по социално „чувствителни“ теми (напр. позитивно отношение към тялото, феминизъм, политически или религиозни събития) с много коментари.

УКАЗАНИЯ

1. В началото на работилницата водещи представят темата на работилницата и започват дискусията за кибер тормоза. Участниците всички заедно обсъждат въпроса за кибер тормоза и неговите негативни аспекти върху младите хора. Повече внимание е отделено на негативните коментари онлайн и как те засягат хората. Участниците са помолени да споделят и личния си опит. Първоначалната дискусия трябва да бъде до 10 минути.

2. Водещите разделят групата на няколко малки групи с по 4-5 души на група. Формират се групите на кибер полицията. Всички те получават задачата да анализират публикации или статии в социалните мрежи със социално „чувствителни“ теми. В тази дейност фокусът на анализа трябва да бъде поставен върху секцията за коментари, отколкото върху самата статия. Също така, участниците могат да използват собствения си личен опит (собствени публикации или публикации на техни приятели), ако е за предпочитане. Групите от кибер полицията трябва да преглеждат коментарите и да обръщат внимание на това колко от тях са добри и

подкрепящи, колко са отрицателни. Те трябва да решат кои коментари ще блокират и защо. Също така, кибер полицията трябва да предложи как да пренапише негативните коментари, правейки ги да звучат... положително! Времето за тази дейност е до 30 минути.

3. Ако работилниците бъдат разширени, кибер полицията може да създаде стена от положителни коментари. В този случай те трябва да напишат някои от най-добрите и най-вдъхновяващи коментари, които са намерили или, още по-добре, да създадат свои собствени хубави и положителни коментари и да ги напишат на тази стена от коментари.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

В края на дейността всички кибер полицейски групи трябва да представят резултатите си и да обсъдят колко лесно е било да се намерят положителни коментари, какъв е балансът между отрицателни и положителни коментари, какъв вид коментари биха избрали да блокират и защо и как те пренаписват отрицателните коментари в положителни, ако е било лесно или не и защо. Водещите могат да завършат работилницата, като посочат основни въпроси и отговори, предоставени от UNICEF по темата за кибертормоза, като например:

1. Тормозят ли ме онлайн? Как да различим шегата от тормоза? Как се прави разлика между шега и тормоз?
2. Какви са последиците от кибертормоза? Какви са последиците от кибертормоза?
3. С кого да говоря, ако някой ме тормози онлайн? Защо докладването е важно?
4. Преживявам кибертормоз, но ме е страх да говоря с родителите си за това. Как да се свържа с тях?
5. Как да помогна на приятелите си да съобщят за случай на кибертормоз, особено ако не искат да го направят?
6. Как да спрем кибертормоза, без да се откажем от достъпа до интернет?
7. Как да предотвратя използването на личната ми информация, за да ме манипулират или унижават в социалните медии?
8. Има ли наказание за кибертормоз?
9. Интернет компаниите изглежда не се интересуват от онлайн тормоз и тормоз. Държат ли ги отговорни?
10. Има ли онлайн инструменти за борба с тормоза за деца или млади хора?

В края на работилницата водещи предоставят Работен лист 2 на участниците. Времето за активност е до 20 мин.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Тези работилници могат да се комбинират и с други теми, като се изберат конкретни статии или публикации; също така могат да се дават различни видове публикации на групи, за да се види кои социални теми получават повече негативни коментари от други или коментарите се различават от тема на тема (тази дискусия трябва да бъде включена в брифинга).

РАБОТЕН ЛИСТ 1
При нужда могат да се подготвят примери за социално чувствителни статии или публикации; указанията са посочени по-горе.

1. Тормозят ли ме онлайн? Как се прави разлика между шега и тормоз?

UNICEF:
Всички приятели се шегуват помежду си, но понякога е трудно да се каже дали някой просто се забавлява или се опитва да ви нарани, особено онлайн. Понякога те ще се смеят с "просто се шегувам", или "не го приемай толкова сериозно." Но ако се чувствате наранени или мислите, че другите ви се смеят, вместо с вас, тогава шегата е отишла твърде далеч. Ако продължава дори след като сте помолили човека да спре и все още се чувствате разстроени от това, тогава това може да бъде тормоз. И когато тормозът се извършва онлайн, това може да доведе до нежелано внимание от широк кръг от хора, включително непознати. Където и да се случи, ако не сте доволни от него, не трябва да го отстоявате. Наречете го както искате - ако се чувствате зле и не спира, тогава си струва да получите помощ. Спирането на кибертормоза не е само за призоваване на хулигани, а и за признаване, че всеки заслужава уважение - онлайн и в реалния живот.

2. Какви са последиците от кибертормоза?

UNICEF:
Когато тормозът се случва онлайн, може да се почувствате така, сякаш сте атакувани навсякъде, дори и в собствения си дом. Може да изглежда, че няма изход. Ефектите могат да продължат дълго време и да засегнат човек по
• Психично - чувствайки се разстроен, засрамен, глупав, дори ядосан
• Емоционално - чувство на срам или загуба на интерес към нещата, които обичате
• Физически - уморени (загуба на сън) или изпитващи симптоми като стомашни болки и главоболие.
Чувството, че другите се подиграват или тормозят, може да попречи на хората да говорят или да се опитат да се справят с проблема. В екстремни случаи кибертормозът дори може да доведе до отнемане на живота на хората. Кибертормозът може да ни повлияе по много начини. Но те могат да бъдат преодолени и хората могат да си възвърнат увереността и здравето.

3. С кого да говоря, ако някой ме тормози онлайн? Защо докладването е важно?

UNICEF:

Ако смятате, че сте тормозени, първата стъпка е да потърсите помощ от някой, на когото имате доверие, като родителите си, близък член на семейството или друг доверен възрастен. Във вашето училище можете да се обърнете към съветник, спортен треньор или любимия си учител. И ако не се чувствате комфортно да говорите с някой, когото познавате, потърсете телефон за помощ във вашата страна, за да говорите с професионален съветник.

Ако тормозът се случва на социална платформа, обмислете блокирането на хулигана и официалното докладване на поведението му на самата платформа. Социалните медийни компании са задължени да пазят потребителите си в безопасност. Може да бъде полезно да се съберат доказателства - текстови съобщения и екранни снимки на публикации в социални медии - за да се покаже какво се случва.

За да спре тормозът, той трябва да бъде идентифициран и докладването му е ключово. Също така може да помогне да се покаже на побойника, че поведението им е неприемливо. Ако сте в непосредствена опасност, трябва да се свържете с полицията или службите за спешна помощ във вашата страна.

Много начини: Фейсбук/Инстаграм:

Ако ви тормозят онлайн, ви насърчаваме да говорите с родител, учител или някой друг, на когото можете да се доверите - имате право да бъдете в безопасност. Също така улесняваме докладването на всеки тормоз директно във Facebook или Instagram. Винаги можете да изпратите на нашия екип анонимен доклад от публикация, коментар или история във Facebook или Instagram. Имаме екип, който преглежда тези доклади 24/7 по целия свят на над 50 езика и ще премахнем всичко, което е обидно или тормоз. Тези доклади винаги са анонимни. Имаме ръководство във Facebook, което може да ви помогне да преминете през процеса на справяне с тормоза - или какво да направите, ако видите някой друг да бъде тормозен. В Instagram имаме и Ръководство за родители, настойници и доверени възрастни за това как да се ориентират в кибертормоза, както и централен център, където можете да научите за нашите инструменти за безопасност.

Туитър:

Ако смятате, че сте кибертормоз, най-важното е да сте сигурни, че сте в безопасност. От съществено значение е да има някой, с когото да говорите за това, през което преминавате. Това може да е учител, друг доверен възрастен или родител. Говорете с вашите родители и приятели за това какво да правите, ако вие или приятел сте кибертормоз. Насърчаваме хората да ни докладват за сметки, които могат да нарушат правилата ни. Можете да направите това чрез страниците за поддръжка в нашия Помощен център или чрез механизма за отчитане в Twitter, като кликнете върху опцията "Докладване на Tweet".

4. Преживявам кибертормоз, но ме е страх да говоря с родителите си за това. Как да се свържа с тях?

UNICEF:
Ако преживявате кибертормоз, говоренето с доверен възрастен - някой, с когото се чувствате в безопасност, е една от най-важните първи стъпки, които можете да предприемете. Разговорът с родителите не е лесен за всички. Но има неща, които можете да направите, за да помогнете на разговора. Изберете време, в което да говорите, когато знаете, че имате пълното им внимание. Обяснете колко сериозен е проблемът за вас. Не забравяйте, че те може да не са толкова запознати с технологиите, колкото сте вие, така че може да се наложи да им помогнете да разберат какво се случва.
Те може да нямат незабавни отговори за вас, но вероятно ще искат да помогнат и заедно можете да намерите решение. Две глави винаги са подобри от една! Ако все още не сте сигурни какво да правите, помислете за достигане до други доверени хора. Често има повече хора, които се грижат за вас и са готови да помогнат, отколкото си мислите!

5. Как да помогна на приятелите си да съобщят за случай на кибертормоз, особено ако не искат да го направят?

UNICEF:

Всеки може да стане жертва на кибертормоз. Ако видите това да се случва на някой, когото познавате, опитайте се да предложите подкрепа. Важно е да слушаш приятеля си. Защо не искат да докладват, че са били подложени на кибертормоз? Как се чувстват? Нека знаят, че не трябва официално да докладват нищо, но е от решаващо значение да говорите с някой, който може да бъде в състояние да помогне. Не забравяйте, че приятелят ви може да се чувства крехък. Бъди мил с тях. Помогнете им да премислят какво могат да кажат и на кого. Предлагам да отида с тях, ако решат да докладват. Най-важното е да им напомните, че сте там за тях и искате да им помогнете. Ако приятелят ви все още не иска да съобщи за инцидента, тогава ги подкрепяйте в намирането на доверен възрастен, който може да им помогне да се справят със ситуацията. Не забравяйте, че в определени ситуации последствията от кибертормоза могат да бъдат животозастрашаващи. Правейки нищо не може да остави на човека чувството, че всички са против тях или че никой не го е грижа. Думите ти могат да променят нещата.

Фейсбук/Инстаграм:

Знаем, че може да е трудно да съобщиш на някого. Но никога не е добре да тормозиш някого. Съобщаването на съдържание на Facebook или Instagram може да ни помогне да ви предпазим по-добре в нашите платформи. Тормозът и тормозът са силно лични по природа, така че в много случаи се нуждаем от човек, който да ни съобщи за това поведение, преди да можем да го идентифицираме или премахнем. Съобщаването на случай на кибертормоз винаги е анонимно в Instagram и Facebook и никой никога няма да разбере, че сте ни уведомили за това поведение. Можете да докладвате нещо, което изпитвате сами, но също така е също толкова лесно да докладвате за някой от вашите приятели, използвайки инструментите, налични директно в приложението. Повече информация за това как да съобщите нещо е включена в Помощния център на Instagram и в Помощния център на Facebook. Можете също така да кажете на приятеля си за инструмент в Instagram, наречен Restrict, където можете дискретно да защитите профила си, без да се налага да блокирате някого - което може да изглежда грубо за някои хора.

Туитър:

Активирахме докладването на наблюдателя, което означава, че можете да направите доклад от името на друго лице. Това вече може да се направи и за доклади за лична информация и представяне.

6. Как да спрем кибертормоза, без да се откажем от достъпа до интернет?

UNICEF:

Да бъдеш онлайн има много предимства. Но както много неща в живота, то носи и рискове, от които трябва да се пазиш. Ако преживееш кибертормоз, може да поискаш да изтриеш определени приложения или да останеш офлайн за известно време, за да си дадеш време да се възстановиш. Но излизането от интернет не е дългосрочно решение. Не си направил нищо лошо, тогава защо трябва да си в неравностойно положение? Това може дори да изпрати грешен сигнал на агресорите – да насърчи неприемливото им поведение. Всички искаме кибертормозът да спре и това е една от причините подаването на сигнал да е толкова важно. Но създаването на интернета, който искаме, е нещо повече от това да посочваме тормоза. Трябва да мислим за това, което споделяме или казваме и което може да нарани другите. Трябва да бъдем мили един към друг онлайн и в реалния живот. Това зависи от всички нас! Трябва да мислим за това, което споделяме или казваме и което може да нарани другите.

Фейсбук/Инстаграм:

Поддържането на Instagram и Facebook безопасни и положителни места за себеизразяване е важно за нас - хората ще се чувстват комфортно да споделят, само ако се чувстват в безопасност. Но ние знаем, че кибертормозът може да попречи и да създаде негативни преживявания. Ето защо в Instagram и Facebook се ангажираме да водим борбата срещу кибертормоза. Правим това по два основни начина. Първо, чрез използване на технология, за да се попречи на хората да изпитват и виждат тормоз. Например, хората могат да включат настройка, която използва технология с изкуствен интелект за автоматично филтриране и скриване на тормозещи коментари, предназначени да тормозят или разстройват хората. Второ, ние работим за насърчаване на положителното поведение и взаимодействия, като даваме на хората инструменти, за да персонализират опита си във Facebook и Instagram. Ограничаването е един инструмент, предназначен да ви даде възможност дискретно да защитите профила си, докато все още държите под око побойник.

Туитър:

Тъй като стотици милиони хора споделят идеи в Twitter, не е изненада, че не всички сме съгласни. Това е една от ползите, защото всички можем да се учим от уважителни разногласия и дискусии. Но понякога, след като сте слушали някого за известно време, може да не искате да го чувате повече. Тяхното право да изразяват себе си не означава, че сте длъжни да слушате.

7. Как да предотвратя използването на личната ми информация, за да ме манипулират или унижават в социалните медии?

UNICEF:

Помислете два пъти, преди да публикувате или споделяте нещо онлайн - то може да остане онлайн завинаги и може да се използва, за да ви навреди покъсно. Не давайте лични данни като адрес, телефонен номер или името на вашето училище. Научете повече за настройките за поверителност на любимите си приложения за социални медии. Ето някои действия, които можете да предприемете за много от тях:

• Можете да решите кой може да вижда профила ви, да ви изпраща директни съобщения или да коментира публикациите ви, като коригирате настройките за поверителност на профила си.

• Можете да съобщите за болезнени коментари, съобщения и снимки и да поискате те да бъдат премахнати.

• Освен "отстраняване", можете напълно да блокирате хората, за да им попречите да видят профила ви или да се свържат с вас.

• Можете също така да изберете да има коментари от определени хора, за да се появи само за тях, без напълно да ги блокира.

• Можете да изтриете публикации в профила си или да ги скриете от конкретни хора.

• На повечето от любимите ви социални медии хората не се уведомяват, когато ги блокирате, ограничавате или докладвате.

8. Има ли наказание за кибертормоз?

UNICEF:

Повечето училища приемат тормоза сериозно и ще предприемат действия срещу него. Ако сте кибертормоз от други ученици, докладвайте го на вашето училище. Хората, които са жертви на каквато и да е форма на насилие, включително тормоз и кибертормоз, имат право на правосъдие и да подведат под отговорност извършителя. Законите срещу тормоза, особено срещу кибертормоза, са сравнително нови и все още не съществуват навсякъде. Ето защо много страни разчитат на други съответни закони, като например тези срещу тормоза, за да накажат киберпрестъпниците.

В страните, които имат специфични закони за кибертормоза, онлайн поведението, което умишлено причинява сериозен емоционален стрес, се разглежда като престъпна дейност. В някои от тези страни жертвите на кибертормоз могат да потърсят защита, да забранят комуникацията от определено лице и да ограничат използването на електронни устройства, използвани от това лице за кибертормоз, временно или постоянно. Важно е обаче да запомните, че наказанието не винаги е най-ефективният начин за промяна на поведението на хулиганите. Често е по-добре да се съсредоточите върху поправянето на вредата и поправянето на връзката.

Фейсбук/Инстаграм:

Във Facebook имаме набор от стандарти за общността, а в Instagram имаме насоки за общността, които молим нашата общност да следва. Ако открием съдържание, което нарушава тези правила, като в случай на тормоз или тормоз, ще го премахнем. Ако смятате, че съдържанието е премахнато неправилно, ние също позволяваме обжалвания. В Instagram можете да обжалвате съдържание или премахване на акаунт чрез нашия Помощен център. Във Facebook можете да преминете през същия процес и в Помощния център.

Туитър:

Ние силно прилагаме нашите правила, за да гарантираме, че всички хора могат да участват в обществения разговор свободно и безопасно. Тези правила обхващат конкретно редица области, включително теми като:

- Насилието.
- Сексуална експлоатация на деца
- Злоупотреба/тормоз
- Омразно поведение
- Самоубийство или самонараняване
- Чувствителни медии, включително графично насилие и съдържание за

Като част от тези правила ние предприемаме редица различни принудителни действия, когато съдържанието е в нарушение. Когато предприемаме действия за принудително изпълнение, можем да го направим или на конкретна част от съдържанието (например, индивидуален туит или директно съобщение), или на акаунт.

9. Интернет компаниите изглежда не се интересуват от онлайн тормоз и тормоз. Държат ли ги отговорни?

UNICEF:
Интернет компаниите все повече обръщат внимание на проблема с онлайн тормоза. Много от тях въвеждат начини за справяне с него и по-добра защита на потребителите си с нови инструменти, насоки и начини за докладване на онлайн злоупотреби. Но е вярно, че е необходимо още повече. Много млади хора изпитват кибертормоз всеки ден. Някои се сблъскват с екстремни форми на онлайн злоупотреба. Някои са отнели живота си в резултат на това. Технологичните компании имат отговорността да защитават своите потребители, особено децата и младите хора. От всички нас зависи да ги държим отговорни, когато не живеят според тези отговорности.

10. Има ли онлайн инструменти за борба с тормоза за деца или млади хора?

UNICEF:

Всяка социална платформа предлага различни инструменти (вижте наличните подолу), които ви позволяват да ограничите кой може да коментира или преглежда публикациите ви или кой може да се свързва автоматично като приятел, както и да съобщавате за случаи на тормоз. Много от тях включват прости стъпки за блокиране, заглушаване или докладване на кибертормоз. Насърчаваме ви да ги изследвате. предоставят образователни инструменти и насоки за деца, родители и учители, за да научат за рисковете и начините да останат в безопасност онлайн. Също така, първата линия на защита срещу кибертормоза може да си ти. Помислете къде се случва кибертормозът във вашата общност и как можете да помогнете - чрез повишаване на гласа си, призоваване на хулигани, достигане до доверени възрастни или чрез създаване на осведоменост по въпроса. Дори простият акт на доброта може да извърви дълъг път.

Ако се притеснявате за вашата безопасност или нещо, което ви се е случило онлайн, спешно говорете с възрастен, на когото имате доверие. Много страни имат специална гореща линия, на която можете да се обадите безплатно и да говорите с някого анонимно. Посетете Child Helpline International, за да намерите помощ във вашата страна. Първата защитна линия срещу кибертормоза може да си ти.

Фейсбук/Инстаграм:

Разполагаме с редица инструменти, които да помогнат за безопасността на младите хора:

• Можете да изберете да игнорирате всички съобщения от побойник или да използвате нашия инструмент за ограничаване, за да защитите дискретно профила си, без това лице да бъде уведомено.

• Можете да модерирате коментари в собствените си публикации.

• Можете да промените настройките си, така че само хората, които следвате, да могат да ви изпращат директно съобщение.

И в Инстаграм ви изпращаме известие, че сте на път да публикувате нещо, което може да пресече линията, насърчавайки ви да размислите. За повече съвети как да предпазите себе си и другите от кибертормоз, разгледайте нашите ресурси във Facebook или Instagram.

Туитър:

Ако хората в Twitter станат досадни или негативни, имаме инструменти, които могат да ви помогнат, а следният списък е свързан с инструкции как да настроите тези.

• Mute - премахване на туитове на акаунт от вашата времева линия, без да се прекъсва или блокира този акаунт.

• Блокиране – ограничаване на конкретни акаунти да се свързват с вас, да виждат туитовете ви и да ви следят.

• Доклад - подаване на доклад за оскърбително поведение.

КИБЕР-ТОРМОЗ

ВРЕМЕ 45’

INSTAGRAM СРЕЩУ РЕАЛНОСТТА

Участниците ще имат възможност да обсъдят доколко социалните мрежи влияят на личността, самочувствието и представата им за себе си, което ще им помогне да разберат по-добре последиците от омразните и обидни коментари.

Цели:	• Да се насърчат участниците да се замислят за влиянието на социалните мрежи върху личния им живот • Да се насърчи критичното мислене сред участниците • Да се разбере какво означават понятията „стандарти за красота“, „позитивно отношение към тялото“ и „самовглъбеност“
Материали:	• Две рисунки на Instagram профили на два листа флипчарт, • Лепящи бележки • Маркери
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Нарисувайте две публикации в Instagram – едната с поне 2 хиляди харесвания и много коментари, а другата само с 10 харесвания; всичко останало трябва да е еднакво, а мястото, където обикновено е снимката, оставете празно.

УКАЗАНИЯ

Попитайте участниците дали имат акаунти в Instagram, независимо дали са частни или бизнес акаунти, попитайте ги колко време прекарват в това приложение и помолете тези, които не използват Instagram, да обяснят защо не използват това приложение. След това, разкрийте две рисунки на Instagram постове и ги помолете да забележат разликите, след като се признае голямата разлика в броя на харесванията, дайте на всеки участник няколко лепкави бележки и им дайте инструкцията да опишат какво може да бъде на тези два поста, които са довели до толкова много / толкова малко харесвания и да поставят идеите си на подходяща флипчарт. Насърчавайте ги да пишат колкото си искат идеи. След като всички приключат, прочетете на глас всяка лепкава бележка и поискайте коментарите от групата (ако са съгласни, ако не и защо; ако това се случва в действителност, ако биха искали тези постове, колко от тези коментари са отрицателни и т.н.). След това водещият трябва да води дискусията със следните въпроси:

• Вашите отговори базирани ли са на реални примери, стереотипи или предразсъдъци?

• По ваше мнение, кой е по-вероятно да бъде изложен на кибер тормоз - човек с 2 хиляди харесвания или 10 харесвания?

• Какви са стандартите за красота?
• Доколко тези стандарти за красота влияят на младите хора и има ли разлики според пола? Кой е по-засегнат – момчетата или момичетата? Защо?
• Какво е представата за себе си? Формираме ли представата си за себе си въз основа на външни или вътрешни влияния? Обяснете.
• Можете ли наистина да познавате някого само чрез неговия Instagram (или друга социална мрежа)?
• Защо хората са склонни да разкрасяват живота и реалността си в социалните мрежи?
• Кой е по-вероятно да получава обидни коментари и съобщения в Instagram – известен или неизвестен човек? Защо?
• По-лесно ли е за инфлуенсърите или известните хора да се справят с негативизма и кибертормоза? Обяснете.

След като дискусията приключи, попитайте ги как се чувстват и им кажете, че сега ще се съсредоточат върху положителните страни на Instagram (и други социални мрежи). Всеки участник трябва да излезе с поне един пример за ползите от Instagram или други подобни социални мрежи. Посъветвайте ги да бъдат конкретни, когато дават примери, да използват личния си опит или близки примери, за да постигнат разнообразие в отговорите.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

За да приключите работилницата и да обобщите научените уроци, започнете разговора със следните въпроси:
• Коя част от тази сесия беше най-интересна за вас, защо?
• Бяхте ли изненадани от някои мнения и нагласи по време на дискусията?
• Ще използвате ли Instagram по различен начин след тази сесия? Как?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Имайте предвид, че някои от участниците могат да бъдат задействани от тази сесия, или могат да се чувстват нападнати от други участници по време на дискусиите, да се опитат да отпуснат групата преди дискусията, да им напомнят, че това е безопасно място, където всеки може да се изразява свободно, но без да наранява чувствата на някой друг.

КИБЕР-ТОРМОЗ

ВРЕМЕ 45’

ПРЕДИЗВИКАЙ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА

Участниците трябва да развият умения да разпознават потенциално вредни и опасни тенденции в социалните мрежи и да използват своето въображение, креативност и критично мислене, за да противодействат на тези негативни явления.

Цели:	• Да се разберат негативните последици и рисковете за безопасността на популярните предизвикателства в социалните мрежи • Да се мотивират участниците да противодействат на опасните тенденции в интернет и да насърчават онлайн безопасността • Да се създадат нови, алтернативни предизвикателства, които насърчават безопасното поведение сред младите хора
Материали:	• Интернет връзка • Моливи • Маркери
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе предварително някои от популярните TikTok предизвикателства, в случай че участниците не успеят да намерят или изберат пример.

УКАЗАНИЯ

Попитайте участниците колко от тях имат акаунти в TikTok, започнете разговора с тях за съдържанието, което следват в тази мрежа, и помолете тези, които не използват тази социална мрежа, да споделят причините си за това. Попитайте ги дали са чули или са участвали в някои от популярните предизвикателства и опишете въпросното предизвикателство. След този кратък разговор ги разделете на 5 групи и им обяснете, че в първата част на тази сесия ще открият едно потенциално опасно предизвикателство или тенденция, което води до това младите хора да бъдат наранени по някакъв начин. Имайте предвид, че всички групи трябва да имат различни случаи, така че водещите трябва да следят внимателно тази част от сесията, за да избегнат припокриване между групите. Когато всички групи имат своите примери, поканете ги да анализират предизвикателството, кой е целевата група, защо е вредно / опасно, ако има жертви или трагични резултати, кой е отговорен за това и т.н. Втората част от сесията ще бъде да излезе с алтернативни предизвикателства или тенденции, които по същество ще насърчават безопасното поведение, здравословния начин на живот или творчеството сред младите хора. Когато всички групи са готови, те ще представят краткия преглед на негативния пример, който са използвали като вдъхновение за новото си предизвикателство.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Помолете участниците да седнат в групите си и да им зададат следните въпроси:
- Знаете ли за всички примери, представени днес? представени днес?
- Бяхте ли изненадани да чуете за едно конкретно предизвикателство, защо?
- Кое позитивно предизвикателство ви хареса най-много? Защо?
- Ако се замислите за началото на тази сесия и разговора, който проведохме, има ли поположителни или отрицателни страни на новите социални медии като TikTok?
- Бихте ли се присъединили към някои от положителните предизвикателства,

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Разработените идеи могат да се използват в реалния живот и да се популяризират в социалните медии, така че водещите трябва да насърчават участниците, които са запознати с темата, да стартират тези идеи и да ги използват.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

В случай, че участниците, по някаква причина не са в състояние да намерят подходящи примери, тук е връзката с някои от предизвикателствата от миналото, а също и текущите тенденции на TikTok.

(https://www. разсейване.com/p/най-опасните-тикток-предизвикателства?bclid „IwAR15-eIhRMZ5_2CV1dzOdR GAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ) 11 юли 2021 г.

КИБЕР-ТОРМОЗ

ЧАСОВНИКЪТ НА ЕКРАННАТА СНИМКА

ВРЕМЕ 90’

Тази работилница проследява първите 24 часа след като вреден онлайн пост, съобщение или изображение започне да се разпространява. Участниците изследват как кибертормозът се движи между платформите, колко бързо нараства вредата, защо скрийншотите и споделянията имат значение и какъв реалистичен отговор може да защити засегнатия човек. Работилницата не демонизира технологиите; тя учи участниците как да забавят вредата, да запазят доказателствата и да избират по-безопасно дигитално поведение.

Цели:

- Разпознаване на различни форми на кибертормоз, включително тормоз, превъплъщение, изключване, доксиране, злоупотреба с изображения, реч на омразата и многократно унижение.
- Да разберем скоростта и мащаба на онлайн вредите и ролята на споделянето, харесването, препращането и коментирането.
- Да практикува вземане на решения в първите 24 часа след инцидент с кибертормоз.
- За да научите основните стъпки за отговор: не се ангажирайте с публичен конфликт, запазете доказателства, блокирайте или ограничете, докладвайте на платформата, информирайте доверен възрастен и
- Да развие съпричастност към набелязания човек и отговорност сред минувачите.

Материали:

- Отпечатани листове с времева линия: 0–1 час, 1–6 часа, 6–12 часа, 12–24 часа
- Маркери
- Лепящи бележки
- Хартия за флипчарт
- Химикалки
- По избор: проектор за показване на празен шаблон на публикация в социалните мрежи, без реално вредно съдържание

Брой участници: 20-30

Подготовка: Преди работилницата подгответе четири големи времеви листа, озаглавени 0-1 час, 1-6 часа, 6-12 часа и 12-24 часа и ги поставете на стената. Отпечатайте и изрежете картите със сценарии и подгответе червени и зелени лепкави бележки за всяка група. Прегледайте инструментите за докладване, блокиране и безопасност, налични на цифровите платформи, които най-често се използват от участниците, но не използвайте като примери истински обидни публикации, скрийншотове или лични съобщения. Подгответе кратък списък с местни линии за помощ и канали за докладване, достъпни чрез училища, младежки центрове или други съответни услуги. В началото на сесията дайте ясно да се разбере, че участниците не трябва да назовават реални хора, да показват реални екранни снимки или да разкриват идентифицируеми инциденти от собствения си живот.

УКАЗАНИЯ

Инструкции: Започнете работилницата, като попитате участниците: "Когато се случи онлайн насилие, какво причинява вредата: първата публикация, първият дял, първият коментар или мълчанието около него?" Поканете няколко бързи отговора и напишете основните идеи на флипчарт хартия. Използвайте техните отговори, за да обясните, че кибертормозът рядко се състои от едно изолирано кликване. Вредата често расте чрез верига от действия, при които хората постват, препращат, коментират, записват, изключват, насърчават или запазват мълчание. Обяснете, че дейността ще проучи как тази верига може да се развие през първите 24 часа и къде може да бъде прекъсната.

Продължете с кратко обяснение на кибертормоза като повтарящо се или сериозно вредно поведение, извършвано чрез цифрови технологии. Споменете, че онлайн и офлайн насилието между връстници често се припокрива и може да включва разпространяване на невярна информация, споделяне на унизителни изображения, заплахи, представяне, изключване от групови чатове, разкриване на лична информация, омразни коментари или натиск за изпращане на частно съдържание. Поддържайте този принос практичен и избягвайте подробни правни изявления, освен ако приложимите местни правила не са били проверени предварително. Подчертава, че работилницата не е предназначен за идентифициране или обсъждане на реални случаи от групата.

Разделете участниците в четири групи и дайте на всяка група по един сценарий и един от подготвените времеви периоди. Помолете ги да си представят какво може да се случи през тази част от първите 24 часа, ако никой не отговори. На червени лепкави бележки те трябва да записват действия, които могат да увеличат вредата, включително кой споделя, коментари, скрийншотове, шеги, предупреждава целевия човек или запазва мълчание. На зелените лепкави бележки те трябва да записват действия, които биха могли да забавят, прекъснат или предотвратят понататъшна вреда през същия период. Насърчавайте групите да мислят за целевото лице, приятелите, минувачите, възрастните и самата платформа, вместо да се фокусират само върху лицето, което е публикувало първо. Дайте им около 15 минути за първия рунд.

Когато групите са завършили първата си времева линия, помолете ги да се завъртят към следващия лист. Те трябва да четат това, което вече е там и да добавят липсващи разработки или защитни действия, без да повтарят едни и същи идеи. Продължете, докато всяка група е допринесла за всяка времева линия. Съберете участниците отново и прочетете основните модели на глас. Попитайте какво е направило вредата да се разпространява по-бързо и кои действия са намалили нейния обхват. Използвайте дискусията, за да разграничите непосредствена реакция, която може да бъде емоционална и обществена, от планиран отговор, който защитава неприкосновеността на личния живот, запазва полезни доказателства и свързва целевия човек с подкрепа. Запазете едни и същи групи и присвоете на всяка от тях пълен сценарий. Обяснете, че сега те са екип за реагиране, отговорен за вземането на решение какво трябва да се случи през следващия час. Те трябва да изготвят кратък план за действие за пет роли: целевото лице, близък приятел, съученик, който има екранната снимка, младежки работник, учител или треньор и съответната платформа или канал за докладване. За всяка роля те трябва да решат какво да правят, какво да не правят и кой друг може да се наложи да участва. Помолете групите да представят плана си като кратка актуализация на новините, използвайки структурата: "Това е, което знаем. Това няма да направим. Това са следващите стъпки.' След всяка презентация, поканете цялата група да идентифицира едно действие, което защитава целевото лице и едно действие, което може неволно да разпространи вредата по-нататък.

Завършете дейността, като дадете на всеки участник малко парче хартия и го помолите да завърши изречението: "Преди да споделя, коментирам или препратя, ще..." Участниците могат да запазят изречението си или да го поставят на обща стена, озаглавена "Преди да докоснете". Напомнете им, че екранната снимка може да бъде полезна като доказателство, когато се пази частно и се споделя само с някой, който може да помогне, но става част от злоупотребата, когато се разпространява за забавление, клюки или публична конфронтация.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Използвайте следните въпроси за финалното размишление:

- Какво накара онлайн вредата да расте най-бързо във времевите линии?
- Кое действие на страничен наблюдател било най-лесно и кое най-трудно?
- Защо защитата на обществото понякога може да влоши нещата за целевото лице? Каква е разликата между събирането на доказателства и повторното разпространение на вредата? Защо някои млади хора избягват да съобщават за кибертормоз?
- Кои възрастни или служби биха се доверили на вашата общност? Какво трябва да бъде груповото правило за скрийншота с унизително

За оценката помолете участниците да формират линия от "неуверени" до "много уверени" в отговор на три твърдения: "Мога да разпозная кибертормоза", "Знам какво да не правя" и "Знам поне две безопасни действия, които мога да предприема". След всяко твърдение, поканете един участник от различни части на реда, за да обясни позицията си. Завършете с проверка с една дума, описваща как се чувстват след работилницата.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Съвети за водещия: Не използвайте истински скрийншотове, предоставени от участниците, тъй като това може да изложи или повторно да жертва някого и може да разпространи вредното съдържание допълнително. Ако участниците кажат, че инцидентът е "само онлайн", попитайте какво се случва, когато целевото лице се върне в училище, обучение или у дома, след като други хора са видели съдържанието. Подхождайте внимателно към злоупотребата с изображения, избягвайте изрични описания и се фокусирайте върху съгласието, неприкосновеността на личния живот, доказателствата и подкрепата. Не обещавайте пълна конфиденциалност, когато някой може да е в непосредствена опасност; обяснете ясно, че може да се наложи водещият да ангажира отговорен възрастен или служба, за да го защити. Насърчавайте използването на инструменти за докладване на платформи, но не представяйте техническото отчитане като цялостно решение, защото младите хора обикновено също се нуждаят от практическа и емоционална подкрепа от доверени хора.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

- UNICEF - Кибертормоз: какво е това и как да го спрем (https://www.unicef.org/stories/howto-stop-cyberbullying)
- UNICEF Europe and Central Asia - Кибертормозът: какво представлява и как да го спрем (https://www.unicef.org/eca/cyberbullying-what-it-and-how-stop-it)
- Съвет на Европа - образование за цифрово гражданство (https://www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education)
- EU Better Internet for Kids (По-добър интернет за деца) https://better-internet-for-kids.europa.eu/)

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – КАРТА ЗА РЕАКЦИЯ ПРЕЗ ПЪРВИТЕ 24 ЧАСА

Ако вредното съдържание се появи онлайн:

1. Пауза. Не коментирайте, не обиждайте и не споделяйте съдържанието.

2. Запазване на доказателства безопасно: екранна снимка, дата, потребителско име, връзка, съобщения. Не го препращайте на приятели.

3. Подпомагане на целевото лице частно. Попитайте ги от какво имат нужда и не ги притискайте да реагират публично.

4. Блокиране, заглушаване, ограничаване или докладване на акаунта, в зависимост от платформата и ситуацията.

5. Информирайте доверен възрастен или отговорно лице: родител, учител, младежки работник, треньор, училищен съветник или екип за безопасност на платформата.

6. Ако има заплахи, изнудване, сексуално съдържание, включващо непълнолетни, преследване или риск от физическа вреда, потърсете незабавна подкрепа от възрастни и институции.

7. Продължаваме след първия ден. Онлайн вредите не приключват, когато постът бъде изтрит.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – КАРТИ СЪС СИТУАЦИИ

Сценарий А - Фалшивият профил: Някой създава фалшив акаунт, използвайки името и снимката на участника. Акаунтът изпраща груби съобщения до съучениците. Някои хора вярват, че е истинско.

Сценарий Б - Частната екранна снимка: Лично съобщение, изпратено по време на спор, се екранира, изважда се от контекста и се споделя в групов чат. Хората започват да добавят обиди и реакции на смях.

Сценарий С - Редактираната снимка: Снимка от младежко събитие се редактира, за да направи един участник да изглежда нелепо. Става мем в няколко чатове.

Сценарий D - Групата за изключване: Създава се групов чат с почти всички от класа, с изключение на един човек. Чатът се използва за планиране на шеги, слухове и социално изключване.

Сценарий Д - Съобщение за натиск: Млад човек получава многократни съобщения с молба за лични снимки. Когато откажат, изпращачът заплашва да разпространи слухове за тях.

РАБОТЕН ЛИСТ 3 – ВЪПРОСИ ЗА ЕКИПА ЗА РЕАКЦИЯ

Какво трябва да се направи през първия час?

Какво не трябва да се прави?

Кой се нуждае от емоционална подкрепа?

Какви доказателства трябва да бъдат спасени?

Кой трябва да бъде информиран?

Какво трябва да стане утре?

ГЛАВА 3.3

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ
ДИСКРИМИНАЦИЯ

ДИСКРИ-
МИНАЦИЯ

КАФЕ НА МНОГООБРАЗИЕТО

ВРЕМЕ
45’

Участниците ще имат възможност да обсъдят важни социални проблеми като дискриминацията, ще разберат по-добре положението на маргинализираните групи и на хората в риск от социално изключване и ще се съсредоточат върху конкретни примери, за да открият корена на проблема и начините за борба с него.

Цели:	• Да се даде възможност на участниците да споделят своите мнения и преживявания, свързани с дискриминацията • Да се мотивират участниците да използват критично мислене, за да разберат по-добре социалните проблеми около тях
Материали:	• Работни листове • Хартия и маркери • Маси
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Преди сесията поставете 3 маси в различните ъгли на стаята и столове около тях. Поставете по една история на всяка маса (Работни листове 1, 2, 3). Опитайте се да създадете атмосфера и декор на кафене. Водещият може да носи престилка и табла и когато групите заемат масите си, да им „сервира“ въпроси за начало на разговора.

УКАЗАНИЯ

Разделете участниците на 3 големи групи и им кажете номера на тяхната маса. Те трябва да изберат един човек, който да води дискусията (модератор), и един участник, който да води бележки. Трябва внимателно да прочетат своята история, а модераторът започва, като задава въпроси, свързани с нея. Водещият „сервира“ на всяка маса предварително подготвени въпроси за начало на разговора, които групите използват, ако имат нужда от допълнителна помощ, за да започнат. И модераторът, и участникът, който води бележки, участват в дискусията, а останалите от групата им помагат да подготвят кратка презентация за своя случай. Водещите наблюдават работата в групите и им помагат да останат ангажирани с историята, като ги насърчават да използват и други подобни примери, за да разберат по-добре защо се случва дискриминацията. Помолете ги да помислят за стереотипите или предразсъдъците, които водят до дискриминация, да анализират средата, в която тя се е случила, дали може да има някакво законово оправдание за нея и т.н. Дайте им поне 20 минути за това. Всяка група представя заключенията от своята дискусия.

След презентацията участниците трябва да се върнат в полукръга, за да направят разбор и оценка на тази сесия.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Задайте на участниците следните въпроси и им позволете и те да задават въпроси:
- Имаше ли конфликти и/или несъгласия във вашите групи и ако да – за какво? Разрешихте ли ги и как?
- Колко трудно ви беше да си представите, че тези ситуации се случват в реалния живот? Какво ни казва това?
- Как се чувствате след всичко, което чухте по време на тази сесия? (Всеки участник трябва да отговори на този въпрос)

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещият може да променя историите, да ги адаптира или да добави още, ако прецени, че групата ще работи по-добре с по-малко членове, или ако цялата група е по-голяма от 30 участници. Имайте предвид, че е най-добре всяка история да съдържа различен пример за дискриминация, за да бъдат обхванати повече теми.

РАБОТЕН ЛИСТ – МАСА 1

Марк се обажда в туристическа агенция, за да резервира вила за първата седмица на юни. Казват му, че вилата е свободна за желаните дати. След това той обяснява, че идва на меден месец със съпруга си и че двамата много се радват на пътуването. Тогава агенцията му казва, че не може да наеме вилата. Същия ден приятелката му Зелда се обажда в същата агенция и ѝ позволяват да резервира вилата за първата седмица на юни. Туристическата агенция е отказала услуга на Марк заради сексуалната му ориентация.

РАБОТЕН ЛИСТ – МАСА 2

Сюзан кандидатства за мечтаната си работа в адвокатска кантора. Според профила на кандидата тя е идеална за позицията. Интервюто минава гладко и тя е уверена. Не е нервна, всички въпроси са лесни за нея и двете страни изглежда се радват на разговора. Молят я да изчака във фоайето, за да подпише някои документи, и ѝ казват, че ще бъде уведомена за окончателното решение. Докато чака, при нея идва асистентка, дава ѝ документите и започва приятелски разговор. Асистентката „забелязва“, че Сюзан носи годежен пръстен, и я пита за годеника ѝ, кога е сватбата, дали планират голямо семейство и т.н. Сюзан започва да се чувства малко неудобно, но жената изглежда дружелюбна, затова отговаря, че сватбата е скоро и че планират семейство, но не голямо. Тя не получава работата; приятелка от университета ѝ се обажда и ѝ казва, че всички жени, интервюирани за позицията, са били питани за плановете си да имат деца и че накрая са наели мъж.

РАБОТЕН ЛИСТ – МАСА 3

Лиза е трансджендър жена; тя наскоро е започнала своя преход и е решила да се изнесе от дома на родителите си и да започне самостоятелен живот. Намира няколко апартамента, които отговарят на бюджета ѝ, и кандидатства за всички. Поканват я да се срещне лично с хазяина на апартамента, който ѝ харесва най-много. Тя е нервна, защото е преживявала неприятни ситуации заради пола си, но решава да бъде уверена, тъй като това трябва да е новото ѝ начало. Щом пристига, хазяинът я поглежда и след неловко мълчание ѝ казва, че не може да ѝ даде апартамента под наем. Лиза пита за причината и той ѝ казва, че в тази сграда се уважават традиционните ценности и че не позволяват на „изроди“ да живеят до нормални семейства и деца.

РАБОТЕН ЛИСТ – ВЪПРОСИ ЗА НАЧАЛО НА РАЗГОВОРА:

- Кой е жертвата?
- Какъв вид дискриминация е това?
- Защо се случва това?
- Случва ли се това само в по-слабо развитите общества?
- Кой е отговорен за този вид дискриминация?
- Как бихте реагирали, ако вие бяхте жертвата в този случай?

РАБОТЕН ЛИСТ

СТЕРЕОТИПИ – опростени и обобщени мнения за определена група хора, предположения, че всички членове на дадена група имат еднакви характеристики (те могат да бъдат негативни и позитивни). *Например „Ромите са крадци“ или „Всички афроамериканци са страхотни баскетболисти“.*

ПРЕДРАЗСЪДЪЦИ – негативни чувства и нагласи към отделен човек или определена социална група, които не се основават на разумно и балансирано знание и опит за този човек или група; за разлика от стереотипите, предразсъдъците включват емоции и оценка в разсъжденията. *Например: „Китайците са мръсни, отвратителни са“.*

ДИСКРИМИНАЦИЯТА – във всичките ѝ възможни форми и проявления – е една от най-честите форми на нарушаване на човешките права и злоупотреба. *Тя засяга милиони хора всеки ден и е една от най-трудните за разпознаване. Тя възниква, когато хората са третирани понеблагоприятно от други хора в сходна ситуация само защото принадлежат или се възприемат като принадлежащи към определена група или категория хора. Хората могат да бъдат дискриминирани заради възраст, увреждане, етническа принадлежност, произход, политически убеждения, раса, религия, пол, сексуална ориентация, език, култура и на много други основания. Дискриминацията, която често е резултат от предразсъдъци, прави хората безсилни, пречи им да бъдат активни граждани, ограничава развитието на уменията им и в много случаи достъпа им до работа, здравни услуги, образование и други области на живота. Предразсъдъци + действие = дискриминация*

ДИСКРИ-МИНАЦИЯ

ВАРИАНТ 2

ВРЕМЕ 60’

Повишаване на социалната осведоменост на младите хора за дискриминацията чрез анализ на няколко вида дискриминация, техните причини и последици

Цели:	• Да се повиши осведомеността на младите хора за различните видове дискриминация • Да се насочи вниманието на младите хора към възможни социални решения за предотвратяване и борба с дискриминацията
Материали:	• Флипчарт • Листове • Пособия за писане • Работни листове за видовете дискриминация • Маси
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе работни листове за всяка маса.

УКАЗАНИЯ

Водещите разделят участниците на 6 групи. Всяка група получава маса с различен вид дискриминация. Участниците трябва да проучат какви са причините, последиците и възможните решения на проблемите, свързани с възложения им вид дискриминация. Водещите „сервират“ на всяка маса предварително подготвени въпроси за начало на разговора, които групите използват, ако имат нужда от допълнителна помощ. Участниците имат около 25 минути, за да обсъдят и анализират конкретните видове дискриминация, като могат да използват интернет за определения, статистика или статии. Презентациите им се подготвят на лист флипчарт, разделен на две части: в първата пишат за Причините (контекстът, стереотипите и предразсъдъците, които водят до този вид дискриминация), а във втората – за Последиците. Те включват и конкретни препоръки за предотвратяване и борба с дискриминацията.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Водещите трябва да водят дискусията, но участниците трябва да бъдат мотивирани и насърчавани да поемат водеща роля и да задават въпроси на други групи. Започнете със следните въпроси:

- Доколко сте наясно с всички тези различни видове дискриминация?
- Какво научихте в тази дейност?
- Колко трудно беше да се намерят подходящи данни в интернет за вашите теми?
- Можете ли да дадете някои примери за дискриминацията, която вашата група е имала?
- Как се чувствате за всичко, което чухте по време на тази сесия? (Всеки участник трябва да отговори на този въпрос, ако има време)

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Наблюдавайте работата на участниците в групите и им помагайте да преодолеят трудностите, ако имат такива.
Имайте предвид, че някои участници може да имат лична връзка с дискриминацията – подкрепете ги допълнително и им позволете да споделят историята си, ако желаят.

РАБОТЕН ЛИСТ

СТЕРЕОТИПИ – опростени и обобщени мнения за определена група хора, предположения, че всички членове на дадена група имат еднакви *характеристики (те могат да бъдат негативни и позитивни). Например „Ромите са крадци“ или „Всички афроамериканци са страхотни баскетболисти“.*

ПРЕДРАЗСЪДЪЦИ – негативни чувства и нагласи към даден човек или определена социална група, които не се основават на разумни и *балансирани знания и опит за този човек или група; за разлика от стереотипите, предразсъдъците включват емоции и оценка в Например „Китайците са мръсни, отвратителни са“.*

ДИСКРИМИНАЦИЯТА – във всичките ѝ възможни форми и проявления – е една от най-честите форми на нарушаване на човешките права и *Тя засяга милиони хора всеки ден и е една от най-трудните за разпознаване. Тя възниква, когато хората са третирани по-неблагоприятно от други хора в сходна ситуация само защото принадлежат или се възприемат като принадлежащи към определена група или категория хора. Хората могат да бъдат дискриминирани заради възраст, увреждане, етническа принадлежност, произход, политически убеждения, раса, религия, пол, сексуална ориентация, език, култура и на много други основания. Дискриминацията, която често е резултат от предразсъдъци, прави хората безсилни, пречи им да бъдат активни граждани, ограничава развитието на уменията им и в много случаи достъпа им до работа, здравни услуги, образование и други области на живота. Предразсъдъци + действие = дискриминация*

РАБОТЕН ЛИСТ

Таблица 1. Дискриминация, основана на възраст
Таблица 2. Дискриминация, основана на увреждане
Таблица 3. Дискриминация, основана на пола
Таблица 4. Дискриминация, основана на сексуална ориентация и полова идентичност
Таблица 5. Дискриминация, основана на религия
Таблица 6. Дискриминация, основана на раса, включително цвят на кожата, националност, етнически или национален произход

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – ВЪПРОСИ ЗА НАЧАЛО НА РАЗГОВОРА

1. Кои са жертвите на този вид дискриминация?
2. Какви са краткосрочните и дългосрочните последици от
3. Какви са основните разлики между тези, които дискриминират, и тези, които са дискриминирани?
4. Как се проявява този вид дискриминация?

ДИСКРИ-
МИНАЦИЯ

СОЦИАЛНА ОТГОВОРНОСТ

ВРЕМЕ
45’

Участниците ще проучат всички области на обществото, където дискриминацията присъства най-вече и ще анализират тези области чрез казуси, така че да могат по-добре да разберат какво трябва да се направи за борба и предотвратяване на дискриминацията в нашите общества.

Цели:	• Да се разбере доколко дискриминацията пречи на някои хора да водят достоен живот • Да се изследва и определи нивото на отговорност на хората и институциите по отношение на дискриминацията на определени групи • Да се предложат и препоръчат мерки и действия за борба с дискриминацията
Материали:	• Проектор • Екран на проектора • Интернет връзка • Мобилни телефони • Flip карта хартии и маркери
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Преди работилницата водещият трябва да създаде интерактивна презентация (Mentimeter) за мозъчната атака с въпроса: В кои области на обществото съществува дискриминация?

УКАЗАНИЯ

Поканете участниците да използват телефоните си за тази част от сесията. Те трябва да отворят платформата Mentimeter и да въведат кода, който им давате. Когато всички участници се присъединят към презентацията, те ще имат няколко минути да напишат всички отговори, които им хрумнат, на въпроса на екрана: „В кои области на обществото съществува дискриминация?“. Докато пишат, отговорите ще се появяват на големия екран, като отговорите с най-големи букви са тези, които се повтарят и са въведени многократно от участниците. Когато приключат, обсъдете накратко всички отговори на големия екран. Обяснете им, че четирите най-големи думи (например: заетост, здравеопазване, социален живот, медии) представляват областите на обществото, които всички смятат за най-изложени на дискриминация, и че ще бъдат разделени в тези четири групи.

Когато се сформират групи им се казва, че те ще изследват темата за дискриминацията, основана на реални житейски случаи. Всяка група, според района, който са получили, ще намери един реален случай, който ще бъде обект на техния анализ. След като случаите са определени, те ще разделят групите си на две, една част от групата ще анализира конкретен случай от гледна точка на жертвата и друга част от групата от гледна точка на човек / компания / институция, където се случва дискриминация. Подчертайте, че отговорното лице, компанията или институцията не е задължително да бъде виновната страна, а че те трябва да смекчат и да отговорят на дискриминацията, която се е случила. И двете подгрупи ще трябва да излязат с препоръки и предложения за решаване на конкретния проблем. След като приключат, всяка група ще представи своята препоръка. Напомнете им, че всички те могат да се отнасят до вече установени и съществуващи мерки и някои възможни начини как тези мерки могат да бъдат подобрени.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Помолете участниците да седнат в затворен кръг и да кажат една дума, за да опишат емоциите си. След това им задайте следните въпроси:
- Кой е имал по-трудна работа, групите, които са анализирали ситуацията, формират гледната точка на жертвата или тези, които са представлявали лицето/фирмата/институцията, където се случва дискриминация? Защо?
- Колко трудно беше да се намерят решения за вече съществуващи проблеми?
- Забелязахте ли прилики между решенията на противниковата група, защо е така?
- Смятате ли, че вашата препоръка може да бъде приложена в реалния живот?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Преди брейнсторминг, уверете се, че участниците разбират концепцията за области на обществото, ако е необходимо, им дайте примери: социални и здравни грижи, право, медии, образование, културен живот и т.н.

ДИСКРИ-
МИНАЦИЯ

ВРЕМЕ
45’

КОЙ НЯМА ДА СЕДНЕ ДО ТЕБ?

Тази дейност има за цел да обсъди дискриминацията, нейните видове и нива; участниците ще навлязат по-дълбоко в проблемите и причините за дискриминацията и ще анализират кои социални групи са най-изложени на нея.

Цели:	• Да се обсъдят и анализират различните видове дискриминация • Да се повиши осведомеността за проблемите, причинени от дискриминацията • Да се установи кои групи хора са най-силно дискриминирани и защо
Материали:	• Хартия и пособия за писане • Списък с въображаеми герои, които попадат в потенциално дискриминирани групи, на лист флипчарт
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещите трябва да подготвят списък с въображаеми герои, които могат да бъдат подложени на дискриминация (Работен лист), да изберат шест героя и да ги напишат на лист флипчарт (в една вертикална

УКАЗАНИЯ

Водещите трябва да започнат тази сесия със звука на спиране на влака. След това те трябва да кажат на групата, че сега ще отидат на много дълго пътуване с влака, който току-що пристигна на гарата. Във всяко купе има четири места, едно за участниците и три за останалите пътници. Участниците ще имат възможност да изберат своите спътници от списъка на пътниците, това е времето, когато водещите разкриват флипчарт със списъка на въображаемите герои. Те ще работят индивидуално и ще трябва да изберат трима души, с които ще споделят купе и трима, които ще избегнат. Водещите трябва да напомнят на участниците, че нямат право да избират повече от трима пътници от списъка за всяка категория. За това те ще имат 10 минути. След като всички приключат, те ще прочетат на глас резултатите си и водещи ще отбележат отговорите си, зелени точки или плюсове ще бъдат поставени до имената на тези пътници, които са избрани, докато червени точки или минуси ще бъдат поставени до името на тези, които не са избрани от участниците. След като всички са готови, напишете списъка с точките на всички знаци, първо трябва да бъде човекът с най-малко зелени или плюс знаци и последният човек, който има най-зелените и плюс знаци.

колона), като оставят място за червени и зелени стикери-точки Водещите трябва да дадат няколко минути на участниците, за да наблюдават списъка и да мислят за резултатите. След това ще започне разпита.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Водещият трябва да зададе следните въпроси:
- Какво мислите за резултатите?
- Смятате ли, че тези резултати са справедливи?
- Трудно ли ти беше да избираш между тези герои? Защо?
- Защо избрахте определени персонажи пред останалите?
- Какво мислиш за факта, че трябваше да избираш?
- Как формирахте решенията си? / Въз основа на какво взехте тези решения?
- Знаете ли какви са стереотипите? Предразсъдък?
- Каква е основната разлика между тези два термина?
- Ако правехме тази работилница в различна културна среда, резултатите щяха ли да са същите?
- Поканете ги да обсъдят първите три знака от списъка, защо са дискриминирани, какви са последствията от тяхното изключване?

Завършване на работилницата с някои от препоръките на участниците за борба и превенция на дискриминацията.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Когато избирате, имайте предвид профилите на участниците и темата на вашата дейност. Ръкополагането може да бъде коригирано допълнително от водещи, ако те признаят необходимостта от него. След като дадете инструкции, напомняйте на участниците, че те трябва да подхождат обективно към тази дейност и че няма да бъдат съдени въз основа на техните решения, обяснете им, че тази работилница ще помогне да се определят корените на проблема, който може да им предостави допълнителни знания и инструменти за борба срещу него.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – ВЪПРОСИ ЗА НАЧАЛО НА РАЗГОВОР

Нелегален имигрант със зрителни увреждания Бездомен наркоман

Мюсюлманин с куфарче

Рома момиче в инвалидна количка

70-годишен мъж с деменция Транссексуална проститутка

Гей полицай

Самотна майка със синдром на Даун Докторант с шизофрения Младо ромско

Момиче с новородено бебе мюсюлмански имигрант с ПТСР

Млад мъж с татуировки по цялото тяло, включително лицето му

Млад чернокож мъж

Ветеран от войната, загубил краката си в битка Самотна майка с биполярно разстройство Млад ром с хероинова зависимост

Млад ром, зависим от хероин

Политик на 60 години, с крайнодесни възгледи

ДИСКРИ-
МИНАЦИЯ

УТОПИЯ

ВРЕМЕ
90’

Участниците ще имат възможност да използват своята креативност и въображение, да създадат утопични общества и да използват тези нови системи за борба с всички негативни явления, като дискриминацията.

Цели:	• Да се стимулират въображението и творческото решаване на проблеми сред участниците • Да се насърчат участниците да мислят нестандартно, за да стигнат до идеи • Да се разбере по-добре колко е разпространена дискриминацията и докъде стига тя
Материали:	• Листове • Маркери • Хартия за флипчарт • Лаптопи • Проектор и екран
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе всички необходими материали; чувствайте се свободни да добавите още, ако прецените, че са нужни за по-добра драматизация. Отпечатайте 3 думи: расизъм, мизогиния, ислямофобия, сгънете ги така, че да не се виждат, и ги поставете в шапка или кутия.

УКАЗАНИЯ

В началото на работилницата направете кратка мозъчна атака на въпроса: Какво не е наред с нашето общество? Ще се направи брейнсторминг, за да се напомни на участниците за всички съществуващи области на съвременното общество, да се мисли за виновници и системи, които позволяват дискриминация, например: полиция, политици, стереотипи, консуматорство, медии, разпределение на богатството и т.н. След мозъчната атака ги попитай дали знаят какво означава Утопия. След като отговорите на няколко участника, дайте подобна дефиниция, за да закръглите първата част на работилницата (вижте Работен лист).

Разделете групата на 3 големи групи и им кажете, че имат уникалната възможност да създадат свои собствени социални системи, свои лични Утопии, където всичко е точно каквото искат да бъде. Инструктирайте ги да създават презентации за популяризиране на тяхното общество, за да съберат повече хора под техните идеи. Напомни им за отговорите им за брейнсторминг. Кажете им да се съсредоточат върху политическата система, идеологията, социалното поведение, образованието, здравеопазването,

технологиите, икономиката и т.н. Насърчавайте ги да бъдат креативни и да мислят извън кутията, кажете им, че всичко е позволено. За това те ще се нуждаят от приблизително 25 минути. След това всяка група ще представи своята работа. Водещите заедно с други участници ще им дадат кратка обратна връзка. Задайте им следните въпроси:

- Хареса ли им тази задача?
- Колко трудно беше да се създаде цяла система за толкова кратко време?
- Колко трудно беше да се стигне до споразумение вътре в групата?
- Коя утопия е най-добра?
- Мислите ли, че това е краят на нашите нови общества?

След това използвайте елемента на изненада и пуснете драматична музика и, ако е възможно, затъмнете светлините. Дайте им малко време да се успокоят. Кажи им, че току-що си получил новината, че нещо лошо се е случило. Накарайте друг водещ да ви подаде лист хартия и да каже на групата, че случайно са пътували във времето. Изминали са 500 години, откакто са създали обществата си и някои проблеми са се появили отново. Особено драматизирайте тази част.

Кажете им, че не са в състояние да разберат какъв точно е проблемът, защото са твърде близо до проблема, за щастие други групи са забелязали тези проблеми и могат да им помогнат да разберат. Но това ще отнеме известно време.

Вземете шапката/кутията с думи и им кажете, че всяка група ще начертае един термин/дума, въз основа на който ще създадат сценарий за другата група. Тези сценарии трябва да се основават на думата, която са получили, но и на презентациите от предишната сесия. Участниците трябва да се опитат да създадат много убедителни проблеми, да излязат с броя на хората и/или общностите, засегнати от проблема, за колко време съществува този проблем, кой е виновната страна, защо се е случило и т.н.

Група 1 ще даде лоши новини на група 2, група 2 на група 3 и група 3 на група 1. Дай им 15 минути за това. Задачата на всяка група, след като получат лоши новини, ще бъде да излезе с решение, основано на техните принципи и правила на техните общества и те ще имат 15 минути, за да намерят най-добрия резултат за това. Напомнете им, че не трябва да използват или да включват нещо, което не са включили в оригиналната история на своята Утопия.

След като всички групи приключат с представянето на решенията, седнете в кръг с групата и започнете разбор и оценка. Имайте предвид, че някои групи няма да могат да намерят решение, но това е добре и това може да се използва и като един от изводите. Участниците трябва да разберат, в края на тези сесии, че дори и най-съвършените общества имат недостатъци и че никой не е имунизиран срещу проблеми, но това означава само, че всеки трябва да бъде включен в насърчаването на толерантност, разнообразие и защита на правата на човека.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Задайте им следните въпроси:
- Как се чувстваш?
- Как се чувствахте, докато ви държаха в неведение за проблемите във вашето общество?
- Колко трудно беше да се мисли за историята за други групи?
- Колко трудно беше да се намери решение, намерихте ли решението?
- Защо Утопия не съществува?
- Как така всички общества имат недостатъци?
- Ако знаехте резултата от тази работилница, щяхте ли да създадете различна Утопия? Как?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Поради краткото време и толкова много изисквания, участниците могат да се изнервят. Работата под напрежение е целта на тази сесия, защото тя представлява само първата част. Те трябва да се съсредоточат върху създаването на най-добрата идея, без да мислят какво ще се случи, след като приключат с това. Трябва да наблюдавате работата в групи, за да смекчите и разрешите всеки възможен конфликт. Чувствайте се свободни да им давате насоки и вдъхновение, но само по теми, които не могат да бъдат пряко свързани с дискриминацията. След последния въпрос по време на разпита, обяви втората част от тази работилница, който ще започне след почивката. Опитайте се да драматизирате колкото можете тази сесия, да включите участниците в ролева игра и актьорско майсторство. По време на първата част от тази сесия насърчавайте всяка група да помни детайлите на всяко общество и да им казва да създадат реалистичен пример, но те също могат да използват много въображение, за да направят историята си убедителна.

РАБОТЕН ЛИСТ 1

Определение за утопия:

- Място на идеално съвършенство, особено по отношение на законите, управлението и социалните условия - Непрактичен план за социално подобрение - Въображаемо и неопределено далечно място

РАБОТЕН ЛИСТ 2

"Лоши новини"
За група 1: Мизогиния
За група 2: Расизъм
За група 3: Ислямофобия

ГЛАВА 3.4

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ
ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

ПСИХО-АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

СМЕНИ МЕТОДА

ВРЕМЕ 60’

Тази дейност използва дискусия и групова работа, за да покаже на участниците негативните ефекти на психоактивните вещества и да изследва мнението им за положителните и негативните им ефекти.

Цели:	• Да се научи повече за негативните ефекти на психоактивните вещества • Да се разпознават положителните и негативните ефекти на психоактивните вещества • Да се опознаят дейности, които носят положителни усещания
Материали:	• Листове флипчарт • Маркери
Брой участници:	20-30
Подготовка:	На един лист флипчарт напишете с главни букви ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА, така че всеки участник да може да види написаното. Подгответе 5 или 6 листа флипчарт (в зависимост от броя на групите – по 1 лист на 5–6 участници). Разделете всеки лист на 2 колони, като отляво напишете ПОЛОЖИТЕЛНИ, а отдясно ОТРИЦАТЕЛНИ.

УКАЗАНИЯ

Попитайте участниците дали са запознати с някакъв вид психоактивни вещества. Създайте безопасна и спокойна атмосфера, за да не се чувстват неудобно да говорят по темата. Кажете им, че ще изследвате различни ефекти, които психоактивните вещества имат върху психическото и физическото състояние на насилниците и как психоактивните вещества променят общото ни състояние. Тъй като работилниците са създадени за 20-30 участници, разделете ги на по-малки групи от по 5-6 участници на група и им дайте вече подготвени флипчарт статии с 2 отделни колони позитив/негатив и им дайте инструкции да обсъждат помежду си в по-малки групи какви са положителните и какви са негативните ефекти на психоактивните вещества. Кажете на участниците да изберат всички психоактивни вещества, с които са запознати, или които познават лично, или четат някъде, или техните връстници споделят опит с тях. Кажете им, че след кратка дискусия в рамките на малките групи, те трябва да запишат ПОЗИТИВНИ/НЕГАТИВНИ ефекти на психоактивните вещества върху флипчартовете. За тази част от дейността участниците ще имат 15 минути.

След като приключат с писането, поканете групи по групи да представят своите заключения и да проведат кратка дискусия с цялата група за техните заключения. Групите ще имат 10-15 минути за презентацията. Когато всяка група завърши с представяне на заключенията си на флип чарт документи, помолете участниците да помислят за положителните ефекти на психоактивните вещества и да им кажат да мислят за АЛТЕРНАТИВНИТЕ неща, които можем да направим, за да почувстваме и изпитаме тези състояния и чувства, но без да използваме психоактивно вещество. Например, можем да почувстваме вълнение поради някакъв успех, който сме постигнали или можем да бъдем щастливи и доволни поради някаква ситуация и т.н. Предложете им 1 или 2 примера и им кажете да се върнат към предишните си групи и да проведат кратка дискусия, а след това да напишат заключението си на флип чарт хартия. Дайте на участниците 10-15 минути за тази част от работилницата. Когато приключат с писането на нещата, които ни карат да се чувстваме различни (щастливи, развълнувани, доволни, усмихнати), помолете ги да представят своите заключения и да дискутират всички заедно в рамките на голямата група. За тази последна дейност дайте на участниците 15 минути.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Помолете участниците да коментират дейността и да изразят личните си чувства и нагласи към психоактивните вещества. Попитайте ги дали психоактивните вещества са полезни за нашите умствени и физически състояния, въпреки че понякога може да имаме чувства, че те ни засягат. Провокирайте ги да стигнат до извода, че психоактивните вещества не са добри за нашето тяло, дори и в контролирани и малки количества. Обяснете им, че вълнението, което чувстваме, е наистина кратко, но има изключително негативен ефект върху психическото и физическото състояние на нашето тяло и ум и може да има много негативни последици. Обсъдете заедно с тях какви дейности могат да ни осигурят щастие, вълнение и удоволствие и как можем да изпитаме тези чувства и условия без употребата на психоактивни вещества.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите за тази сесия трябва да бъдат информирани повече за различните психоактивни вещества и тяхното въздействие върху психическото и физическото състояние на потребителите. Водещите трябва да създадат безопасна и спокойна атмосфера, за да могат участниците да се чувстват свободни да обсъждат злоупотребата с психоактивни вещества. Водещите трябва да кажат на участниците, че няма да има съдене за тези, които споделят личния си опит и да насърчават участниците да бъдат толкова открити и честни, колкото могат. Водещите завършват работилницата със заключението, че са изброени много алтернативни дейности, които ни осигуряват приятни чувства и че психоактивните вещества винаги са отрицателни с опасни последици за нас и за местната общност.

ПСИХО-АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

ДА ИЗИГРАЕМ ИГРАТА

ВРЕМЕ 45’

Тази работилница използва игра (викторина) като метод за работа с младите хора и им дава нови знания за различните видове психоактивни вещества и техните негативни ефекти върху психичното и физическото състояние на организма.

Цели:	• Да се разпознава видът на психоактивните вещества и да се научи повече за техните негативни ефекти • Да се осъзнаят негативните ефекти на психоактивните вещества • Да се научи връзката между вида психоактивно вещество и ефекта му върху състоянието на хората
Материали:	• Флипчарт • Флипчарт • Маркери • Работен лист:
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещите трябва да напишат въпросите с верните отговори на лист, за да ги четат по време на работилницата. Флипчартът трябва да е готов за записване на точките на групите.

УКАЗАНИЯ

Един от водещи обяснява, че групата ще изиграе тест за психоактивни вещества. Цялата група е разделена на по-малки групи от 5-6 участници (5 до 6 групи трябва да бъдат създадени, в зависимост от общия брой на участниците) и водещият дава инструкции участниците да седят в рамките на своите групи. След като участниците се съберат в по-малки групи, водещите ги питат дали са готови за теста. Двама водещи четат въпросите последователно и коментират след отговори, а един съ-водещ пише резултати на флипчарта. Един водещ чете един въпрос, а групите отговарят един по един, докато не получат правилния отговор. Групата с верния отговор получава една точка, която е изписана на флипчарта. След всеки отговор водещи коментират малко с цялата група за какво става въпрос и отговор.

Концепцията на въпросите е създадена, за да изследва ефектите на специфични психоактивни вещества и да предостави на участниците информация за това какви ефекти имат различните психоактивни вещества върху психическото и психическото състояние на тялото на човека.

По време на теста участниците могат да свържат различни психоактивни вещества с техните ефекти и да осъзнаят и разберат по-добре какви последствия имат психоактивните вещества върху нашата невро- и моторна система. Всяко психоактивно вещество има най-малко 2 или повече ефекти и обяснения. За да се даде шанс на всяка група да участва, водещите ще прочетат по един ред за всяка група и тази група ще има определено време за отговор (до 20'). Ако групата познае психоактивното вещество, водещият ще прочете всички ефекти и обяснения до края за това конкретно психоактивно вещество. Ако групата не може да отгатне, след като е прочела един ефект или обяснение, тогава водещия чете друг ефект или обяснение за друга група. Ако няма правилен отговор от някоя от групите, водещият ще каже на групите правилния отговор с допълнително обяснение на това психоактивно вещество. Целта на теста за участниците е не да имат повече точки, а да имат възможност да научат повече за различните психоактивни вещества и техните негативни ефекти.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Водещите молят участниците да коментират как са се чувствали по време на дейността и дали са разбирали различните ефекти на определени психоактивни вещества. Заедно с участниците водещите отново дават обяснения за връзката между ефектите и специфичните психоактивни вещества и как различните психоактивни вещества могат да имат краткосрочни и дългосрочни ефекти върху нашето тяло.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите трябва да създадат подходяща атмосфера за участниците не само да се състезават по време на теста, но и да имат възможност да научат нещо ново, да уважават мнението на всички и да не се подиграват на тези, които отговарят на грешни въпроси.

РАБОТЕН ЛИСТ - ОБЯСНЕНИЕ НА ПСИХОАКТИВНИТЕ ВЕЩЕСТВА И ТЕХНИТЕ ЕФЕКТИ, ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ЕФЕКТА И ПОСЛЕДИЦИ, КОИТО ИМАТ ЗА ТЯЛОТО НА ЧОВЕК

Алкохол (Booze, напитка)	1. Злоупотребата с това психоактивно вещество е широко разпространена по целия свят. 2. Постоянната злоупотреба с това психоактивно вещество може да увреди черния дроб, мозъка и други важни органи и системи. 3. Смесването на това психоактивно вещество с други психоактивни вещества е много опасно. 4. Хората, които злоупотребяват с това психоактивно вещество, по-често претърпяват пътнотранспортни произшествия, участват в сбивания и др. 5. Злоупотребата с това психоактивно вещество засяга сексуалната потентност. Съвет: никога не шофирайте под въздействието на това психоактивно вещество. Запомнете: реакциите ви се забавят.
Марихуана (трева, зелена, трева, хашиш, скункс)	1. Честата или прекомерна употреба на това психоактивно вещество може да доведе до зависимост и да причини проблеми с вниманието, краткосрочната памет, ученето и ежедневното функциониране. 2. Може да забави времето за реакция, да засегне преценката, равновесието и координацията, като увеличава риска от пътнотранспортни произшествия и други наранявания.
Хашиш (сканк)	Ефектите на това психоактивно вещество зависят от това как се чувства човекът преди употребата, от количеството и от силата му. Ефектите обикновено започват след 2–5 минути и продължават между 1 и 5 часа. Активното вещество може да причини деменция, проблеми с ученето или проблеми в работата. Не забравяйте: това психоактивно вещество води до засилено напрежение и дори до параноя. Други ефекти са сухота в устата, разширени зеници, зачервяване около очите, аритмия (ускорен сърдечен ритъм), неконтролируем смях и халюцинации.

Скорост, Скорост, Амфетамин с диаманти)	1. Злоупотребата с това психоактивно вещество ускорява работата на сърцето, засяга кръвното налягане и дава усещане за повишена енергия. 2. Ефектите обикновено започват след 40 минути и продължават 6-8 часа, последвани от колапс. 3. Умора, пристъпи на паника, след това може да настъпи депресия, а инфекциите и настинките са по-чести. вещества и антидепресанти може да бъде смъртоносно. Смесването му с алкохол, опиоиди или други депресанти увеличава риска от безсъзнание и опасно забавено дишане. 5. Приемането на това психоактивно вещество с други наркотици, като алкохол, е изключително трудно за организма и опасно.
- Халюциногени: LSD и гъби (киселина, трип, картинка, хитове, инстант дзен, леща, меко жълто, Люси в небето с диаманти)	психоактивни мощни халюциногени. 2. Те действат по такъв начин, че под тяхно влияние околната среда се вижда много странно. Те влияят на това, което се мисли за себе си и за обкръжението. 3. Заради тях познати предмети, хора и музика могат да изглеждат странни. 4. Ефектите могат да продължат от 8 до 12 часа, а дори и по-дълго и те са придружени от пътувания. Пътуванията винаги са рисковани. 5. Те често завършват като пътувания на ужасите, което ги прави параноични и депресирани. Също така, ретроспекции могат да се появят при потребителите, което означава, че същият ефект се усеща дори седмици след приемането на халюциногена, дори ако нищо не се приема отново.
Кокаин (сняг, подушване, бяла скала, крек, кока)	1. Това психоактивно вещество ускорява работата на сърцето и повишава кръвното налягане. 4. Това психоактивно вещество ускорява работата на сърцето, повишава 2. Ефектът се отразява в интензивно чувство на еуфория, което продължава около 2 минути, последвано от малко по-малко интензивно чувство, което продължава 20-30 минути. 3. Може да предизвика гадене, нервност или агресия. 4. Тези психоактивни вещества бързо се пристрастяват и много насилници се нуждаят от тях все повече и повече, за да имат постоянно това чувство на еуфория. 5. Последици от злоупотреба: инконтиненция, параноя, безсъние, загуба на мотивация, депресия, "бъгове на това психоактивно вещество" - усещане за изтръпване под кожата, сърдечни заболявания, увреждане на носа и лигавиците.

Хероин („доуп“, „смак“, „кон“, „кафяв“, „звяр“, „херо“)	1. Това психоактивно вещество е изключително бързо и лесно пристрастяващо, без значение как се използва. 2. Същото важи и за всяко друго опиоидно вещество, като опиум, морфин и т.н. появяват веднага, когато се приемат, и продължават от 4 до 5 часа. 4. Пристрастяването към това психоактивно вещество е скъпо. 5. Бедността съпътства тази зависимост. Използването на едни и същи игли и спринцовки сред потребителите причинява хепатит-С и ХИВ/СПИН инфекции. Допълнително обяснение: Хероинът е един от най-опасните наркотици, често причинява смърт. 5. Смесването му с лекарства с еректилна дисфункция може да причини опасно спадане на кръвното налягане. Хероинът е бял или кафяв кристален прах, който може да се души, пуши или инжектира във вена.
Екстази (MDMA) - (Моли, Е, XTC, X, Адам, прегръдка, любовна	1. Това психоактивно вещество е с различна форма и размер, различни цветове (в нашата страна обикновено са синьо-бели), с много многобройни и различни знаци, отпечатани на повърхността (усмивки, мерцедес, делфин, пума,..) или под формата на прах. 3. Това психоактивно вещество причинява ефекти, които се 2. Това психоактивно вещество е синтетично лекарство, което има комбиниран стимулиращ и халюциногенен ефект. 3. Първите ефекти започват 20-90 минути след консумация и продължават 4-6 часа. температура, причинява изтръпване и изпотяване, замъглено зрение, усещане за близост с другите, безсъние, напрежение, халюцинации, параноя. Тя може да създаде внезапен прилив на глава, топлина, кратка еуфория, повишена сексуална възбуда и отпускане на някои мускули. Може да причини главоболие, гадене, кръвотечение от носа, замаяност, лоша координация, припадък и внезапно спадане на кръвното налягане.
Инхалатори (лепило, разтворители)	1. Злоупотребата с тези психоактивни вещества може бързо да доведе до увреждане на мозъка, а ефектът им върху сърцето и белите дробове може да бъде смъртоносен. 2. Продължителната злоупотреба води до увреждане на черния дроб, бъбреците, белите дробове и нервната система. 3. Инхалаторите предизвикват агресивно поведение.

ПСИХО-АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

БЕЗОПАСЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

ВРЕМЕ 45’

Тази работилница дава възможност на участниците да дебатират по определени твърдения от реални житейски ситуации и да научат повече за безопасния начин на живот и за отговорното поведение. Участниците ще научат повече за различни житейски ситуации, кое е безопасно и кое не е безопасно за тях и какви ситуации трябва да избягват.

Цели:	• Да се изследват нагласите на младите хора към определени социални поведения • Да се дадат на участниците знания за безопасен начин на живот и отговорно поведение • Да се даде на участниците достатъчно пространство да се изразят и да излязат от зоната си на комфорт
Материали:	• Цветна хартия А4 • Тиксо • Маркери • Списък с възможни житейски ситуации
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Отпечатайте на листове А4 в 3 различни цвята следните надписи: БЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ, НЕБЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ и НЕ МОГА ДА РЕША, и ги поставете в три различни части на стаята. Отпечатайте списъка с възможни житейски ситуации, които ще четете на глас.

УКАЗАНИЯ

Съберете участниците в полукръг и им кажете, че в тази работилница техните нагласи и мнения ще бъдат поставени под въпрос, но по различен начин от обичайната дискусия. Разделете ги на три групи и ги помолете да седнат със своята група. Когато са в групите си, обяснете им, че от началото до края на работилницата те ще представляват три различни мнения: БЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ, НЕБЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ и НЕ МОГА ДА РЕША. Група 1 застава пред цветния лист с надпис БЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ, група 2 – пред НЕБЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ, а група 3 – пред НЕ МОГА ДА РЕША. Всяка група остава пред определения знак от началото до края на работилницата. Водещият обяснява, че ще бъдат прочетени твърдения от реалния живот и участниците трябва да обсъждат всяко твърдение според знака, пред който стоят. Определеният цветен лист означава, че участниците защитават това мнение. Така след всяко прочетено от водещия твърдение участниците от всяка група

трябва да коментират и да дискутират така, сякаш това е тяхното лично мнение. Работилницата завършва със сядане в полукръг, както в началото, и кратка дискусия за цялата дейност. Смисълът да се поставят участниците пред определен лист с БЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ, НЕБЕЗОПАСНО ПОВЕДЕНИЕ и НЕ МОГА ДА РЕША е да се провокира критичното им мислене и да бъдат поставени в ситуация, в която трябва да защитават мнение, което не е лично тяхно. Този вид работа помага на младите хора да дебатират помежду си и да сравняват мнения, дори когато понякога не са съгласни. Комбинацията от дебат и критично мислене е добра, защото включва цялата група, а не само хората, които често са активни в дискусиите.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Смисълът на работилницата е да постави под въпрос и да провокира мнението на младите хора относно злоупотребата с психоактивни вещества и алкохол и дали определени житейски ситуации са безопасни или не за тях, техните приятели, семейства и обкръжение. Попитайте участниците как е преминала дейността за тях лично и как са се почувствали, когато е трябвало да защитават мнение, което лично не споделят. Попитайте ги как биха реагирали, ако имаха възможност сами да избират отговорите си. Помолете ги да споделят свои лични истории, ако имат такива, или истории на познати връстници.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите трябва да подготвят подходящи твърдения и житейски ситуации, така че и трите варианта да бъдат представени. Водещите трябва да създадат безопасна атмосфера, в която участниците се чувстват комфортно да споделят мнението си. Водещият трябва да обясни, че това е само упражнение и не представя мнението на всеки участник, и да попита участниците дали разбират това. Водещият трябва да осигури достатъчно пространство на участниците да се изразят, като те не се подиграват един на друг, а се подкрепят.

РАБОТЕН ЛИСТ – ТВЪРДЕНИЯ

1. Поръчах наливна бира с приятелите си в бара.

2. Непознато красиво момиче ми дава хапче на парти и ми казва да го взема, защото ще се почувствам по-добре.

3. Обичам да пия коктейли, защото съдържат няколко алкохолни напитки.

4. Излязох в нощен клуб и когато исках да отида до тоалетната, видях няколко момчета да смъркат бял прах. Ще се обадя в полицията.

5. Постоянно съм с приятели, които пушат трева.

6. Взимам екстази на всеки фестивал, на който ходя, защото така се забавлявам повече.

7. Ще се обадя на дилър и ще поръчам няколко грама марихуана.

8. Младежи от моя квартал, които са непълнолетни, ме помолиха да им купя водка от магазина пред блока вместо тях.

9. Всеки път, когато изляза в бара, смесвам различни алкохолни напитки.

10. Най-добрият ми приятел ме помоли да занеса малка кутия на непознат адрес и ми каза, че ще ми дадат нещо в замяна.

11. Мой приятел, който е пил алкохол, ще ме закара до вкъщи.

12. Приятелят ми ме помоли да се грижа за него, когато опитва LSD.

13. Карам приятеля си, който е изключително пиян и дрогиран, на предната седалка на

14. Ще се обадя на дилър и ще поръчам няколко „филма“.

ПСИХО-АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

ВРЕМЕ 60’

ПОГЛЕД ОТ ДРУГ ЪГЪЛ

Смисълът на тази сесия е да даде на участниците възможност да погледнат на злоупотребата с психоактивни вещества от различни гледни точки, а не само от гледната точка на младите хора. Сесията трябва да насърчи младите хора да мислят открито и да бъдат отговорни за своите действия.

Цели:	• Да се даде възможност на участниците да наблюдават злоупотребата с психоактивни вещества от различни гледни точки • Да се даде възможност на участниците да излязат от зоната си на комфорт и да осъзнаят как злоупотребата с психоактивни вещества и алкохол засяга всички категории в обществото
Материали:	• Листове флипчарт • Маркери • Листове А4 • Химикалки
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе шест листа флипчарт и на всеки напишете различна социална категория: лица, вземащи решения (публични власти), полиция, психолози, социолози, родители, млади хора.

УКАЗАНИЯ

Обяснете на участниците, че ще имат дейност с ролеви игри и че днес дискусията ще бъде за позицията на злоупотреба с психоактивни вещества и алкохол в обществото и как различните социални категории спазват тази тема. Разделете цялата група на 6 помалки групи и кажете на участниците да седнат с номера, който са получили. Когато участниците са събрани в по-малки групи, дайте на всяка група една флип чарт хартия с предварително написана социална категория, така че всяка група да представлява една социална категория. Обяснете на участниците, че трябва да обсъждат помежду си в рамките на малките групи какво е мнението и отношението на социалната категория, която са получили на флип чарт хартията за злоупотребата с психоактивни вещества и алкохол. Участниците ще имат 20 минути, за да обсъдят и да запишат на флипчарта заключенията, които са получили чрез дискусията. Когато всяка група приключи с писането на заключения, те ще представят всичко, което са написали на другите участници и ще обсъждат в края на всяка презентация.

надвишава 30 минути.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Целта на работилницата е участниците да осъзнаят, че има не само една гледна точка и че злоупотребата с психоактивни вещества и алкохол в обществото е много сериозен проблем, който засяга почти всяка социална категория и всеки аспект на обществото. Това е общ проблем за всички и е важно участниците да осъзнаят позицията на злоупотреба с психоактивни вещества и алкохол в обществото от всеки аспект. Попитайте участниците как се чувстват по време на дейността и ги насърчете, ако искат да споделят някаква лична история или опит. Попитайте участниците какво може да се направи, за да се намали злоупотребата с психоактивни вещества и алкохол в обществото, какво биха предложили и какво е мнението им за настоящата ситуация в техните общества.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите трябва да подкрепят участниците, за да се чувстват включени и приети. Не е лесно да се мисли като някой друг и да се представя този вид мнение пред другите, а водещите трябва да подкрепят участниците във всички дейности. Тези теми са чувствителни и водещи трябва да осигурят атмосфера, в която участниците също ще се подкрепят, а не да се забавляват и да се смеят един на друг. Водещите трябва да оказват цялата необходима подкрепа на участниците по време на обсъждането и представянето на техните заключения.

РАБОТЕН ЛИСТ - ДЕТАЙЛНО РАЗЯСНЕНИЕ НА РОЛЯТА НА СОЦИАЛНИТЕ КАТЕГОРИИ: РЕШЕНИЯ (ПУБЛИЧНИ ОРГАНИ), ПОЛИЦИЯ, ПСИХОЛОГИ, СОЦИОЛОЗИ, РОДИТЕЛИ, МЛАДИ ХОРА В ОБЩЕСТВОТО.

Вземащи решения (публични органи)	Как законът признава и криминализира злоупотребата с психоактивни вещества във вашата страна? За какви действия в рамките на злоупотребата с психоактивни вещества законът наказва лица и групи? Как бихте променили законите, ако смятате, че те не са достатъчно строги?
Полиция.	Какво е отношението на полицията към злоупотребата с психоактивни вещества? Как полицията наказва хората, които бъдат хванати с някакво психоактивно вещество? Наказва ли полицията всички? Как работи полицията за намаляване на злоупотребата с психоактивни вещества, както и на тяхното количество по улиците и достъпността им?
Психолог	Кои са ефективните програми за подкрепа на младите хора, които злоупотребяват с психоактивни вещества? Как психолозите работят активно за намаляване на злоупотребата с психоактивни вещества сред младите хора? Кого включват в работата си с употребяващите психоактивни вещества (други специалисти/институции)?
Социолози	Каква е ролята на социолозите? Как наблюдават злоупотребата с психоактивни вещества? Какво конкретно решение предлагат за намаляване на злоупотребата с психоактивни вещества? Как се включват родителите на младите хора, които
Родители	Родителите съобщават ли за деца, които злоупотребяват с психоактивни вещества или се опитват да запазят всичко като тайна в семейството? вещества? Как родителите подкрепят пристрастяването на децата си, които злоупотребяват с психоактивни вещества? Как родителите се отнасят към приятелите на децата си, за които знаят, че употребяват психоактивни вещества?

Младежи	Какво е отношението на младите хора към психоактивните вещества? употребяват психоактивни вещества? Дали младите хора лесно опитват психоактивни Каква е необходимостта и причината за злоупотребата с психоактивните вещества?

ПСИХО-АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

ПРЕДЛОЖЕНИЕТО ЗАД ПРЕДЛОЖЕНИЕТО

ВРЕМЕ 90’

Употребата на вещества рядко се представя на младите хора като риск. Почесто идва като обещание: отпуснете се, присъединете се, бъдете смели, изпълнявайте по-добре, забравете стреса. Тази сесия разглежда натиска зад тези обещания и възможната цена, която следва. Участниците работят с реалистични ситуации, оспорват митове, практикуват език за отказ и се научават как да подкрепят приятел без срам или прикриване.

Цели:

- Да се идентифицират общи социални ситуации, при които младите хора могат да бъдат подложени на натиск или да бъдат изкушени да използват психоактивни вещества.
- Да се отделят митовете, обещанията и социалния натиск от реалните краткосрочни и дългосрочни рискове.
- Да практикуват стратегии за отказ и излизане, които защитават достойнството и намаляват конфликтите между връстници.
- За разпознаване на признаци, че дадено лице може да се нуждае от спешна помощ поради употреба на вещества или интоксикация.
- Да насърчава разговори, които търсят подкрепа и не осъждат, вместо срама и мълчанието.

Материали:

- Отпечатани карти със сценарии
- Отпечатани карти с митове
- Отпечатани карти за отказ
- Хартия за флипчарт
- Маркери
- Лепящи бележки
- Химикалки
- Кутия или плик с надпис „Кутия на натиска“
- По избор: местен списък за насочване към консултиране, здравни услуги или подкрепа при зависимости

Брой участници: 20-30

Подготовка: Преди работилницата подгответе точна местна информация за службите за спешна помощ, консултиране, здравеопазване и подпомагане на употребата на вещества. Отпечатайте и изрежете митичните карти, картите със сценарии и изреченията за отказ и подгответе кутия или плик с надпис 'Pressure box'. Не носете реални вещества, реалистични подпори за лекарства или материал, който показва как се приготвят или използват веществата. включваща непосредствена опасност, зависимост, принуда, трафик или непълнолетно лице, изложено на риск. Сесията трябва да засили критичното мислене, уменията за отказ и подкрепящите отговори, без да се иска от участниците да разкриват личен опит или да разчитат само на плашещи изображения и екстремни резултати.

УКАЗАНИЯ

Инструкции: Започнете работилницата, като дадете на участниците лепкави бележки и ги помолите да напишат едно изречение, което един млад човек може да чуе, когато някой иска да пие, пуши, да вземе хапче, да използва вейп или да опита неизвестно вещество. Примерите могат да включват "Не бъди скучен", "Всеки го прави", "Естествено е", "Ще ти помогне да се отпуснеш" или "Едно време е нищо". Помолете участниците да поставят бележките си в полето Налягане. Прочетете няколко примера на глас, без да идентифицирате авторите и попитайте какво прави тези изречения убедителни.

Напишете думите PRESSURE, PROMISE и PRICE в три колони на флипчарт хартия. Заедно с групата поставете изреченията от кутията под натиск или обещание и след това попитайте каква възможна цена може да бъде скрита зад всяка от тях. Участниците могат да идентифицират загуба на контрол, опасни решения, паника, конфликт, зависимост, предозиране, Поддържайте дискусията фактическа и избягвайте преувеличението. Подчертава, че съдържанието и силата на хапче, прах, вейп или напитка може да бъде неизвестен, дори когато друго лице твърди, че знае точно какво съдържа.

Разделете участниците в малки групи и дайте на всяка група набор от митични карти. Помолете ги да решат дали всяко твърдение е мит, частично вярно или невъзможно да се оцени без повече информация. След това трябва да го пренапишат като по-безопасно и поточно съобщение. Преместете се между групите и попитайте какви доказателства използват, каква информация липсва и дали изявлението може да насърчи рисково решение. Коригирайте дезинформацията ясно, но не предоставяйте подробни описания на ефекти, комбинации, количества или методи на употреба, които биха могли да улеснят експериментирането.

Дайте на всяка група една карта за сценарий и ги помолете да идентифицират точката на решение: моментът, в който младият човек все още има избор или когато приятел все още може да намали риска. Те трябва да обсъдят какъв натиск се използва, какво обещание се предлага, каква е възможната цена, кой може да помогне, какво реалистично изречение за излизане може да се използва и какви последващи действия може да са необходими на следващия ден. Насърчавайте групите да обмислят социалната принадлежност, любопитството, стреса, привличането, страха и желанието да избегнат неудобството, вместо да приемат, че само информацията определя решението.

Помолете участниците да практикуват стратегии за отказ по двойки. Те могат да използват директен отказ, хумор, извинение, последвано от напускане, промяна на плана, обаждане на приятел, оставане близо до доверено лице или ясно посочване на граница. Те трябва да практикуват само езика и позицията на тялото и не трябва да имитират интоксикация или употреба на вещества. След два кръга поканете участниците да определят кои изречения звучат реалистично, кои звучат изкуствено и как приятел може да подкрепи отказа, без да привлича нежелано внимание към човека.

Заключете, като попитате какво трябва да направи един подкрепящ приятел, ако някой вече е използвал вещество и стане болен, уплашен, объркан или неспособен да остане под контрол. Обобщете основните действия: останете с лицето, потърсете отговорна възрастен или медицинска помощ, когато е необходимо, не ги оставяйте сами, не ги засрамвайте, не правете или публикувайте снимки и давайте вярна информация на аварийните специалисти. Изяснете, че сериозните симптоми, загуба на съзнание, проблеми с дишането, гърчове, екстремна възбуда или непосредствена опасност изискват спешна професионална помощ.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Използвайте следните въпроси за финалното размишление:

- Кое изречение за натиск от кутията звучеше най-реалистично?
- Защо обещанията, свързани с веществата, работят толкова силно с младите хора?
- Какво затруднява отказа: страх, принадлежност, любопитство, стрес, привличане или нещо друго?
- Коя стратегия за отказ всъщност ще работи във вашата партньорска група?
- Как приятелите могат да подкрепят някого, без да го съдят или да прикриват опасността?
- Каква информация за веществата младите хора обикновено получават от ненадеждни източници?
- Къде младите хора във вашата общност могат да получат конфиденциална и професионална подкрепа?

За оценката, проведете три бързи вербални кръга. В първия кръг всеки участник назовава по един мит, който може да оспори. Във втората те предлагат едно изречение за отказ, което биха могли реалистично да използват. В третата, те назовават едно безопасно поддържащо действие, което да предприемат, ако приятел е в беда. Слушайте за практични и безопасни отговори и изяснявайте всеки отговор, който може да увеличи риска, преди да прекратите сесията.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Съвети за водещ: Не превръщайте работилницата в изповеднически кръг и никога не притискайте участниците да кажат дали са употребявали алкохол или други вещества. Избягвайте да разчитате само на основани на страх съобщения, тъй като преувеличените твърдения могат да намалят доверието и да направят точната информация по-малко убедителна. Използвайте фразата „неизвестно вещество“ редовно, за да напомните на участниците, че съдържанието на хапче, вейп, прах или напитка може да не съответства на това, което са им казали. Когато участниците задават подробни въпроси за ефекти, комбинации или употреба, да ги насочи към квалифицирани здравни специалисти и надеждна информация, а не предоставяне на оперативни насоки. Следвайте ясен протокол за защита, когато разкриването включва непосредствена опасност, зависимост, трафик, принуда или непълнолетен в риск.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

- UNODC/WHO - Международни стандарти за превенция на употребата на наркотици (https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html)
- UNODC/WHO - Международни стандарти за превенция на употребата на наркотици, второ актуализирано издание PDF (https://www.unodc.org/documents/prevention/ UNODC-WHO_2018_prevention_standards_E.pdf)
- Агенция на Европейския съюз по наркотиците - млади хора и наркотици (https://
- www.euda.europa.eu/topics/young-people_en)
- Европейски доклад за наркотиците 2025 г.: тенденции и развития (https://
- www.euda.europa.eu/publications/european-drug-report/2025_en)

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – КАРТИ С МИТОВЕ

Мит 1: Ако е естествено, е безопасно.
По-безопасно съобщение: Natural не означава автоматично безопасно. Ефектите зависят от веществото, количеството, лицето, контекста и непознатите съставки.

Мит 2: Ако приятелите ми са го взели и са били добре, и аз ще бъда добре.
По-безопасно послание: Хората реагират различно. Неизвестни вещества и комбинации могат да бъдат опасни.

Мит 3: Алкохолът не е наркотик, защото е легален.
По-безопасно съобщение: Алкохолът е психоактивно вещество. Правният статут не премахва рисковете за здравето и безопасността.

Мит 4: Винаги мога да спра, когато искам.
По-безопасно съобщение: Някои вещества и модели на употреба могат да намалят контрола във времето. Да помолиш за помощ рано е по-безопасно от това да чакаш.

Мит 5: Отказът ще разруши приятелствата ми.
По-безопасно съобщение: Истинските приятели могат да се шегуват или да натискат, но трябва да уважават ясното не. Приятелството, което зависи от употребата, не е безопасно.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – КАРТИ СЪС СИТУАЦИИ

Сценарий А - Парти напитка: На парти за рожден ден някой продължава да пълни чашата на участника. Те не са сигурни колко алкохол има в него, но всички се смеят, когато отказват.

Сценарий Б - Изпитното хапче: Приятел предлага хапчета преди изпитите и казва, че те помагат с концентрация. Хапчетата не се предписват на участника.

Сценарий С - Фестивалът: Група е на музикално събитие. Някой предлага малко хапче и казва, че е "чисто" и "тествано". Никой не знае откъде е дошло.

Сценарий D - Лошата седмица: Участник е бил неспокоен и е спал лошо. Един приятел предлага да се пуши канабис, защото "терапията е безполезна и това работи по-бързо".

Сценарий Д - Празнуване на отбора: След като спечелят мач, по-възрастните играчи притискат по-младите да пият силно като част от това да станат „истински членове“ на отбора.

РАБОТЕН ЛИСТ 3 – ИЗРАЗИ ЗА ОТКАЗ

Директно: "Не. Забавяне: "Не сега". Няма да го взема."
Граница: "Казах не. Не ме питай отново."
Изход: "Излизам навън за малко."
Хумор: "Вече съм достатъчно хаотичен без помощ." Поддръжка: "Елате с мен. Не искам да оставам тук." Алтернатива: "Да си вземем храна / вода / чист въздух вместо това".
Истината: "Не се чувствам в безопасност с това."

РАБОТЕН ЛИСТ 4 – КОГА НЯКОЙ МОЖЕ ДА СЕ НУЖДАЕ ОТ СПЕШНА ПОМОЩ

Потърсете възрастни или медицинска помощ, ако човек е в безсъзнание, не може да остане буден, има затруднено дишане, има болки в гърдите, има пристъп, е изключително объркан, става много агресивен или уплашен, е взел неизвестно вещество, има смесени вещества или просто се страхувате, че нещо сериозно не е наред. Не оставяйте човека сам. Не публикувайте снимки или видеоклипове. Кажи на професионалистите какво знаеш.

ГЛАВА 3.5

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ
ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

ПИСМО КОЕТО ДА ЗАПОМНИШ

ВРЕМЕ 60’

Тази дейност има за цел да повиши осведомеността за проблемите на психичното здраве по време на COVID-19 и в различни трудни периоди, пред които е изправен човек, и да увеличи съпричастността чрез писане на писмо за подкрепа до хора, които страдат от психични проблеми. Дейността ще даде на участниците знания за различни хора, които се борят по различни начини.

Цели:	• „Да се повиши информираността за психичното здраве по времето на COVID-19 • Обсъждане на психичните проблеми на хората по време на COVID-19 • Да се увеличи съпричастността към хората, които страдат по време на COVID-19 • Развиване на социални умения и способност за комфорт и подкрепа вербално
Материали:	• Списък с героите, на които ще бъдат писани писма • Листове • Моливи • Маркери
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещи трябва да подготвят кратки описания характер за хората, които страдат от проблеми с психичното здраве (Работен лист)

УКАЗАНИЯ

Водещите въвеждат темата на работилницата, като посочват, че пандемията засяга всички нас по различни начини, но някои хора страдат от сериозни психологически проблеми, дължащи се на всичко, което се е случило (изолация, страх, заключване, невъзможност за социализация и други подобни). Освен това, хората страдат от трудни моменти (загуба на някого поради заболяване, тормоз, загуба на работа, страда лошо семейно положение). Участниците седят в кръга. Водещите обясняват, че всеки участник ще получи определен характер. Всеки участник избира случаен лист с описание на знаците. Участниците поотделно пишат успокояващо писмо за измислен герой, който са избрали, правейки този герой по-познат "давайки му или нейното име, жилище и т.н." Няколко писма се четат на глас, преди да представят героите, на които са посветили писма. Групата обсъжда това, което може да бъде добавено към писмото, това, което те смятат за основен проблем, който човекът преживява, и това, което може да го утеши най-добре. Освен това може да се напише писмо до самите участници и след това да се сравни с писмата, които са писали на другите.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Работилницата ще завърши с дискусия, в която ще бъдат споменати психичните проблеми и ще бъде направен задълбочен анализ на тях. Освен това участниците с водещи ще обсъдят успокояващи начини и думи, които биха могли да бъдат използвани, за да накарат другите да се чувстват по-добре. Всички ще прегледат дали е било трудно или лесно да се опитат да почувстват това, което този герой може да преживее. Водещите могат да зададат следните въпроси: "Как се чувствахте, когато пишехте писмата?", "Беше ли лесно / трудно да почувствате съпричастност към героите?" "Научихте ли нещо ново за емоциите или съпричастността?" "Какво научихте за психичното здраве в трудни времена?" "Мислили ли сте някога колко хора са били ударени психически от пандемията и / или други трудни житейски събития?"

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите трябва да бъдат подкрепящи, тъй като това може да се окаже силно емоционална работилница. Ако някои от участниците не искат да напишат успокояващо писмо до героя, той/тя има, водещия може да им помогне да изберат някой друг, да създадат героя сами.

РАБОТЕН ЛИСТ – СПИСЪК С ИЗМИСЛЕНИ ГЕРОИ

1. 80-годишната баба, която страда от самота и изоставяне, не е виждала семейството си от началото на пандемията.
2. 40-годишна жена, която е загубила майка си поради COVID-19 и сега страда от депресия.
3. Студент, който е бил асоциален преди пандемията и е страдал още повече по време на заключването.
4. Жена, която ежедневно страда от домашно насилие и не знае към кого да се обърне
5. 26-годишно момиче, което живее в чужбина поради финансови затруднения в родната си страна, но се чувства напълно самотно без семейството си.
6. 22-годишен атлет от малко място, който играе професионално футбол за известен и любим европейски клуб, но си чупи крака и не е в състояние да играе и клубът му иска да го продаде.
7. Студент, който учи в чужбина и не може да се върне у дома поради въоръжен конфликт, започнал в страната, в която учи.
8. Млада самотна майка на 2 деца, които са загубили работата си поради помалко работа в магазина, в който е работила и постоянно е отхвърляна за новата работа.
9. Собственикът на китайския магазин, който не се чувства в безопасност в града, в който живее, защото хората показват открита омраза заради COVID-19.
10. Пристрастен към млади психоактивни вещества, които не могат да се изчистят.
11. Млад художник, който е заседнал за 4 месеца на няколко хиляди мили от дома, защото полетите са отменени, а границите са затворени.
12. Млад студент от друг малък град, който е загубил работата си на непълно работно време и не може да плаща наем на апартамента поради недостатъчни финанси.
13. Пенсиониран мъж, който не може да ходи, не е излизал с дни, защото не е имал помощ за ходене.
14. 32-годишна жена, чиито няколко съседи в сградата са починали поради COVID-19, сега е много уплашена да излезе навън и да страда от агорафобия.
15. 16-годишно момиче, което е било свидетел на стрелбата в училището си, където са загинали няколко нейни приятели и се страхува да се върне в същото училище.
16. 56-годишен гимназиален учител, който е бил принуден да започне да използва онлайн платформите за дистанционно обучение и никога не е използвал ИТ преди
17. 17-годишно момиче, което е тормозено онлайн и има мисли за самоубийство.
18. 27-годишна жена, която е заседнала в чужда страна поради война и не може да се върне у дома.
19. 21-годишно момиче, което е сексуално тормозено по време на работа от шефа си и което се страхува да го съобщи в полицията поради връзките си в обществото.
20. 32-годишен ром, който постоянно е отхвърлян при кандидатстване за работа, въпреки че има магистърска степен по икономика.

21. 30-годишен с физическо увреждане, който се бори за достъп до обществени места и транспорт, ограничавайки независимостта си.
22. 23-годишен индивид, възстановяващ се от наркомания, който е изправен пред стигмата и преценката на своята общност, възпрепятствайки пътуването си за възстановяване.
23. 19-годишен студент, изправен пред изключителен академичен натиск и социална тревожност, което го прави предизвикателство да се справи с изискванията на колежанския живот.
24. 28-годишен самотен родител с две деца, който е претоварен от отговорностите на родителството и работата, с ограничена подкрепа.
25. 14-годишен гимназист, който е обект на тормоз и тормоз както в училище, така и онлайн, оказвайки влияние върху психическата и емоционалната й безопасност.
26. 15-годишен, който живее в район, предразположен към природни бедствия, изпитвайки безпокойство за безопасността на дома и семейството си.
27. 22-годишна млада жена, която е изправена пред тормоз на работното място и се чувства несигурна в работата си.
28. 18-годишно момиче, което става свидетел на стрелба в местно кафене, където умира най-добрата й приятелка и което се страхува да отиде на обществени места.
29. 26-годишна млада жена, която се страхува да се ангажира с връзка поради липса на доверие в мъжете; тя е жертва на порно за отмъщение - бившият „приятел публикува онлайн своите голи снимки.
30. Гимназистка, която постоянно е тормозена и осмивана чрез клипове на Тик-Ток.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

ТРАНСФОРМИРАНЕ НА НЕГАТИВИЗМА

ВРЕМЕ 45’

Тази дейност използва техниката на позитивните утвърждения, за да мотивира участниците да възприемат по-позитивно отношение към живота. Участниците ще придобият нови умения как да превръщат негативните ситуации и изречения в позитивни и утвърждаващи и ще се научат да откриват светлата страна на всяка ситуация.

Цели:	• Да се усвоят нови инструменти за преодоляване на негативни и тревожни мисли • Да се научим да бъдем по-позитивни и да използваме тази позитивност в травматични ситуации
Материали:	• Малки листчета (с размер на стикер) • Маркери • Кутия
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе достатъчно малки листчета за всички участници (всеки трябва да получи поне 2) и една кутия за събирането им.

УКАЗАНИЯ

Обяснете на участниците, че в тази сесия те ще изследват различни начини за преодоляване на негативните и тревожни мисли по време на предизвикателни времена. Дайте на участниците материал за работа и ги помолете да помислят за някои конкретни негативни мисли и да ги запишат. Подчертайте, че тази част е анонимна и че те трябва да бъдат честни. След като приключат, съберете всички отговори в една кутия и разделете участниците в групи и им обяснете, че ще трябва да създадат положителни утвърждения за всяка отрицателна мисъл. За контекст им дайте пример за преобразуване на отрицателната мисъл в положително утвърждение. 20-30 Подготовка: Времето за групова работа трябва да бъде между 15-20 минути. След като всички групи са завършени, те трябва да представят своята работа.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Задайте на участниците следните въпроси:
- Как се чувствахте, докато пишехте негативни мисли?
- Колко трудно ви беше да намерите утвърждения за негативни мисли?
- Коя негативна мисъл беше най-трудна за трансформиране?
- Прилагате ли това в ежедневието си?

- Промени ли се мнението ти за проблемите, които си записал?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

На водещи, които осъществяват тази работилница за първи път, се препоръчва да направят тази трансформация сами и да помислят за възможни проблеми и негативни мисли, с които младите хора биха могли да се сблъскат, за да бъдат подготвени за възможни сценарии. Водещите трябва да подкрепят участниците и да ги насърчават да бъдат много честни и да участват активно, за да имат висок брой негативни мисли, които ще бъдат трансформирани по време на работилницата.

РАБОТЕН ЛИСТ – ПРИМЕР ЗА ТРАНСФОРМАЦИЯ:

НЕГАТИВНИ МИСЛИ	ПОЗИТИВНИ МИСЛИ
Това е непоносимо.	Мога да се науча да се справям по-добре с това.
Чувствам се по-малко ценен в сравнение с другите хора.	Ще оставя хората да правят това, което искат. Ще следвам своя собствен път на вътрешно развитие и трансформация, който е също толкова ценен. Намирането на вътрешен мир може да бъде дар и за другите
Ами ако това никога не свърши?	Ще работя върху това стъпка по стъпка. Не е нужно да предсказвам.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕСА ЧРЕЗ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

ВРЕМЕ 45’

Тази дейност използва метода на визуализацията, за да даде на участниците нови начини за справяне със стреса. Участниците ще научат как да преодоляват стресови ситуации с прости методи на визуализация и въображение.

Цели:	• Да се усвоят нови инструменти за справяне със стреса • Да се разпознават симптомите на стреса • Да се повдигне духът на участниците и да се изгради позитивна нагласа за справяне със стреса в бъдеще
Материали:	• Компютър • Мобилни телефони • Проектор • Работни листове
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе презентация в Mentimeter. Подгответе работните листове и ги поставете в малка кутия, наредете столовете в полукръг и един стол срещу тях.

УКАЗАНИЯ

Кажете на участниците, че в началото на работилницата ще бъде използвана онлайн платформата „Mentimeter“. Поканете участниците да влязат в платформата Mentimeter за тази сесия чрез мобилните си телефони. Платформата Mentimeter ще бъде видима на екрана на проектора на стената пред участниците. Един от съводещите ще управлява Mentimeter от лаптопа, свързан с проектора. Поканете участниците да направят мозъчна атака по думата „стрес“ чрез тази интерактивна платформа. Участниците ще използват телефоните си, за да напишат всичките си асоциации с дадената дума, а думите ще се появяват на екрана на проектора. Най-често написаните думи ще се появят по-големи от останалите и трябва да бъдат обсъдени накратко. След мозъчната атака участниците остават в платформата Mentimeter и попълват кратка анкета за симптомите на стреса; гласуват за всички симптоми, които са изпитвали или които смятат за най-честите симптоми на стреса, а след края на гласуването водещият кани един участник да бъде първият доброволец за втората част на сесията.

Доброволец ще седне на стола пред групата, и той / тя ще избере един документ с едно "щастливо място" - щастливи места са в Работен лист 1 (например, остров в Карибите, Върха на красивата планина, Дълбоко в дъждовната гора и т.н.). Водещият предварително подготвя щастливите места, като отрязва картите и дава на доброволците да изберат 1.

Водещият ще даде следните инструкции на доброволеца и останалата част от групата: всички участници трябва да затворят очи и да слушат доброволеца, който ще води групата през визуализацията. Той / тя ще използва "щастливото място" като отправна точка в тяхната история и ще продължи да описва в колкото се може повече подробности ситуацията без стрес, която всички трябва да си представят. Водещият ще насърчава доброволците да използват въображението и хумора си, за да създадат попозитивна атмосфера за всички участници. Това упражнение трябва да се повтори няколко пъти и не трябва да бъде по-дълго от 20 минути.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Помолете участниците да опишат как са се чувствали по време на тази сесия, ако са се чувствали комфортно, ако са били в състояние наистина да си представят тези ситуации и как им е повлияло. Попитайте ги дали смятат, че това може да им помогне в стресови ситуации и дали биха използвали този метод в бъдеще. Водещият трябва да затвори работилницата, като обясни, че този вид прост инструмент може да бъде много ефективен в стресови ситуации и че те могат да го използват толкова пъти, колкото е необходимо.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Водещите на тази работилница трябва да бъдат подготвени да бъдат първите, които да водят визуализацията в случай, че няма доброволци. Водещите трябва да бъдат внимателни, когато визуализациите стартират и контролират нивото на смях на участниците, за да не загубят хода на работилницата и да поддържат контрола върху дискусията.

РАБОТЕН ЛИСТ

ОСТРОВ В КАРИБСКО МОРЕ Остров в Карибите
Върхът на красивата планина
Дълбоко в дъждовната гора
Красива градина през пролетта
Дървен дънер с камина през зимата
Спа с красив аромат и масло

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

БЕЗСТРАШЕН ПРИЯТЕЛ

ВРЕМЕ 45'

Тази дейност ще позволи на участниците да изразят страховете си анонимно и да научат как други хора биха се изправили срещу тях, за да ги преодолеят. Участниците ще придобият нови умения за преодоляване на личните страхове, като ги разглеждат от различни гледни точки.

Цели:	• Да се опознаят личните страхове от различна гледна точка • Да се дистанцираме от страховете си и да намерим решение за преодоляването им • Да се придобият умения за рационализиране на страховете и тяхното преодоляване
Материали:	• Малки • листчета • Кутия • Лист флипчарт
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подгответе по едно малко листче за всеки участник и една кутия, в която да се поставят. Напишете на листа флипчарт следните въпроси, които трябва да останат скрити, докато водещият не ги покаже на участниците. - Колко реалистичен е този страх? - Какво ще стане, ако страхът се сбъдне? - Мога ли да предотвратя този страх да се сбъдне? - Ако да - как? - Ако не - какво мога да направя, за да се справя с последствията от този страх, който се сбъдва?

УКАЗАНИЯ

Обяснете на участниците, че в тази сесия те ще се научат как да се справят с личните си страхове с помощта на приятелите си. Кажи им, че ще поемат страховете на други хора, за да си помагат. Поканете ги да запишат единия си конкретен страх и да сложат хартията в кутията, след това те трябва да вземат един лист от кутията (в случай, че изберат своя, ще си вземат друг) и да им дадат малко време да помислят за този страх и да се поставят на мястото на човека, който се страхува от написаното на хартията. Насладете се на участниците флип чарт хартия със следните въпроси:
- Колко реалистичен е този страх?
- Какво ще стане, ако страхът се сбъдне?

- Мога ли да предотвратя този страх да се сбъдне?
- Ако да - как?
- Ако не - какво мога да направя, за да се справя с последствията от този страх, който се сбъдва?

Дайте на участниците няколко минути, за да отговорят на тези въпроси, и ги поканете да представят мислите си.

След това, когато всички са готови, сформирайте малки групи от 3-4 души, чиято задача е да обсъдят избрания страх и да измислят стратегии / действия / съвети за справяне с него. Дайте на групите 10-15 минути за това. Когато всички групи са готови, те представят работата си: човекът, изтеглил страха, го чете на глас, отговаря на въпросите и представя стратегиите за справяне, измислени от групата. Следващият в групата чете следващия страх, докато цялата група не представи всички страхове и стратегии. Дейността приключва, когато всички групи представят своята работа.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Попитайте участниците как са се чувствали, докато са записвали страховете си и как са се чувствали, докато другите участници са представяли страховете си. Попитайте ги дали мнението им за страховете им се е променило и ако да, ще приложат ли предложени стратегии в живота си.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Имайте предвид, че някои от страховете могат да предизвикат негативни и тъжни емоции за някои участници и да бъдат внимателни както по време на презентацията, така и при разпита. Подчертайте, че това е безопасно място за участниците да споделят емоциите си, но че те не са задължени да споделят личните си страхове и чувства публично. Насърчавайте ги да бъдат честни и да изразяват себе си, колкото могат, за да имат качествени дискусии и да имат възможност да наблюдават решения и предложения за преодоляване на страховете си от друга гледна точка.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

ПРЕДИ ДА СЕ СТИГНЕ ДО КРИЗА

ВРЕМЕ 90’

Тази дейност ще позволи на участниците да изразят страховете си анонимно и да научат как други хора биха се изправили срещу тях, за да ги преодолеят. Участниците ще придобият нови умения за преодоляване на личните страхове, като ги разглеждат от различни гледни точки.

Цели:

- Да се нормализира говоренето за психичното здраве като част от безопасността и благосъстоянието на младите хора.
- Да помогне на участниците да разпознават общи сигнали, че някой може да се бори, без да ги диагностицира.
- Да практикуваме поддържащи партньорски разговори, основани на слушане, уважение и насочване към доверени възрастни или
- Да се установи разликата между ежедневния стрес, продължаващия дистрес и спешния риск.
- Да се създаде лична и групова карта за подкрепа за търсене на помощ.

Материали:

- Отпечатани карти със сигнали
- Отпечатани карти за разговор
- Хартия за флипчарт
- Маркери
- Лепящи бележки
- Химикалки
- Голям лист хартия за картата на подкрепата
- По избор: успокояващи предмети за упражнението за заземяване, като малки камъчета, кламери или карти

Брой участници: 20-30

Подготовка: Преди работилницата подгответе точна местна информация за психично-здравни услуги, подкрепа в училище или младежки център, кризисни контакти и спешни процедури. Изяснете предпазните стъпки, които трябва да бъдат следвани, ако участникът Подредете стаята в кръг или полукръг и отпечатайте сигналните карти и картите за разговор. Дейността трябва да се фокусира върху разпознаването на признаци, предлагането на основна партньорска подкрепа и свързването на човек с подходяща помощ; тя не е предназначена за диагностициране на психично-здравни състояния или осигуряване на лечение. Избягвайте клиничната терминология, освен ако водещият не е квалифициран да я обясни точно, и се уверете, че съ-водещ или друг отговорен възрастен е на разположение, ако някой трябва да напусне стаята за подкрепа.

УКАЗАНИЯ

Инструкции: Започнете работилницата, като поканите участниците да опишат текущото си настроение като вид време, като слънчево, облачно, бурно, мъгливо, ветровито или спокойно. Те могат да отговорят с една дума или да изберат да преминат. Обяснете, че упражнението не е молба за лично разкриване; то просто показва как метафорите могат да направят по-лесно да започнете да говорите за емоции и благополучие, без веднага да използвате клинични етикети.

Продължете, като обясните, че психичното здраве не е от значение само когато настъпи криза. Тя включва емоции, мисли, взаимоотношения, стрес, сън, самочувствие, справяне и способността да се иска помощ. Човек може да има труден ден, без да има психичноздравно разстройство, докато стресът, който продължава, става интензивен или пречи на ежедневието, все още може да се нуждае от подкрепа. Дайте ясно да се разбере, че участниците не трябва да се диагностицират един друг и че само един знак рядко обяснява цялата ситуация.

Разделете участниците в малки групи и дайте на всяка група набор от сигнални карти. Помолете ги да сортират картите в три колони: ДНЕВЕН СТРЕС, НУЖНА ПОДКРЕПА СКОРО И СПЕШНА ПОМОЩ. Насърчавайте ги да обсъждат контекста, продължителността, интензивността, промените в поведението и нивото на опасност, преди да вземат решение. Когато групите приключат, поканете всеки от тях да представи една карта, която е трудна за поставяне, и обяснете каква допълнителна информация ще бъде необходима. Не третирайте дейността като тест. Изясняване, обаче, че изявления или поведения, предполагащи самонараняване, самоубийство, злоупотреба, тежка дезориентация или непосредствена опасност, никога не трябва да се управляват само от връстници.

Въвеждане на четиристепенния подход ЗАБЕЛЕЖИ, ПОПИТАЙ, ИЗСЛУШАЙ и НАСОЧИ. Обяснете, че подкрепящият човек първо забелязва промяна, пита частно и спокойно, слуша, без да се опитва да реши всичко, а след това свързва човека с доверен възрастен или професионална служба, когато е необходимо. Помолете участниците да работят по двойки, като използват картите за разговори. Едното лице трябва да упражнява встъпително изречение, а другото трябва да реагира от ситуацията, описана на картата. След около две минути те трябва да си разменят ролите. Дръжте сценариите сериозни, но не екстремни, и напомняйте на участниците, че целта е да се практикува език, а не да се извършва криза.

Съберете групата и нарисувайте четири кръга върху голям лист хартия, озаглавен ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ, ВРЪСТНИЦИ, ДОВЕРЕНИ ВЪЗРАСТНИ и ПРОФЕСИОНАЛНА ИЛИ СПЕШНА ПОМОЩ. Помолете участниците да добавят конкретни примери към всеки кръг. Помолете участниците да напишат един Прегледайте завършената карта и обяснете, че някои ситуации не трябва да се решават само чрез грижа за себе си или приятелство, включително риск от самонараняване или самоубийство, насилие, злоупотреба, тежка паника, подобни на психоза преживявания, опасна интоксикация или заплаха за друго лице. Добавете местните контакти за поддръжка, подготвени преди сесията, и обяснете как един млад човек може да ги достигне.

Заключете, като помолите участниците да назоват фрази, които често се предлагат с добри намерения, но могат да отхвърлят или изолират някого, като например "другите имат полошо", "просто се отпуснете", "преувеличавате", "бъдете положителни" или "не казвайте на никого". Напишете фразите на флипчарт хартия и поканете групата да ги замени с поддържащи алтернативи, като "Слушам", "Радвам се, че ми казахте", "Искате ли да остана с вас?", "Нека намерим някой, който може да помогне" и "Не е нужно да се справяте сами с това". Подсилването на този поддържащ език е полезно, но не замества професионалната или спешната намеса, когато безопасността е изложена на риск.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Използвайте следните въпроси за финалното размишление:

- Кои сигнали са най-трудни за поставяне в дадена категория?
- Защо е рисковано да се диагностицират приятелите или да се обясняват чувствата им към тях?
- Какво прави трудно да попиташ някого директно дали е добре?
- Кое подкрепящо изречение изглеждаше реалистично да се каже?
- Каква е разликата между това да пазиш нечие доверие и да пазиш опасна тайна?
- Къде младите хора във вашата общност могат да получат сериозна помощ, без да бъдат подигравани или уволнявани?
- Какво могат да направят младежките организации, за да направят подкрепата за психичното здраве видима преди криза?

За оценката използвайте чек-аут с три карти. сигнал, на който ще обърнат внимание, едно подкрепящо изречение, което биха могли да използват, и един поддържащ контакт или доверен възрастен, към когото биха могли да се обърнат. Те могат да запазят картите или да ги подадат анонимно. Прегледайте всички анонимни карти след сесията, за да проверите дали участниците са идентифицирали реалистични пътища за подкрепа и са разбрали, когато партньорската подкрепа не е

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Съвети за водещия: Започнете с ясни граници: работилницата не е терапия и никой не е длъжен да споделя личен опит. Използвайте спокоен, недраматичен език, защото екстремните истории могат да стресират участниците и да отдалечат сесията от практическото признание и подкрепа. Никога не обещавайте тайна, когато даден участник може да бъде изложен на риск; обяснете, че може да се наложи да участва друго отговорно лице, за да ги защити. Ако някой изпадне в затруднение, организирайте съучастник или отговорен възрастен да го придружи навън и да следва установената предпазна процедура. Насърчавайте участниците да подкрепят приятелите си, но повтаряйте, че приятелите не са терапевти, кризисни работници или спешни служби и не трябва да носят сериозен риск сами.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

- WHO - Психично здраве на подрастващите (https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health)
- WHO - Насоки за насърчаване на психичното здраве и превантивни интервенции за юноши (https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854)
- UNICEF - Психично здраве и психосоциална подкрепа (https://www.unicef.org/mentalhealth)
- NIMH - Детско и юношеско психично здраве (https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health)

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – КАРТИ С ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ СИГНАЛИ

Възможни ежедневни стресови сигнали: умора след изпити; чувство за нервност преди презентация; нужда от тихо време; временна раздразнителност; притеснение за конкретно събитие.

Възможни признаци, че скоро е необходима подкрепа: оттегляне от приятели за дълго време; загуба на интерес към неща, които преди са се радвали; големи промени в съня или апетита; постоянна тревога; честа паника; редовни безнадеждни коментари; внезапно спадане на участието в училище или дейност; използване на алкохол или вещества, за да се справят; чувство на изтръпване или прекъсване на връзката.

Възможни спешни сигнали за риск: говорене за желание да умре; самонараняване или заплахи за самонараняване; да бъдеш опасен у дома; да изпитваш насилие или злоупотреба; да не можеш да останеш буден поради вещества; тежко объркване; чуване или виждане на неща, които другите не правят; непосредствена опасност за себе си или другите.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – ЗАБЕЛЕЖИ ПОПИТАЙ ИЗСЛУШАЙ НАСОЧИ

Забележете: "Забелязах, че напоследък сте много тихи и спряхте да идвате на тренировка."
Попитайте: "Искате ли да говорите за това, което се случва?"
Слушай: "Това звучи тежко. Не съм тук, за да те съдя."
Линк: "Нека да говорим с някой, който може да помогне. Мога да дойда с теб, ако искаш." Полезни изречения:
"Радвам се, че ми каза."
"Не е нужно да обясняваш всичко сега."
"Мога да остана с теб, докато намерим помощ."
"Какво би се чувствало полезно точно сега?"
"Не мога да пазя тази тайна, ако си в опасност, но няма да те оставя сама с нея." Безполезни изречения:
"Просто мисли позитивно."
"Другите имат по-лоши проблеми."
"Правиш това за внимание."
"Обещай ми, че никога няма да кажеш на възрастен."
Ти си луд.

РАБОТЕН ЛИСТ 3 – КАРТИ ЗА РАЗГОВОР

Карта А: Приятел, който е бил активен в групата е спрял да отговаря на съобщения и казва, че те са "просто уморени" всеки път.

Карта Б: Участникът става много нервен преди всяка обществена дейност и е започнал да избягва работилниците.

Карта С: Млад човек казва, че не може да спи и чувства натиск от училище, семейството и социалните медии през цялото време.

Карта D: Съотборник се шегува за изчезването и казва, че всички биха били по-добре без тях.

Карта Е: Доброволец е имал конфликт онлайн и сега отказва да дойде в младежкия център, защото чувства, че всички ги гледат.

ГЛАВА 3.6

ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ
РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

ВНИМАВАЙ ЗА ПРОПАСТТА

ВРЕМЕ 90’

Тази работилница запознава участниците с историческите и системни неравенства, които са повлияли на развитието на знанията, леченията и услугите, свързани с репродуктивното здраве на жените. Чрез кратък тест, ръководена дискусия и независими групови изследвания участниците изследват как някои важни развития в здравето на жените се появяват значително по-късно от големите научни и технологични постижения. След това те изследват как ограничените изследвания, социалната стигма, недостатъчното образование и половите стереотипи могат да създадат или подсилят митовете за репродуктивното здраве. Работилницата няма за цел да представи репродуктивното здраве като проблем, който засяга само жените. Вместо това той използва репродуктивното здраве на жените като пример за това как неравнопоставените изследователски приоритети и социални нагласи могат да повлияят на това, което обществото знае за човешкото тяло, чиито

Цели:

- Да запознае участниците с историческите и системни неравенства в развитието на репродуктивното здравеопазване на жените.
- Да насърчи участниците да признаят последиците от недостатъчните изследвания и познания за женските тела и репродуктивното здраве.
- Да помогне на участниците да разберат връзката между пропуските в знанията, половите стереотипи и митовете за репродуктивното
- Да се развие способността на участниците да намират, оценяват и съобщават надеждна информация за репродуктивното здраве.

Материали:

- Материали: хартия за флипчарт, маркери, разпечатани въпроси за викторина или възможност те да се прожектират, по един комплект карти за отговор А и В за всяка група, разпечатани копия на работния лист „Изследване на митове“, химикалки и смартфони, таблети или компютри с интернет достъп — поне по едно устройство за всяка група.

Брой участници: 20-30

Подготовка: Преди работилницата водещият трябва да подготви осемте въпроса, включени в Работен лист 1. Въпросите могат да бъдат показани в презентация, отпечатани на отделни карти или прочетени на глас. Всеки въпрос трябва ясно да представя две възможности, обозначени като А и Б. Подгответе по една двойка карти за отговор за всяка група, така че всички групи да могат да покажат отговора си едновременно.
Водещият трябва да се запознае с правилните отговори и кратки обяснения, предоставени в Материала за водещите. Тестът е предназначен да бъде динамичен, така че водещият трябва да може да обясни ясно всеки отговор за не повече от една или две минути.

УКАЗАНИЯ

Инструкции: Започнете работилницата, като попитате участниците какво първо свързват с термина репродуктивно здраве и дали мислят предимно за жени, мъже или за всички. Поканете няколко участници да обяснят накратко отговорите си. Продължаваме с въпроса дали те вярват, че репродуктивното здраве на жените и мъжете е получило еднакво внимание в медицината, науката и обществото и дали дискриминацията срещу жените може да съществува и в рамките на репродуктивното здравеопазване. След като изслуша няколко мнения, обясни, че работилницата ще изследва неравенствата в репродуктивното здраве на жените, техните последици за медицинските познания и здравеопазването, както и начина, по който пропуските в знанията засягат разбирането на всеки за репродуктивното здраве.

Разделете участниците в четири или пет по-малки групи и въведете теста "Какво е постаро?" Дайте на всяка група две карти, маркирани с А и В. Обяснете, че всеки въпрос сравнява две научни, технологични или медицински разработки и че групите трябва да решат кое се е случило първо. След кратка дискусия всички групи трябва да повдигнат своите отговори едновременно. Разкрийте верния отговор, представете съответните години и обяснете накратко значението на сравнението, преди да преминете към следващия въпрос. Водещият може да присъди по една точка за всеки верен отговор, но трябва да подчертае, че целта е да се разпознае моделът, който се появява от примерите. Участниците могат да забележат модела след няколко въпроса, но това не намалява стойността на дейността, тъй като многократното забавяне е част от нейното съобщение. След като завършите теста, попитайте участниците какъв модел са забелязали, кое сравнение ги е изненадало най-много и какво показват примерите за приоритетите на медицината, науката и обществото. Обсъдете защо някои въпроси, свързани с женското тяло и репродуктивното здраве, може да са получили по-малко внимание и как стигмата, срамът и убеждението, че репродуктивното здраве е частен въпрос, може да са повлияли на развитието и споделянето на знания.

Напишете въпроса "Какво се случва, когато репродуктивното здраве не е достатъчно проучено, обсъдено или разбрано?" на флипчарт хартия и запишете отговорите на участниците. Насърчавайте ги да обмислят последствия като забавени диагнози, ограничени възможности за лечение, болка и симптоми, които не се приемат сериозно, недостатъчна информация за лекарства и процедури, стигма, страх и трудности при намирането на надеждна информация. Посочете, че когато липсват ясни и достъпни знания, хората могат да разчитат на семейни традиции, социални медии, инфлуенсъри, слухове или анонимни онлайн източници.

Използвайте дискусията, за да въведете връзката между пропуските в знанията и митовете за репродуктивното здраве. Обяснете, че недостатъчните изследвания и образование могат да създадат място за фалшиви или подвеждащи вярвания, докато съществуващите митове и стереотипи също могат да предотвратят някои здравни проблеми да бъдат взети на сериозно.

Кажете на участниците, че сега ще станат следователи на митове. Помолете всяка група да идентифицира един мит, свързан с репродуктивното здраве. Може да се отнася до менструация, плодовитост, контрацепция, бременност, репродуктивна анатомия, полово предавани инфекции, репродуктивно здравеопазване, репродуктивно здраве на мъжете или друга релевантна тема. Насърчавайте ги да обмислят изявления, които са чули от приятели, членове на семейството, социални медии, филми или реклами. Те могат да изберат нещо, което смятат за невярно или твърдение, за което не са сигурни. Дайте на всяка група подаръка за разследване на мита и ги помолете да проучат откъде може да дойде митът, защо звучи правдоподобно, кого засяга, каква вреда може да причини и какви надеждни източници казват за него. Те трябва да подготвят кратка презентация и да завършат с едно ясно, основано на доказателства изречение, което коригира мита.

Движете се между групите по време на работата им, проверете митовете и източниците, които са избрали, и им помогнете да преформулират твърдения, които са твърде широки или неясни. Ако няколко групи избират един и същ мит, помолете някои от тях да изберат друга тема. Не давайте пълния отговор, освен ако участниците не се натъкнат на опасна или сериозно подвеждаща информация, която трябва да бъде коригирана. Поканете групите да представят своите открития. След всяка презентация, позволете кратък въпрос или коментар от другите участници. Потвърдете правилната информация, изяснете всяка несигурност и повторете коригираното съобщение, преди да преминете към следващата група. Напишете митовете и техните корекции на флипчарт хартия.
Когато всички групи са представили, попитайте участниците какво общо имат митовете и дали са свързани със срам, страх, полови стереотипи, недостатъчно образование, мълчание в семействата и общностите или подвеждащо онлайн съдържание. Заключете, като им напомните, че медицинският прогрес не зависи само от наличните технологии, но и от това кои въпроси се третират като важни, чийто опит се приема сериозно и дали точната информация е достъпна за тези, които се нуждаят от нея.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Обсъждане и оценка: Поканете участниците да помислят върху работилницата чрез следните въпроси:

- Кое е най-изненадващото нещо, което научихте по време на работилницата?
- Как историческите сравнения промениха начина, по който мислите за медицинския прогрес? Коя идея или послание от работилницата ще остане с вас най-дълго и защо?
- Какво забелязахте за собствените си предишни знания или предположения за
- репродуктивното здраве?
- Как се чувствате в края на работилницата в сравнение с това как се чувствахте в началото? Коя тема или въпрос бихте искали да проучите по-нататък?
- Как бихте обобщили основното послание на работилницата в едно изречение?
- За кратка вербална оценка помолете всеки участник да завърши едно от следните
- изречения:
- Едно нещо, което ще взема от тази работилница е...
- Нещото, което ме накара да мисля различно е...
- Един въпрос, който още имам е...

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Съвети за водещ: Създайте уважителна атмосфера и напомнете на участниците, че не се очаква да споделят личен опит или здравна информация. Въпреки че работилницата се фокусира върху неравенствата, засягащи жените, подчертава, че репродуктивното здраве засяга всички.
Дръжте обясненията на теста кратки и позволете дискусията да се развие чрез наблюденията на участниците. По време на груповата задача проверете дали участниците използват надеждни здравни или изследователски източници и ясно коригирайте всяка вредна дезинформация. Въпросите в работния лист на Изследване на митове могат да бъдат опростени според възрастта, знанията и изследователските умения на участниците.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

16 тревожни факта за разликата в изследванията на здравето на жените Защо знаем толкова малко за здравето на жените | AAMC

РАБОТЕН ЛИСТ 1	ВИКТОРИНА ЗА ВОДЕЩИЯ: КОЕ Е ПО-СТАРО?

Прочетете всеки въпрос, помолете групите да изберат А или В, след което разкрийте отговора и краткото обяснение.

1 КОЕ Е ПО-СТАРО?

Кое е по-старо: рентгеновото изображение или епидуралното обезболяване при раждане?

А **Рентгеново изображение**	**СРЕЩУ**	В **Епидурално обезболяване при раждане**

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: А – Рентгеново изображение

Откриване на рентгеновите лъчи: 1895 г.	Епидурален катетер, описан за раждане: 1931 г.

Лекарите са можели да виждат вътрешността на човешкото тяло с рентгенови лъчи десетилетия преди епидуралният катетър да бъде използван за облекчаване на болката при раждане.

2 КОЕ Е ПО-СТАРО?

Какво е по-старо: първият изкуствен спътник или хапчето за контрол на раждаемостта?

А **Противозачатъчното хапче**	**СРЕЩУ**	**В** Първият изкуствен спътник

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: В – Първият изкуствен спътник

Изстрелване на „Спутник 1“: 1957 г.	Първото противозачатъчно хапче, одобрено в САЩ: 1960 г.

Човечеството изпраща изкуствен обект в орбита, преди първото орално противозачатъчно хапче да бъде одобрено за контрацепция.

3	КОЕ Е ПО-СТАРО?

Кое е по-старо: кацането на Луната или домашният тест за бременност?

А **Домашният тест за бременност**	**СРЕЩУ**	**В** Кацането на Луната

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: В – Кацането на Луната

Кацане на „Аполо 11“ на Луната: 1969 г.	Първият домашен тест за бременност, продаван в САЩ: 1977 г.

Хората стъпват на Луната осем години преди жените в САЩ да могат да си направят тест за бременност в уединението на дома си.

4 КОЕ Е ПО-СТАРО?

Какво е по-старо: Световната мрежа или законното включване на жените в клиничните изследвания, финансирани от НИХ?

A **World Wide Web**	**СРЕЩУ**	**B** Законовото изискване в САЩ

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: A – World Wide Web

Създаване на World Wide Web: 1989 г.	Въвеждане на законовото изискване в САЩ: 1993 г.

Мрежата вече съществува, когато включването на жените в клиничните изследвания, финансирани от NIH, е залегнало във федералния закон на САЩ.

5	КОЕ Е ПО-СТАРО?

Какво е по-старо: iPhone или първото лекарство, специално одобрено за следродилна депресия?

А **Лекарството за следродилна депресия**	**СРЕЩУ**	**В** iPhone

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: В – iPhone

Пускане на първия iPhone: 2007 г.	Първото специално одобрено лекарство в САЩ: 2019 г.

iPhone съществува от дванадесет години, когато става достъпно първото лекарство, специално одобрено за лечение на следродилна депресия.

6 КОЕ Е ПО-СТАРО?

Какво е по-старо: Доли овцете или лекарства аборт в Съединените щати?

А **Овцата Доли**	**СРЕЩУ**	**В** Медикаментозният аборт, одобрен в САЩ

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: А – Овцата Доли

Раждане на Доли: 1996 г.	Мифепристон, одобрен от FDA: 2000 г.

Учените клонират бозайник от възрастна клетка, преди медикаментозният аборт да бъде одобрен в Съединените щати.

7 КОЕ Е ПО-СТАРО?

Какво е по-старо: ChatGPT или първото публикувано проучване, тестващо съвременни менструални продукти с човешки червени кръвни клетки?

A **Изследването на менструалните продукти**	**СРЕЩУ**	**B** ChatGPT

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: B – ChatGPT

Пускане на ChatGPT: ноември 2022 г.	Сравнително изследване, публикувано онлайн: 2023 г.

Публичен чатбот с генеративен изкуствен интелект вече съществува, когато изследователите публикуват първото сравнително изследване с човешки червени кръвни клетки за тестване на съвременни менструални продукти.

8	КОЕ Е ПО-СТАРО?

Какво е по-старо: Google или първата HPV ваксина?

А **Първата ваксина срещу HPV**	**СРЕЩУ**	**В** Google

ПРАВИЛЕН ОТГОВОР: В – Google

Основаване на Google: 1998 г.	Първата одобрена ваксина срещу HPV: 2006 г.

Хората вече търсят в интернет с Google осем години преди първата ваксина срещу човешкия папиломавирус да бъде одобрена.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – КАРТИ С ОТГОВОРИ А И В

A

- **ИЗРЕЖЕТЕ ТУК** -

B

РАБОТЕН ЛИСТ 3 – ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ НА МИТОВЕ

Изберете един мит за репродуктивното здраве, обсъдете го и подгответе кратка презентация.

1. КАКЪВ Е МИТЪТ?
Напишете го като едно ясно твърдение.

2. ЗАЩО ХОРАТА ВЯРВАТ В НЕГО?

3. КАКВИ ВРЕДИ МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ?

4. КАКВА Е ВЯРНАТА ИНФОРМАЦИЯ?

5. НАШЕТО ОПРОВЕРЖЕНИЕ В ЕДНО ИЗРЕЧЕНИЕ
Направете го ясно, точно и лесно за запомняне от други млади хора.

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

МОЕТО ТЯЛО, МОЯТА КАРТА

ВРЕМЕ 90’

Тази работилница кани младите хора и младежките работници да изследват автономността на тялото и съгласието чрез творческо картографиране и разказване на истории. Участниците изготвят лични "карти на тялото", които отразяват това, което знаят, чувстват и са били научени за собствените си тела, след което изследват как културата, половите норми и социалния натиск оформят тези разкази. До края участниците ще имат преформулирано репродуктивно здраве като въпрос на права и достойнство, а не на срам или потайност, и ще напуснат с практически език за определяне и спазване на граници.

Цели:	• Да се идентифицират и артикулират личните граници по отношение на тялото и здравето. • Да се признае как културните норми и очакванията за пола влияят върху знанията и нагласите за репродуктивното здраве. • Да практикува използването на ясен, неосъждащ език около съгласието. • За да получат възпроизводима методология за отваряне на разговори за автономия на тялото в различни културни контексти.
Материали:	• Големи листове бяла хартия (размер A2 или флипчарт), по 1 на участник • Цветни маркери, пастели или моливи (широк избор) • Лепкави бележки (два различни цвята) • Отпечатан Работен лист 1-A: 'Насоки за картата на тялото' (по един на участник) • Отпечатан работен лист 1-B: 'Карти с понятия за съгласието' (по един комплект за малка група) • Flip диаграма и маркер за водещ • Опция: мека фонова музика по време на фазата на рисуване
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Подредете стаята така, че участниците да могат да се движат свободно: маси, избутани отстрани, пространство на пода или ниски маси, достъпни за рисуване. Предварително нарязан низ на 50 см дължина, по един на човек. Напишете трите дискусионни въпроса (вижте Обсъждане) на флипчарта, покрити до необходимост. Поставете материали на централна маса, преди участниците да пристигнат.

УКАЗАНИЯ

Приветствайте участниците и задайте основни правила: уважение, поверителност, право на преминаване. Обяснете, че днешната сесия е за опознаване на собствените ни тела като източници на знания и права. Подарете на всеки човек парче връв. Помолете ги да го държат и да мислят тихо: "Каква е една дума, която са ви учили у дома, в училище или във вашата общност за вашето тяло?" След 30 секунди поканете всеки, който желае да сподели думата си на глас. Водещият отбелязва думите на флип чарт. Очаквайте смесица от медицински термини, жаргон, мълчание и емоция. Признайте всички приноси еднакво, без дискусии, все още. Тази въвеждаща дейност трябва да продължи между 10-15 минути.

След въвеждането, разпространявайте големи хартиени и художествени материали. Дайте на всеки участник копие от Работен лист 1-А. Обяснете, че те ще нарисуват своя собствена карта на тялото, с личната си концепция за ръцете си, или силуети, или обща рисунка със свободна ръка, която по тяхна идея е представителна за собствената им лична визия за картата на тялото им. След това, използвайки подканите на работния лист, те ще имат цветове, думи и символи, които да маркират:

- Места или части от тялото им, които се чувстват силни или безопасни
- Части от тялото си, където са почувствали срам, объркване или любопитство.
- Граница, която имат (нещо, което другите винаги трябва да питат преди да направят)
- Едно нещо им се иска да бяха научили по-рано за тялото ти.

Свири мека музика. 20-30 Подготовка: Оставете 20 до 25 минути. Обикаляйте тихо, предлагайки насърчение, но не и посока. Участниците не трябва да споделят картите си, тъй като това е лично. Успокойте ги. Когато приключат с картата, помолете участниците да седнат в кръг. Раздайте работен лист 1-В „Карти с понятия за съгласието“ — по един комплект за всяка група от 4–5 души. На всяка карта има дума или израз, например „ентусиазирано съгласие“, „принуда“, „телесна автономия“, Тема: Репродуктивно здраве, автономия на тялото, съгласие и полови норми „репродуктивни права“, „натиск от връстници“ или „полова норма“.
Групите имат 8 минути, за да: (а) сортират картите в "Знам това добре" / "Чух това" / "Ново за мен" и (б) да се споразумеят за обяснение от едно изречение за всяка карта, която познават.
След това водещият води кратко пленарно заседание: по една дума на група се споделя и обяснява. Водещият попълва пропуските и коригира погрешните схващания без преценка. Подчертавам, че познаването на този речник е форма на безопасност.
Поканете всички участници, които желаят да покажат картата на тялото си на стената, за да го направят. Никой не е длъжен. Тези, които се показват, могат да добавят лепкава бележка с едно прозрение от днес. Участниците обикалят галерията мълчаливо в продължение на 3 до 4 минути.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Върнете групата в кръг. Открийте флипчарта с три въпроса:

1. Какво ви изненада по време на упражнението за картографиране на тялото? Чувствахте ли се неудобно и защо?
2. Как думите, които използваме (или избягваме) за телата си, влияят на това как се чувстваме за правата си? 3. Какво е едно нещо от днес, което искате да запомните или да споделите с някого, на когото имате доверие? 4. Оставете отворена дискусия за 8-10 минути. Помолете участниците да напишат един анонимен прием на лепкава бележка и да го поставят на флипчарта, докато си тръгват (оценка).

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Чувствителност е критична. В някои контексти рисуването на тялото може да се чувства табу, така че го оформете като "вашата собствена карта, във всеки стил, който изберете" и модел с проста абстрактна форма. Никога не изисквайте от участниците да излагат лично съдържание.
Ако участник разкрие злоупотреба или опасение за защитата по време на сесията, следвайте протокола за защита на вашата организация. Не се обръщайте към него публично. Сигнализирайте тихо, че ще говорите с тях след това.
В групите със смесен пол обмислете дали групите с пробив на един пол биха позволили по-отворена дискусия, решете въз основа на знанията си за групата.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Автономията на органите е призната за основно човешко право от Фонда на ООН за населението (UNFPA). И все пак в световен мащаб милиони млади хора, непропорционално млади жени и момичета, съобщават, че нямат думата за собствените си здравни решения. Изследванията показват, че всеобхватното сексуално образование (CSE), което включва съгласие и автономност на тялото, намалява насилието, основано на пола, подобрява резултатите от психичното здраве и забавя рискованото сексуално поведение (UNESCO, 2018). Половите норми (културните очаквания за това как момчетата, момичетата и небинарните хора „трябва“ да се държат) играят мощна роля в оформянето на връзката на младите хора със собствените им тела. В много контексти момичетата се учат да бъдат скромни и снизходителни към телата си, докато момчетата се насърчават да се дистанцират от емоционална или физическа уязвимост. Тези норми могат да попречат както на търсенето на помощ, така и на информация.

КЛЮЧОВИ ПОНЯТИЯ, КОИТО ДА УСВОИТЕ

- Разликата между биологичния пол, половата идентичност и изразяването на пола
- Моделът на съгласие FRIES: свободно дадено, обратимо, информирано, ентусиазирано, специфично
- Концепцията за междусекторността: как расата, увреждания, бедността и други фактори усложняват неравенствата в репродуктивното здраве

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ИЗТОЧНИЦИ

- UNFPA, 'Моето тяло е мое' (2021): https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/SoWP2021_Report_-_EN_web.3.21_0.pdf
- UNESCO, 'Международно техническо ръководство за сексуално образование' (2018): https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf
- WHO, 'Reproductive Health' информационни листове: https://www.who.int/ southeastasia/health-topics/reproductive-health

Работен лист 1 А Насоки за картата на тялото

Инструкции: Използвайте указанията по-долу, за да добавите към картата на тялото си. Можете да използвате цветове, думи, символи или рисунки. Това е вашата лична карта - никой не трябва да я вижда, освен ако не изберете.

- Зелено: Част от тялото или здравето, с която се чувствате уверени и горди
- Синьо: Нещо, за което се чувствате любопитни или несигурни
- Жълто: Нещо, което ти се иска някой да ти беше обяснил по-рано
- Червено: Линия или граница, която другите винаги трябва да питат, преди да
- ☆ „Звезда: Сила, която не знаехте, че имате до днес
- Запомнете: няма грешни отговори. Тази карта е твоя.

Работен лист 1 В Карти с понятия за съгласието
(Отпечатва се и се нарязва на отделни карти. По един сет на група от 4-5 участника.)
АВТОНОМИЯ НА ТЯЛОТО „Вашето право да вземате решения за собственото си тяло, без натиск или принуда от страна на другите.
СЪГЛАСИЕ „свободно дадено, обратимо, информирано, ентусиазирано и конкретно съгласие за участие в каквато и да е дейност с друго лице.
CORCION „Натиск, манипулация или заплахи, използвани, за да накарат някого да направи нещо, за което не са се съгласили свободно.
РЕПРОДУКТИВНИ ПРАВА „Правото на физическите лица да решават свободно и отговорно дали, кога и колко често да имат деца, както и да имат достъп до информация и услуги, за да го направят.
Полова норма „Социално правило или очакване за това как хората от определен пол “трябва" да се държат, изглеждат или чувстват.
Натиск от връстници „Влияние от хора на вашата възраст, което ви кара да действате по начини, които може да не изберете сами.
BOUNDARIES „Лични ограничения, които задавате за това, с което се чувствате комфортно физически, емоционално или сексуално.
Сексуално здраве „Състояние на физическо, емоционално, психическо и социално

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

РАДАР ЗА РИСКОВЕ

ВРЕМЕ 90’

Тази работилница помага на участниците да разпознаят ситуации и поведения, които могат да увеличат рисковете за репродуктивното здраве, тези, които не представляват пряк риск, и тези, които могат да бъдат оценени само когато е известен по-широкия контекст. Чрез групово сортиране на карти участниците обсъждат контрацепция, полово предавани инфекции, съгласие, менструация, лична хигиена, митове за репродуктивното здраве и източници на информация. Работилницата подчертава, че рисковете за репродуктивното здраве трябва да се оценяват чрез факти, а не чрез морална преценка. Сексуалната ориентация на човек, броят на партньорите, първата среща или менструацията не определят автоматично нивото на риска. хигиената и надеждната информация често правят съществената разлика.

Цели:

- Да разпознава поведения и ситуации, които могат да повлияят негативно на репродуктивното здраве.
- благополучие, свързано със сексуалността.
- Да се разграничат действителните рискове за репродуктивното здраве от общите митове и погрешни схващания и да се насърчат информираните и отговорни решения за репродуктивното здраве.
- Да се развие увереността на участниците в обсъждането на чувствителни здравни теми без преценка.

Материали:

- Хартия за флипчарт и маркери, отпечатани и изрязани карти от работния лист, лист флипчарт с колони РИСК, НЯМА РИСК и ЗАВИСИ, тиксо, химикалки, листове за всяка група.

Брой участници: 20-30

Подготовка: Отпечатайте и изрежете 48-те карти от Работен лист 1. Преди работилницата ги разделете на четири или пет комплекта, в зависимост от броя на групите. Всеки комплект трябва да съдържа комбинация от сексуално поведение, контрацепция, полово предавани инфекции, менструация, хигиена и обща репродуктивно-здравна информация. Избягвайте да поставяте няколко много подобни карти в един и същ комплект. Всяка група трябва да получава и примери, които принадлежат към различни категории, така че дискусията им да не е фокусирана само върху очевидно рисково или очевидно безопасно поведение. Подгответе една флип чарт хартия с 3 колони, озаглавени: РИСКОВО, БЕЗ РИСК и ЗАВИСИ. Прегледайте предложената класификация и обяснения в Материала за водещи. Ключът е предназначен да подкрепи дискусията, но някои карти могат разумно да бъдат поставени по различен начин, когато участниците идентифицират обстоятелства, които променят нивото на риска.

УКАЗАНИЯ

Инструкции: Започнете работилницата, като напишете думата РИСК на флипчарт хартия и помолите участниците да споделят първите си асоциации. Напишете техните отговори и попитайте как хората обикновено решават дали нещо е рисковано. Насърчете ги да обмислят дали рискът означава, че определено ще се случи отрицателна последица или само, че възможността от вреда се увеличава. Обяснете, че работилницата ще се фокусира върху ситуации, свързани с репродуктивното здраве, включително сексуално поведение, взаимоотношения, контрацепция, инфекции, предавани по полов път, менструация, лична хигиена и здравна информация. Подчертават, че дейността не е предназначена да съди хората или техните лични избори. Нейната цел е да разпознае действителните рискове, да оспори често срещаните погрешни схващания и да разбере защо някои ситуации не могат да бъдат оценени, без да знае повече за обстоятелствата.

Разделете участниците в четири или пет групи и дайте на всяка група по един подготвен набор от карти. Обяснете, че РИСКОВО трябва да се използва за поведения, които увеличават възможността от нежелана бременност, инфекция, физическа или емоционална вреда или забавено здравеопазване. НЕ трябва да се използва риск, когато ситуацията не създава пряк риск за репродуктивното здраве. ИТ ЗАДЪЛЖЕНИЯТА трябва да се използват, когато отговорът се променя в зависимост от защитата, съгласието, комуникацията, времето, хигиената, здравните условия или друга важна част от ситуацията. Помолете групите да прочетат всичките си карти, да ги обсъдят и да се споразумеят къде трябва да бъде поставена всяка от тях. Те не трябва да решават според това дали лично одобряват поведението, а според това дали то създава реален репродуктивно-здравен риск. Насърчавайте ги да идентифицират каква допълнителна информация ще им е необходима, когато изберат ЗАВИСИ. Движете се между групите, докато те работят и слушат своите разсъждения. Не поправяйте веднага избора си. Вместо това задайте въпроси като: Какво точно създава риска тук? Ще се промени ли отговорът, ако се използва защита? Дали това е реален риск за здравето или нещо, от което хората често са научени да се страхуват? Каква допълнителна информация липсва? Дай им около 20 минути за това.

Когато групите завършат класификацията си, поканете ги да излязат напред една по една и да поставят картите си на флипчарт, разделен на три колони: РИСКОВО, БЕЗ РИСК и ЗАВИСИ. След като всяка група постави картите си, прочетете ги на глас и попитайте цялата група дали са съгласни с избраната категория. Ако всички са съгласни, продължете със следващата карта. Ако някой има различно мнение, поканете го да обясни мотивите си и да започне кратка дискусия с цялата група. Насърчавайте участниците да се съсредоточат върху действителния риск за здравето и обстоятелствата, които могат да го увеличат или намалят, а не върху личното одобрение или моралната преценка. Ако дискусията води до споделено заключение, че друга категория е по-подходяща, преместете картата в новата колона. Водещият трябва да позволи на участниците да преосмислят първите си отговори и не трябва да третира дейността като тест. Въпреки това, когато една карта е очевидно неуместна поради вредна или медицински неточна информация, водещият трябва да се намеси, да предостави кратко обяснение и да се увери, че правилната информация е разбрана, преди да продължи. Обърнете специално внимание на картите, които могат да привлекат морална преценка, като например да правите секс на първа среща, да имате повече от един партньор или да имате партньор от един и същи пол. Тези ситуации не определят репродуктивно-здравния риск сами по себе си; дискусията трябва да се фокусира върху съгласието, защитата, комуникацията и евентуалното излагане на инфекция или бременност.

Когато всички групи са представени, попитайте участниците какво са забелязали за трите категории. Посочете, че някои поведения очевидно увеличават риска, докато други са заобиколени от митове, въпреки че не представляват пряк риск. Трета група ситуации не може да бъде оценена само от един детайл. Тяхното ниво на риск се променя в зависимост от това, което хората знаят, избират и правят в рамките на ситуацията.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

- Коя карта беше най-трудна за поставяне и какво направи решението трудно? Кой отговор те изненада най-много?
- Какво убеждение или предположение преразгледахте по време на дейността?
- Какво научихте за важността на контекста при оценката на риска?
- Каква информация от работилницата може да бъде полезна в ежедневието?
- Какво мислите за способността ви да разпознавате рисковете за репродуктивното здраве след работилницата?
- Как бихте обобщили основното послание на работилницата в едно

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Съвети за водещ: Създайте уважителна атмосфера и напомнете на участниците, че не се очаква да споделят лични сексуални преживявания или медицинска информация. Фокусирайте се върху поведението и обстоятелствата, вместо да съдите хората. Сексуалната ориентация, статусът на връзката и броят на партньорите не са сами по себе си рискове. Позволете на участниците да не са съгласни и да променят отговорите си. Дискусията е по-важна от незабавното намиране на очакваната категория. Адаптиране на броя на картите към възрастта, знанията и наличното време на участниците. предоставяйте индивидуални диагнози или лични медицински съвети.

РАБОТЕН ЛИСТ

1. Секс още на първата среща	2. Повече от един сексуален партньор в рамките на една година	3. Секс с партньор от същия пол
4. Партньор, който е с повече от десет години по-възрастен	5. Промяна на решението, след като сексуалният контакт вече е започнал	6. Съгласие за секс от страх, че партньорът ще те напусне
7. Секс, когато и двамата са пили много алкохол	8. Секс по време на менструация менструация	9. Незащитен секс по време на менструация, защото бременността изглежда невъзможна
10. Незащитен секс при първия път, защото бременността изглежда невъзможна	11. Поставяне на презерватив едва непосредствено преди еякулацията	12. Използване на два външни презерватива едновременно
13. Използване на бебешко олио или лосион за тяло с латексов презерватив	14. Съхраняване на презервативи в портфейл в продължение на няколко месеца	15. Използване на прекъснатия полов акт като основен метод за контрацепция
16. Използване само на приложение за проследяване на цикъла за предпазване от бременност	17. хормонална контрацепция без презерватив с нов партньор	18. Използване на спешна контрацепция след скъсване на презерватив
19. Използване на спешна контрацепция повече от веднъж	20. Орален секс	21. Анален секс
22. Предположение, че някой няма полово предавана инфекция, защото няма симптоми	23. Преустановяване на партньори са се изследвали за полово предавани инфекции	24. Спиране на употребата на презерватив без обсъждане на изследванията или изключителността на връзката

25. Споделяне на секс играчки 26. Вземане на вана по време на менструация 17. Използване на		27. Използване на останали от предишно лечение антибиотици при сърбеж или необичайно течение
28. Изчакване необичайното течение, раничките, сърбежът или болката да отминат сами	29. Измиване на външните полови органи няколко пъти дневно с обикновен сапун	30. Ежедневно използване на ароматизирани интимни спрейове или кърпички
31. Премахване на окосмяването в интимната област	32. Споделяне на самобръсначка, използвана в интимната област	33. Престой с мокър бански в продължение на няколко часа
34. Използване на обществена тоалетна 35. Плуване в обществен басейн		36. Вземане на душ след секс с цел предпазване от
37. Оставяне на тампон за повече от осем часа	38. Използване на тампон, преди човек да е имал сексуален контакт	39. Физически упражнения по време на менструация
40. Плуване по време на менструация	41. Пренебрегване на силната менструална болка, защото „менструацията трябва да боли“	42. Ваксиниране срещу HPV при момче
43. Ваксиниране срещу HPV след започване на полов живот	44. Убеждение, че ваксината срещу HPV премахва необходимостта от скрининг за рак на маточната шийка	45. Купуване на добавки за „хормонален баланс“ или за плодовитост от непознат уебсайт
46. Използване на анаболни стероиди за натрупване на мускулна маса	47. Разчитане единствено на кърменето като метод за предпазване от бременност	48. Често мастурбиране

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

ПРЕДЛОЖЕНА КЛАСИФИКАЦИЯ

Рисковано.	Няма риск.	Зависи.
6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 36, 37, 41, 44, 45, 46 5, 18, 19, 26, 34, 35, 38, 5, 18, 19, 26, 34, 35, 38, 39, 40, 42, 43 39, 40, 42, 43 1, 2, 3, 4, 8, 20, 21, 23, 25, 31, 33, 47, 48		

Класирането не трябва да се показва на участниците преди дискусията. Някои карти под ЗАВИСИ могат да бъдат преместени, когато дадена група предостави достатъчно допълнителна информация, за да оцени ситуацията.

Карти 1-8: взаимоотношения, съгласие и контекст

Да правиш секс на първа среща, да имаш повече от един партньор или да имаш партньор от един и същи пол не създава автоматично определено ниво на риск. Рискът зависи от съгласието, защитата, комуникацията и вида на сексуалния контакт. Голяма възрастова разлика може да включва и правни въпроси, неравностойна власт или натиск, особено когато един човек е непълнолетен.
Човек може да промени мнението си във всеки един момент. Съгласието поради страх или правенето на секс, докато е силно опиянено, създава сериозни опасения за това дали съгласието е свободно и ясно дадено. Сексът по време на менструация принадлежи на ЗАВИСИ. Менструацията не пречи на предаването на ППИ, а бременността все още е възможна, защото овулацията варира и сперматозоидите могат да оцелеят в репродуктивния тракт в продължение на няколко дни.

Карти 9-19: превенция на бременността и презервативи

Бременността е възможна по време на първия сексуален контакт на някого и може да се появи и след секс по време на менструация. Поставянето на презерватив само малко преди еякулацията оставя поранен генитален контакт незащитен.
Използването на два външни презерватива може да увеличи триенето. Продуктите на маслена основа могат да повредят латекса, докато топлината и триенето могат да повредят презервативите, съхранявани в портфейл.
Оттеглянето и приложението за проследяване на период, използвано самостоятелно, са по-малко надеждни от установените контрацептивни методи. Методът за пълно осъзнаване на плодовитостта включва наблюдение на няколко признака за плодовитост и обикновено изисква специфични инструкции; не е същото като просто да проверявате датите в приложение.
Хормоналната контрацепция може да предпазва от бременност, но не предпазва от ППИ. Презервативите намаляват риска както от нежелана бременност, така и от повечето инфекции, предавани по полов път, когато се използват правилно и последователно.
Използването на спешна контрацепция след счупване на презерватив е подходящ защитен отговор. Хапчетата за спешна контрацепция могат да се използват повече от веднъж, когато е необходимо. Многократната употреба може да причини временни менструални нередности, но не представлява известен общ риск за здравето; тя обаче е по-малко ефективна като текуща стратегия от обикновения контрацептивен метод.

Карти 20-25: ППИ и сексуален контакт

Оралният и аналният секс принадлежат на ИТ ЗАДЪЛЖЕНИЯ, защото нивото на риска се променя в зависимост от вида на контакта, употребата на презервативи или други бариери, възможни рани, смазване и съответната инфекция. Много ППИ могат да се предават чрез орален секс, въпреки че нивото на риск не е идентично за всяка инфекция или дейност.
Човек може да има ППИ без видими симптоми. Появата и липсата на симптоми не могат да потвърдят нечий статус на ППИ.
Спирането на употребата на презервативи, след като и двамата партньори са били тествани, принадлежи към ЗАВИСИ. Групата трябва да обмисли кога са взети тестовете, кои инфекции са били включени, дали някой от двамата е имал по-късна експозиция, дали връзката е взаимно изключваща се и дали се използва друг метод за предотвратяване на бременност.
Споделянето на секс играчки също зависи от това дали те се почистват, дали се използва нов презерватив между хора или области на тялото и дали могат да се прехвърлят телесни течности.

Карти 26-41: менструация, хигиена и симптоми

Вземането на вана, упражняването или плуването по време на обикновен менструален период не представлява риск за репродуктивното здраве. Физическата активност може да помогне на някои хора да се справят с менструалния дискомфорт.
Използването на остатъчни антибиотици за сърбеж или необичайно изхвърляне е рисковано, защото тези симптоми могат да имат различни причини и може да не изискват антибиотици. Изчакването на персистиращи или необичайни симптоми да изчезнат също може да забави подходящата оценка.
Вагината не трябва да се почиства вътрешно. Честото миене с редовен сапун, вагинални душове и ароматизирани продукти може да предизвика дразнене или да наруши естествената вагинална среда.
Премахването на срамните косми принадлежи по-скоро на ИТ ЗАДЪЛЖЕНИЯ, защото това е личен избор, отколкото репродуктивно-здравно изискване. Дискусията трябва да разгледа използвания метод, дразнене на кожата, порязвания и споделяне на бръсначи.
Обществените тоалетни и плувни басейни не са обикновени маршрути за предаване на общи ППИ. Къпането след секс не предотвратява бременността или не премахва ППИ.
Един тампон не трябва да се носи повече от осем часа. Използването на тампон не доказва или опровергава дали някой е правил секс, а външният вид на химена не може да установи сексуалната история на човека.
Тежката менструална болка, която многократно прекъсва училище, сън или ежедневни дейности, не трябва автоматично да се отхвърля като нещо, което трябва да се толерира.

Карти 42-48: HPV, онлайн продукти, кърмене и плодовитост

Ваксинацията срещу HPV се препоръчва както за момчета, така и за момичета. Ваксинацията е най-ефективна преди излагане на HPV, но човек, който вече е станал сексуално активен, все още може да има полза, защото може да не е бил изложен на всички типове HPV, обхванати от ваксината. Препоръките за национална възраст и наваксване винаги трябва да се спазват.
Ваксинацията срещу HPV не замества бъдещия скрининг на шийката на матката, тъй като не предпазва от всеки канцерогенен HPV тип.

Или детоксикиращи, не трябва да се приемат за ефективни или безопасни, просто защото са описани като естествени. Участниците трябва да обмислят кой продава продукта, какви доказателства го подкрепят и дали продавачът обезкуражава професионалното здравеопазване.
Злоупотребата с анаболни стероиди може да повлияе на репродуктивното здраве и да причини други сериозни неблагоприятни ефекти.
Кърменето може да функционира като контрацепция само когато са изпълнени специфични условия: бебето е по-малко от шест месеца, менструацията не се е върнала и кърменето е пълно или почти пълно без дълги интервали между храненията.
Мастурбацията не причинява безплодие или бременност и не предава ППИ, когато се извършва самостоятелно. Думата често е умишлено неясна, така че участниците могат да обсъдят дали някакво поведение причинява болка, нараняване или започва да се намесва сериозно в ежедневието.

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

ПРАВА В РЕАЛНИЯ ЖИВОТ

ВРЕМЕ 90’

Тази сесия се движи от личното към практичното. Използвайки методологията „Сценарийна клиника“, участниците работят в реални ситуации, с които младите хора често се сблъскват около контрацепцията, инфекциите, предавани по полов път, непланираната бременност и достъпа до услуги за репродуктивно здраве. Работилницата разбива митовете, изгражда практически знания и дава възможност на участниците да знаят къде и как да потърсят помощ.

Цели:

- За да се разграничат фактите от митовете относно контрацепцията и предаването на STI. Да се идентифицират най-малко три конкретни пътя за достъп до услуги за репродуктивно здраве в местния контекст.
- Да практикува неосъждаща партньорска подкрепа и да знае кога да насочи някого към професионалист.
- Да се развие увереност в улесняването на разговорите за чувствително репродуктивно здраве, използвайки базирани на сценарии методи.

Материали:

- Отпечатан Работен лист 2-A: "Сценарио карти" отпечатани и нарязани на отделни карти (8 сценария)
- Отпечатан работен лист 2-B: "Мит или факт?" викторини, по 1 на участник
- Отпечатан Работен лист 2-C: Шаблон "Къде да отида за помощ" (празно, 1 на участник)
- Червени, оранжеви и зелени лепкави точки (3 от всеки участник) за митобрустираща дейност
- Flip диаграма и маркери
- Таймер (телефонът е добре)
- Незадължително: "кутия с въпроси" (запечатана кутия с слот) за анонимни въпроси

Брой участници: 20-30

Подготовка: Отпечатване и изрязване на карти за сценарий Работен лист 2-A. Поставете всеки сценарий в плик и етикет A през H. Подгответе "кутия с въпроси" чрез запечатване на малка картонена кутия с слот и я поставете на входа, така че участниците да могат да пускат въпроси преди началото на сесията. На флипчарта напишете: "Няма глупави въпроси за вашето здраве." Прегледайте предварително Запознайте се с услугите за репродуктивно здраве, налични в местния контекст, където се провежда работилницата (това ще варира в зависимост от страната партньор).

УКАЗАНИЯ

В началото на работилницата раздайте Работен лист 2-B. Обяснете, че репродуктивното здраве е заобиколено от митове, някои вредни, някои просто грешни, и че изчистването им е форма на безопасност. Участниците индивидуално отбелязват всяко твърдение на теста: ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ. (2 минути соло.) Водещият чете всяко твърдение на глас и пита за вдигане на ръка. За всеки от тях разкрийте точния отговор с кратко обяснение. Ключовите твърдения включват:

- "Не можеш да забременееш от първия път." НЕВЯРНО
- "Спешната контрацепция причинява аборт." НЕВЯРНО (предотвратява оплождането)
- "STIs винаги показват симптоми." НЕВЯРНО (много от тях са асимптоматични)
- "Презервативите са 100% ефективни." ЗАВИСИ (ефективни, когато се използват последователно и правилно)
- точни,
- "Ако някой е бременна, това е по негова вина." НЕВЯРНО (споделена отговорност; се прилагат структурни фактори)
- "Имате нужда от разрешение на родителите си за достъп до услуги за репродуктивно здраве." ЗАВИСИ (варира по държава/закон)

След всеки отговор оставете 30 секунди за кратки реакции. Поддържайте тази фаза енергична и забързана.
След като се обсъдят изявленията, разделете участниците в групи по 4-5. Дайте на всяка група един пакет сценарий (A-H). Групите се завъртат на нов сценарий на всеки 7 минути (4 рунда; водещият запазва времето и сигналите за въртене). За всеки сценарий групите трябва да се споразумеят за три неща:

1. Какъв е ключовият въпрос за репродуктивното здраве в тази ситуация? 2. Какво трябва да знае или да направи човекът в сценария?
3. Към кого или къде да се обърнат за помощ?

След четири кръга, всяка група за кратко докладва обратно (1 минута на група) за сценария, който според тях е най-предизвикателен. Водещият добавя ключова информация, когато е необходимо, и коригира всяка дезинформация, без да засрамва групата. Вижте Работен лист 2-A за 8-те карти със сценарий.

Когато групата приключи със задачата, разпространете Работен лист 2-C ("Къде да отида за помощ"). Помолете всеки участник да попълни шаблона за собствената си общност:

- Назовете един здравен център, клиника или гореща линия, която предлага услуги за репродуктивно здраве наблизо
- Назовете един доверен възрастен (не родител, ако не е безопасно) те биха могли да говорят за репродуктивното здраве
- Назовете един онлайн ресурс на техния език, до който имат достъп частно

Водещият първо моделира това с местни примери, които са подготвили предварително. След това участниците попълват свое копие. Това работен лист е тяхно. Отвори кутията с въпросите. Прочетете анонимните въпроси на глас и им отговорете честно. Отложете всеки въпрос, който изисква клинична експертиза с: "Това е чудесен въпрос за здравен специалист, ето как бихте намерили такъв."

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Върнете се в общ кръг. Задайте следните въпроси, като оставите по 2–3 минути за дискусия на всеки:

1. Кой мит от днес ви изненада най-много и защо мислите, че съществува? 2. В клиниката за сценарии, какво затрудняваше даването на съвети? Какво го направи по-лесно? 3. Какво е едно нещо, което можете да направите по различен начин след днес, когато става въпрос за собственото си репродуктивно здраве?

Завършете, като поканите участниците да назоват една дума, която описва как се чувстват, напускайки тази сесия. Водещият записва думите без коментар. Това служи и като неформална оценка на емоционалния климат. Раздайте кратка писмена анкета с 3 въпроса (на гърба на Работен лист 2-С): (1) Днес научих нещо ново. ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ. (2) Чувствам се по-уверен/а да намеря подкрепа за репродуктивното здраве. ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ. (3) Едно нещо, което бих променил/а в тази работилница: [свободен ред].

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Клиниката на сценариите работи най-добре, когато групите са наистина смесени, тъй като различните полове, произход и нива на увереност се тласкат един към друг, за да мислят. Ако групата е много хомогенна, въведете вариация чрез присвояване на роли във всяка група (напр. "приятелят", "родителят", "здравният работник"). Някои сценарии засягат абортите, сексуалното насилие и ЛГБТК+ идентичностите. Бъдете готови. Запознайте се с правната рамка във вашата страна. Никога не предлагай незаконни варианти. Винаги центрирайте достойнството и агентурата на човека в сценария.

В контекст, в който репродуктивното здраве е силно стигматизирано, отворете сесията с ясно изявление за определяне на нормата: "В тази стая здравната информация е неутрална. Тук сме, за да се учим, а не да съдим."

Кутията с въпроси е един от най-мощните инструменти в тази работилница, защото изравнява гласа. Проверете го между фазите, а не само в края, в случай, че трябва да се обърне внимание на спешни въпроси. Регулирайте внимателно "Къде да отида за помощ" преди всяка доставка. Генеричните ресурси се чувстват отдалечени; местните, наименувани ресурси се чувстват действени. Помолете местния здравен работник или НПО контакт да ви помогне да населите това предварително.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Контрацепция: Ключови факти

Съществуват много форми на контрацепция: хормонална (хапче, пластир, инжекция, имплант, хормонален ВМС), бариера (кондоми както за мъже, така и за жени; диафрагма), спешна (хапче за закуска, меден ВМС) и дългодействаща обратима (ВМС, имплант). Най-ефективните методи за младите хора, които не искат бременност, са LARC (дългодействаща обратима контрацепция). Презервативите са единственият метод, който също предпазва от ППИ. Двойната защита (кондом + друг метод) е златен стандарт.

ППИ: Ключови факти

Честите ППИ включват хламидия, гонорея, сифилис, херпес (HSV-1 и HSV-2), HPV и ХИВ. Много ППИ са асимптоматични, което означава, че можете да имате такъв и да не го знаете. Ранното лечение предотвратява усложненията. ХИВ се овладява с антиретровирусна терапия (АРТ). HPV ваксините (препоръчвани преди сексуален дебют) предотвратяват по-голямата част от случаите на рак на маточната шийка. Насърчавайте редовното тестване като част от рутинните здравни грижи, а не само когато нещо изглежда погрешно.

Опции за бременност

Когато са законни и достъпни, възможностите за бременност включват: продължаване на бременността и родителството, осиновяване или приемна грижа и аборт. Младите хора заслужават точна информация за всички правни възможности, достъпни за тях в тяхната страна, и неосъждаща подкрепа, каквото и да изберат. Ролята на водещия е да информира и подкрепя, а не да насочва или налага.

Достъп до услуги - Правен контекст

Законите относно достъпа на непълнолетните до услуги за репродуктивно здраве без родителско съгласие се различават значително между страните по проекта (Сърбия, Италия, България, Кабо Верде, Южна Африка, Танзания). В Южна Африка младите хора на възраст 12 и повече години могат да се съгласят на собствено медицинско лечение, включително контрацепция (Закон за децата, 2005 г.). В Танзания законите са порестриктивни, така че винаги контекстуализирайте съветите с местните правни реалности. Обърнете се към здравните профили на WHO и местните контакти на НПО за актуални насоки.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ИЗТОЧНИЦИ

- СЗО, „Семейно планиране. Глобален наръчник за доставчици“ (2022):
- https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/contraception-family-planning/family-planning-a-global-handbook-for-providers-2022.pdf
- МФСП, „Здрави, щастливи и горещи“ наръчник на младия човек: https:// www.ippf.org/sites/default/files/healthy_happy_hot.pdf
- UNFPA, „Доклад за недостига на контрацептиви“ (2023):
- https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-
- pdf/Web_UNFPA%20Supplies%20Impact%20Report%202023.pdf
- Ресурсна библиотека "Планирано родителство": https:// www.plannedparenthood.org/learn

Работен лист 2 А Карти със ситуации

(Отпечатване и изрязване. Поставете всеки в етикетиран плик А-Н. По един за група на кръг.)

СЦЕНАРИЙ А

Амара, на 17 години, е пропуснала два цикъла. Страхува се да отиде сама в клиника, защото семейството ѝ ще разбере. Какво трябва да знае? Къде може да отиде?

СЦЕНАРИЙ В

Жоао, на 19 години, и партньорката му искат да започнат да използват контрацепция, но не знаят кой метод е подходящ за тях. Чували са противоречива информация от приятели. Какви основни въпроси трябва да зададат на здравен специалист?

СЦЕНАРИЙ С

Фату, на 16 години, е чула, че може да е била изложена на ППИ. Срамува се и се притеснява за поверителността в местната клиника. Какви са правата ѝ? Какви стъпки трябва да предприеме?

СЦЕНАРИЙ D

Марко, на 20 години, смята, че приятелката му може би е в нежелана бременност. Иска да я подкрепи, но не знае как и къде да получи информация. Какво трябва да знае за своята роля и за нейните права?

СЦЕНАРИЙ Е

Група момичета в училище притискат своя приятелка да спре да използва контрацепция, защото „това води до безплодие“. Приятелката ти пита дали това е вярно. Какво ще ѝ кажеш?

СЦЕНАРИЙ F

Танди, на 18 години, е отишла в клиника за услуги в областта на репродуктивното здраве, но ѝ е отказано, защото персоналът е казал, че е „твърде млада, за да прави тези неща“. Какви са правата ѝ? Какво може да направи?

СЦЕНАРИЙ G

Дейвид, на 22 години, никога не е изследван за ППИ и не е сигурен какво включва изследването и къде да отиде. Партньорката му го моли да се изследва. От каква информация има нужда?

СЦЕНАРИЙ Н

Нина, на 19 години, е бременна и обмисля възможностите си. Тя идва при теб – нейния връстник обучител – за информация. Казва, че не знае какви са възможностите ѝ и на кого да се довери. Как да я подкрепиш, без да налагаш собствените си възгледи?

Работен лист 2 В Мит или факт?

Указания: За всяко твърдение оградете ВЯРНО, НЕВЯРНО или ЗАВИСИ. Ще обсъдим заедно в групата.

1. Не можеш да забременееш при първия полов акт.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
2. Спешната контрацепция (хапчето „след“) предизвиква аборт.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
3. Винаги знаеш, ако имаш ППИ, защото ще имаш симптоми.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
4. Презервативите са 100% ефективни срещу ППИ и бременност.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
5. Само хора с много партньори се заразяват с ППИ.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
6. Младият човек трябва да има разрешение от родител или настойник, за да ползва услуги в областта на репродуктивното здраве.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
7. Хормоналната контрацепция винаги води до наддаване на тегло и намалена плодовитост.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
8. Ако някой забременее, това е отговорност главно на жената.
ВЯРНО / НЕВЯРНО / ЗАВИСИ

Работен лист 2-В: Къде да потърся помощ

Това е твоята лична карта с ресурси. Попълни я за ТВОЯТА общност. Пази я на сигурно и лично място.

Клиника или здравен център за репродуктивно здраве, до който имам достъп:
Име: _____
Адрес / Как да стигна: _____
Работно време: _____

Възрастен, на когото имам доверие (не родител, ако не е безопасно да му кажа), с когото мога да говоря:

Поверителен онлайн ресурс на моя език: Уебсайт или приложение:
_____

Гореща линия или услуга за съобщения, с която мога да се свържа анонимно: Номер / Име:
_____

Анкета на изхода (за водещия – моля, върнете я, преди да си тръгнете):

1. Научих нещо ново днес. НЕВЯРНО / ЗАВИСИ
2. ДА / ОТЧАСТИ / НЕ 3. Чувствам се по-уверен/а, че мога да намеря подкрепа за репродуктивното си здраве.
3. Едно нещо, което бих променил/а в тази работилница: _____

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

ВРЕМЕ 90’

МЪЛЧАНИЕТО МЕЖДУ НАС

Повечето кризи, свързани с репродуктивното здраве на младите хора, произтичат не от липса на информация, а от невъзможността да говорят за онова, което вече знаят. Тази работилница разглежда затрудненията в общуването: защо е толкова трудно да се говори за репродуктивно здраве с партньори, родители и медицински специалисти и как въпреки това да се проведе такъв разговор. Чрез адаптиран метод на форум театъра, основан на „Театър на потиснатите“ на Аугусто Боал, участниците упражняват преодоляването на три често срещани „стени в общуването“ в безопасна среда, преди да се сблъскат с тях в реалния живот.

Цели:

- Да се идентифицират най-малко три ситуации, при които комуникационните бариери пречат на младите хора да защитят репродуктивното си здраве.
- Да практикува за договаряне на контрацепция, да изисква тестване на STI и да иска помощ от доставчик на здравни услуги чрез ролеви игри и форум театър език.
- Да анализира как динамиката на властта (пол, възраст, авторитет) оформя разговорите за репродуктивното здраве.
- Да усвоят метод на форум театъра, който могат да прилагат за започване на разговори по чувствителни теми в различни културни среди.

Материали:

- Три запечатани плика с надпис A, B, C (всеки от които съдържа празен лист хартия, използван в ритуала на отваряне)
- Отпечатан Работен лист 3-A: "Трите стени" карти за описание, по 1 на участник
- Отпечатан Работен лист 3-B: "Сценични скриптове" за водещи и сценични изпълнители (2 сцени)
- Индексни карти (1 на участник) и химикалки
- Маскираща лента за маркиране на проста сценична площ на пода
- Flip диаграма и маркери
- По желание: малко звънче за сигнал „Стоп!“ във Форум театъра

Брой участници: 20-30

Подготовка: Назначете един или двама съучастници или желаещи участници, които предварително да репетират двете сцени в Работен лист 3-B; сцените трябва да се чувстват естествени и нерешени, а не театрални или преувеличени. Подредете стаята в подкова или кръг около малко открито сценично пространство, маркирано с маскираща лента. Пригответе трите запечатани плика. На флип графиката напишете: "Можете да се обадите на STOP във всеки един момент и да се намесите." Обобщете накратко всички съ-улеснители относно протокола за защита, тъй като тази сесия може да разкрие реални лични разкрития.

УКАЗАНИЯ

Поставете три запечатани плика на маса отпред с надпис A, B, C. Помолете участниците да затворят очи и да вдигнат тихо ръка, ако се разпознаят във всеки въпрос, докато го четете на глас:

- Плик А: „Някога имал ли си нужда да кажеш нещо за здравето си, но не си могъл?“
- Плевен Б: "Някой друг някога поставял ли е здравето си в риск?"
- Плик С: "Някога напускали ли сте час за здравен преглед, без да получите това, от което се нуждаете?"

След всяка пауза. След това отворете пликовете един по един: всеки съдържа празен лист хартия. Разпространете Работен лист 3-А. Накратко представете концепцията за „Трите стени“, трите най-често срещани комуникационни бариери, с които младите хора се сблъскват около репродуктивното здраве (стена 1: разговор с партньор; стена 2: разговор с родител или доверен възрастен; стена 3: разговор със здравен доставчик). Помолете участниците да четат за 2 минути.

Представете форум театъра с едно изречение: „Ще гледаме кратка сцена без развръзка. Когато видите момент, в който нещо може да се развие по друг начин, извикайте СТОП и се включете.“ Предварително подготвената двойка изиграва сцена А (вижте работен лист 3-В): млада жена се опитва да помоли партньора си да използва презерватив; той отхвърля притеснението ѝ и разговорът се проваля. Сцената завършва в момента на провала. Водещият пита: „Какво се случи току-що? Какво затрудни разговора?“ и събира кратки реакции в рамките на 2 минути. След това помолете участниците да изиграят сцената отново, като опитат друг подход. Те могат да извикат „СТОП“ във всеки момент, в който сметнат за необходимо.

Пусни сцената отново. Когато някой се обади спре, те се намесват. Сцената се повтаря от тази точка. Обсъждане след всяка интервенция: Това проработи ли? Защо или защо не? От какво се нуждае главният герой, емоционално или практически, за да каже това? Изпълнете поне 3 до 4 интервенции, като споменете, че няма правилен край, тъй като целта е да се очертаят стратегии и да се назове защо някои работят по-добре от други.

Сцена Б (виж Работен лист 3-В): млад човек в здравен център, на когото се казва от медицинска сестра, че са твърде млади, за да поискат контрацепция и е изпратен без информация или препоръка. Сцената свършва, когато напускат клиниката, сами. Същата театрална структура като сцена А. Този път накарайте участниците да мислят за правата, а не само за стила на комуникация: Какво има право да изисква този човек? Кой друг би могъл да замеси? Какво би се променило, ако знаеха закона? След интервенциите водещият назовава какво е открила групата: стратегии, език, права. Напишете най-полезните фрази от интервенциите на участниците на флипчарта, тъй като те се превръщат в споделени инструменти.

Дайте на всеки участник индексна карта. Помолете ги да напишат анонимно едно изречение, което биха искали да могат да кажат в реална ситуация, свързана с репродуктивното им здраве. Събирайте карти, разбъркайте и ги четете на глас без коментар. Стаята се чува сама. След това двойките прекарват 8 минути в разработване на кратък сценарий с две или три реални изречения, които всъщност биха могли да използват за една от трите стени. Двойките споделят с групата. Водещият добавя тези, за които целият екип се съгласява на флип чартовете. Затворете, като помолите всеки участник да напише на гърба на индексната си карта едно нещо, което ще каже на някого, за здравето си през следващите две седмици.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА Доведете групата в пълен кръг. Питай:

1. Кой момент в сцените ви се стори най-познат и защо?
2. Какво направи по-лесно да се говори, когато можеше да видиш някой друг да се опитва първо?
3. Какво е един истински разговор за репродуктивното ви здраве, който сте избягвали? Какво ти трябва, за да го имаш?

Оставете няколко минути отворена дискусия. Близо с твърдението, че познаването на техните права и практикуването на думи е форма на защита. Помолете участниците да попълнят кратка оценка за излизане на гърба на индексната си карта: (1) Чувствам се по-уверен, като водя труден разговор за репродуктивното здраве: ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ. (2) Методът Форум театър ми помогна да мисля по различен начин: ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ. (3) Едно нещо, което бих добавил или променил в тази работилница: [отворена линия].

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Работата с форум театър изисква да приемаме, че ситуациите могат да имат различни тълкувания. Сцените се разрешават от участниците, а не от водещия. Устоявайте на желанието да поощрявате „правилните“ намеси или деликатно да пренасочвате „грешните“. Всеки опит дава информация за онова, което групата смята за възможно.

Участник може да стъпи в сцена и да повтори нещо, което наистина се е случило с тях. Това е методът, работещ правилно. Имайте съ-водещ, готов тихо да излезе с този човек, ако е необходимо, и да знаете предварително вашия защитен път за препращане.

Адаптирайте сцените внимателно за всеки контекст. Сцена, изобразяваща преговори за контрацепция, играе много по-различно в Сърбия, отколкото в Танзания, което означава, че основната динамика е същата, но езикът, структурите на взаимоотношенията и наличните опции не са. Пренаписване на имена на знаци, настройки и конкретен диалог, за да се почувствате локално познати.

Ако форум театърът изглежда твърде сложен при първото провеждане, използвайте опростен вариант: участниците разиграват „Трите стени“ по двойки и след това обсъждат преживяното в малки групи. Основната учебна цел — упражняване на трудни разговори — се запазва. Театралният формат дава повече дълбочина и дистанция, защото е по-лесно да опиташ нещо рисковано в ролята на друг човек, но не е задължителен.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Форум театърът е разработен от бразилския театрален деец Аугусто Боал като част от неговия метод „Театър на потиснатите“. Използва се по целия свят в образованието, здравеопазването и работата за правата на човека. Основният му принцип е упражняване на освобождаването от потисничество. Участниците са зрители актьори, които се намесват в сцени на потисничество или затруднение и изпробват алтернативи. Водещият изпълнява ролята на Жокера: той не направлява и не оценява намесите, а подпомага осмислянето им с въпроси като: „Получи ли се? Защо? Какво би било необходимо на главния герой, за да направи този избор в реалния живот?“ Форум театърът е особено подходящ за обучение по репродуктивно здраве, защото създава дистанция. По-лесно е да опиташ нещо „рисковано“ — да откажеш, да отстоиш право или да поискаш помощ — в ролята на герой, отколкото от свое име. След като участниците са го упражнили в роля, вече разполагат с думи, които могат да използват и в живота.

Трите стени

Стена 1 (Партньор): В контекста на високо неравенство между половете, стратегиите за директни преговори често се провалят. Изследванията подкрепят непрякото рамкиране („Искам и двамата да сме здрави“) и предлагането на избор („Кой метод би работил за вас?“) като по-ефективен от прякото твърдение във взаимоотношенията с висока мощност и разногласие, като същевременно се признава, че необходимостта от непряко рамкиране само по себе си е симптом на неравенство, което си струва да се назове.

Стена 2 (Родител/Доверен Възрастен): Дори частичното разкриване, като „Имам здравен въпрос“, а не „Имам нужда от контрацепция“, значително увеличава вероятността млад човек да има достъп до услуги. Водещите трябва да помогнат на участниците да идентифицират версията с най-нисък риск на разговора, който трябва да имат, а не идеалната.

Стена 3 (Доставчик): Младите хора имат право на поверителни услуги за репродуктивно здраве в повечето юрисдикции. Знаейки това право и знаейки как да го отстояваме измеримо увеличава посещаемостта на клиниката сред подрастващите (Институт Гутмахер, 2019).

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ИЗТОЧНИЦИ

- Боал, А., 'Театър на потиснатите' (1979/2008): https://revolutionary-socialism.com/ wp-content/uploads/2015/05/Augusto-Boal-Theatre-of-the-Oppressed-20081.pdf
- СЗО, информационни листове „Сексуално и репродуктивно здраве на юношите“:
- Guttmacher Institute, „Сексуално и репродуктивно здраве на юношите“ (2019):
- https://www.guttmacher.org/sites/default/files/report_pdf/adding-it-up-investing-in-sexual-reproductive-health-2019.pdf
- IPPF, „Healthy, Happy and Hot“ (наръчник за млади хора):
- https://www.ippf.org/sites/default/files/healthy_happy_hot.pdf

Работен лист 3-А: Трите стени

СТЕНА 1 – РАЗГОВОР С ПАРТНЬОР

Договаряне на контрацепция. Обсъждане на изследванията за ППИ. Да кажеш „не“. Да поискаш съгласие. Младите хора често знаят какво трябва да кажат, но им липсват думите или увереността да го кажат, особено когато има неравновесие на силите: разлика във възрастта, икономическа зависимост, страх от отхвърляне или конфликт.

СТЕНА 2 – РАЗГОВОР С РОДИТЕЛ ИЛИ ДОВЕРЕН ВЪЗРАСТЕН

В много общности да заговориш с родител за сексуалното или репродуктивното здраве изглежда невъзможно или наистина небезопасно. И все пак младите хора, които имат поне един възрастен, на когото имат доверие и с когото могат да говорят, вземат по-безопасни и по-информирани решения. Тази стена е за намирането на разговора, който Е възможен, дори когато пълният разговор не е.

СТЕНА 3 – РАЗГОВОР СЪС ЗДРАВЕН СПЕЦИАЛИСТ

Срамът, страхът от осъждане, несигурността относно поверителността, цената и разстоянието пречат на достъпа до услуги. Да знаеш какво да кажеш, когато стигнеш там, как да поискаш точно това, от което имаш нужда, какви са правата ти и как да възразиш, ако бъдеш отпратен или осъден, е умение. То може да се упражнява.

Работен лист 3-В: Сценарии за сценките (за водещите и изпълнителите)

СЦЕНА А: Само този път

Герои: САРА (19) и ЛУКА (21), двойка от 6 месеца. Място: стаята на Лука.
САРА: Исках да поговорим за нещо. За това да използваме предпазни средства.
ЛУКА: Заедно сме от месеци. Мислех, че сме минали този етап.
САРА: Просто мисля, че така ще е по-безопасно. И за двама ни.
ЛУКА: [въздиша] Искаш да кажеш, че не ми вярваш? Това е малко обидно.
САРА: Не, не е въпрос на доверие, просто...
ЛУКА: Сара. Хайде. Всичко е наред. [приближава се]
[САРА се колебае. После не казва нищо. Сцената свършва.]

СЦЕНА В: Ела, когато пораснеш

Герои: АМАРА (17) и МЕДИЦИНСКА СЕСТРА в клиника. Място: рецепция на здравен център.
АМАРА: Здравейте. Бих искала да говоря с някого за контрацепция, моля.
СЕСТРАТА: [вдига поглед] На колко години си?
АМАРА: На седемнадесет.
СЕСТРАТА: Трябва да дойдеш отново с родител или настойник.
АМАРА: Аз... не мога да го направя. Има ли някой друг, с когото бих могла...
СЕСТРАТА: Такава е политиката ни. Следващият, моля.
[АМАРА взема чантата си и излиза сама от клиниката. Сцената свършва.]

Бележка за водещия: И двете сцени трябва да изглеждат истински и спокойни, а не театрални. Изиграйте ги веднъж без прекъсване, за да се изгради ситуацията, след което поканете участниците за намеси по метода на Форум театъра. Не показвайте къде е грешният момент – оставете участниците сами да го открият.

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

ВРЕМЕ 90’

СЛЕДВАЙ ПАРИТЕ, ОТКРИЙ ВЛАСТТА

Тази работилница задава структурния въпрос: защо някои млади хора имат толкова по-малък достъп до репродуктивно здраве от други и какво може да се направи по въпроса? Използвайки картографиране на участието, Айсбергския модел на социална промяна и ротация на казуси, участниците преминават от личен опит към колективен анализ. Сесията приключва със Застъпнически спринт: всеки участник изготвя едно конкретно, насочено търсене на промяна. Тази работилница е предназначен за повъзрастни участници и младежки работници, готови да преминат от лично овластяване към колективно действие.

Цели:

- Да се идентифицират най-малко три структурни бариери (икономически, правни, географски, културни), които възпрепятстват достъпа на младите хора до услуги за репродуктивно здраве.
- Да се приложи модела на Айсберг, за да се анализира как видимите проблеми на репродуктивното здраве се създават от невидими структурни причини.
- Да се практикува превръщането на изживян опит в целенасочена декларация за застъпничество, насочена към конкретна институция или вземащ решения.
- Да се разработи методология за улесняване на структурния анализ, която се основава на собствените знания на участниците, а не на експертни

Материали:

- Голяма празна карта, нарисувана на флип чарт хартия - може да бъде грубо очертание на квартал, регион или страна (улеснител подготвя предварително)
- Sticky точки в три цвята: зелено, жълто, червено, най-малко 3 от всеки
- участник Брой участници: 20-30 се
- Флип чарт хартия и маркери
- Печатна Работен лист 4-A: "The Iceberg Model" работен лист (1 на участник) Отпечатан Работен лист 4-B: "Карти с казуси" отпечатани и нарязани, 4 казуса, публикувани из стаята на голяма хартия
- Отпечатан Работен лист 4-C: Шаблон "Моето изявление за застъпничество" (1 на участник)

Брой участници: 20-30

Подготовка: Начертайте голямата карта на флип чарт хартия преди сесията - не е необходимо да бъде точна, просто разпознаваема като географско пространство, с което участниците могат да се отнасят. Отпечатайте и поставете четирите Карти с казуси (Работен лист 4-B) на стените, преди участниците пейзаж на репродуктивното здраве: кои услуги съществуват, колко струват, каква е правната рамка за достъпа на непълнолетните. Тази работилница работи найдобре като финалната сесия в последователността за репродуктивно здраве на SAFEBOOK, но може да стои и сам с кратко въведение в рамкирането.

УКАЗАНИЯ

Поставете или публикувайте голямата карта, където всички участници могат да я достигнат. Дайте на всеки участник зелени, жълти и червени лепкави точки (3 от всяка). Обяснете:

- Зелена точка: Мога да получа достъп до това лесно
- Жълта точка: Знам, че съществува, но не винаги може да я достигне
- Червена точка: Това не съществува за мен или хората, които познавам

Помолете участниците да поставят точки на картата за всяко от следните неща, един по един (улеснителят ги извиква с по 30 секунди между тях):

1. Клиника за репродуктивно здраве или лекар, който могат да посетят частно Безплатна или достъпна контрацепция
3. Безопасно място, човек или място, за обсъждане на репродуктивното здраве без преценка Точна, лична информация за репродуктивното здраве на техния език

Картата се запълва неравномерно. Водещият отстъпва назад и пита групата: "Вижте къде са червените точки. Кой ги е поставил? Какво общо имат тези хора?" Оставете 4-5 минути открито наблюдение. Не бързайте да обяснявате: нека групата назове моделите: география, пол, доход, възраст, инвалидност, статут на документацията. Напишете моделите, които те назовават на флип графиката. След това раздайте Работен лист 4-А. Начертайте голям айсберг върху нов лист хартия с флип чарт. Етикет: над водолинията „“Какво виждаме"; по-долу „“Какво го произвежда." Попитайте участниците какви са видимите проблеми с репродуктивното здраве в техните общности. Съберете отговори и ги напишете над водолинията: тийнейджърска бременност, проценти на ППИ, млади хора, които нямат достъп до услуги, опасен аборт, млади майки, отпадащи от училище. След това попитайте: "Какво произвежда тези? Какво има отдолу?" Ръководство на групата, за да попълните под водолинията заедно. Избутване отвъд очевидното:

- Бедност и разходи за услуги
- Полови норми, които заглушават момичетата и изключват момчетата
- Неадекватно или липсващо сексуално образование в училищата
- Намаляване на финансирането за здравеопазване и недостиг на персонал
- Правни пречки за достъп на непълнолетни лица до услуги независимо
- Географска изолация (клиниките са твърде далеч, транспортът е твърде скъп)
- Стигма, която предотвратява търсенето на помощ
- Липса на щадящи младежта услуги

Ключов въпрос за дискусия (5 минути): "Ако се занимаваме само с това, което е над водолинията - само правим уъркшопове, само споделяме информация - какво се случва с течение на времето?" Отговорът, до който трябва да достигне групата: същите проблеми се връщат в същите общности, защото структурите, които ги произвеждат, не са се променили. Това е аргументът за структурното застъпничество.

В стаята са разположени четири учебни карти (Работен лист 4-В). Участниците се движат в групи по 4-5, като прекарват по 5 минути за всеки случай. Всяка група анотира публикувания случай с лепкави бележки, отговарящи на три въпроса, написани в горната част на всеки лист:

5. Каква е структурната бариера тук?
6. Кой има силата да го промени?
7. Какво би се променило за този млад човек, ако тази власт се използва по различен начин?

След четири ротации всяка група докладва обратно в рамките на няколко минути по случая, който намира за най-спешен или най-близък до собствения си опит. Водещият слуша за модели: кои бариери се появяват в множество случаи? Кои институции са посочени най-често като имащи правомощия да действат? Тези отговори създават Фаза 4.

Когато тази част от работилницата е завършена, раздайте Работен лист 4-С. Обяснете: „Сега превеждаме наученото в търсене, насочено към конкретен човек или институция, подкрепено от нещо, за което знаем, че е истина.“ Всеки участник попълва шаблона за изявление за застъпничество: "Аз призовавам [институцията или вземащия решения] към [конкретна, конкретна промяна], защото [едно доказателство или жив опит]. Младите хора в [нашата общност] заслужават [резултата от тази промяна ще доведе до]." Водещият циркулира и помага на участниците да направят изявления конкретни и постижими. След 10 минути писане участниците четат изявленията си на глас. Водещият отбелязва на флипчарта: кои институции са най-често набелязани? Кои конкретни промени се появяват повече от веднъж? Това става колективна застъпническа карта, която групата е изградила заедно.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Върнете се в общ кръг. Попитайте:

1. Преди днес, мислихте ли за репродуктивното здраве като личен въпрос, структурен въпрос или и двете? Това променило ли се е?
2. Кой случай се е почувствал най-близък до реалността? Какво ти показа тя за това къде седи властта?
3. Какво би ви коствало да изпратите или кажете на глас застъпническото изявление, което написахте днес?

Оставете 8-10 минути. Наближавайки това, което групата е направила: "Вие изградихте колективен анализ и колективно търсене. Това е началото на застъпничеството." Помолете участниците да запазят своята Работен лист 4-С като първа чернова.
Оценка на изхода (написано, на гърба на Работен лист 4-С): (1) Сега разбирам поне една структурна причина за неравенството в репродуктивното здраве, която не бях обмислял преди: ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ. (2) Чувствам, че декларацията за застъпничество, която написах, е нещо, което всъщност бих могъл да използвам: ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ. (3) Едно нещо, което бих променил в тази работилница: [отворена линия].

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Тази работилница е политически в правилния смисъл: той се занимава с власт, ресурси и решения, които засягат живота на хората. Водещите трябва да се чувстват комфортно да държат тази рамка, без да я неутрализират. Целта не е да се ядосат участниците (макар че някои могат да станат такива и това е валидно), а да ги направят аналитични. Моделът на Айсберг работи най-добре, когато водещият искрено вярва, че структурите имат значение и комуникира това без да проповядва. Ако водещият рамкира структурния анализ като само една перспектива сред много, участниците ще усетят отстъплението и ще се откъснат. Застъпническият спринт трябва да се основава на местната реалност. Преди сесията изследвания: коя институция всъщност е отговорна за финансирането на сексуалното образование в тази страна? Кой закон урежда достъпа на непълнолетните до контрацепция? Кой конкретно има властта да променя политиката на клиниката за поверителност? Генеричните цели произвеждат генерични изисквания. Завършване с действие: Айсберг моделът може да усети смачкване, ако сесията затвори на тежестта на това, което е под водолинията. Застъпническият спринт е структурният антидот, което означава, че връща агенцията на участниците. Последното нещо, което правят в сесията, е да назоват нещо, което могат да изискват. Това секвениране е умишлено и не трябва да се обръща или съкращава за време.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Структурно неравенство и репродуктивно здраве. Ключови факти

В световен мащаб подрастващите момичета от най-бедните домакинства са четири пъти по-склонни да имат неудовлетворена нужда от контрацепция, отколкото тези от най-богатите (UNFPA, 2023). В Субсахарска Африка географското разстояние е най-често цитираната бариера пред услугите за репродуктивно здраве сред младите жени на възраст от 15 до 24 години (WHO, 2022). В Източна Европа младите хора от LGBTQIA+ съобщават, че избягват репродуктивните и сексуалните здравни услуги с нива от два до три пъти по-високи от тези на връстниците си поради страх от дискриминация (ECDC, 2021). Във всяка страна партньор по проекта разликата между това, което законът предвижда и това, което младите хора действително изпитват в клиниките, е значителна, тъй като това не е преди всичко правна празнина, а празнина в изпълнението, финансирането и обучението на персонала.

Моделът Айсберг

Моделът на Айсберг произхожда от системното мислене (Donella Meadows, 'Thinking in Systems,' 2008) и е широко използван в образованието за социална промяна. Тя прави разлика между събития (това, което наблюдаваме), модели (повтарящи се тенденции), структури (системите, които произвеждат модели) и ментални модели (вярванията и нормите, които поддържат структури). Повечето образование, включително повечето здравно образование, работи на ниво събитие. Структурната промяна изисква намеса на ниво модели, структури и ментални модели. Тази работилница въвежда това разграничение достъпно, без да се изисква участниците да четат теория.

Специфичен за страната правен контекст
Закон за децата в Южна Африка (2005 г.) позволява на лицата на възраст над 12 години да се съгласят на собствено медицинско лечение, включително контрацепция и тестване за ППИ, без родителско съгласие.
Сърбия: непълнолетни под 16 години изискват родителско съгласие за повечето медицински процедури; услугите за репродуктивно здраве са достъпни, но услугите, насочени към
Италия: мигрантите имат право на достъп до основни здравни услуги независимо от статута на документацията (Законодателен декрет 286/1998, член 35), широко непознат сред самите мигранти и понякога неприлаган от доставчиците.
България: всеобхватното сексуално образование не е задължително в училищата; достъпът до контрацепция не е ограничен от възрастта, но разходите и стигмата са значителни бариери.
Кабо Верде и Танзания: правните и обслужващи пейзажи са по-рестриктивни, винаги проверявайте текущите национални насоки, преди да изпълните тази сесия в тези контексти.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ИЗТОЧНИЦИ

- Meadows, D., 'Thinking in Systems' (2008), Айсберг Модел фон
- UNFPA, 'Състояние на световното население 2023: 8 милиарда живота, безкрайни възможности': unfpa.org
- WHO, 'Юношеско здраве' данни за страната: who.int/data/gho
- Guttmacher Institute, 'Adding It Up: Инвестиране в сексуално и репродуктивно здраве' (2022): guttmacher.org
- Oxfam, 'Инструмент за младежко застъпничество' (2020): oxfam.org

Работен лист 4 А Моделът на айсберга
Моделът Айсберг е инструмент за разбиране как се създават социалните проблеми. Повечето от това, което виждаме (събитията и резултатите) са над водолинията. Повечето от това, което ги произвежда, е невидимо, под повърхността.

Над водолинията. Какво виждаме:
(Това са видимите резултати: тийнейджърска бременност, проценти на ППИ, млади хора, които нямат достъп до услуги, опасен аборт, отпадане от училище, свързано с бременност.)

ПОД ВОДНАТА ЛИНИЯ. Какво го поражда:
(Попълнете по време на груповата дискусия: икономически бариери, правни ограничения, културни норми, пропуски в образованието, географска изолация, стигма, съкращения на средства, отсъстващи услуги, съобразени с младежта, неравенство между половете...)

Ключов въпрос: Ако се обърнем само към това, което е над водолинията, какво се случва?
Ключово прозрение: Справянето със структурните причини, а не само с индивидуалното поведение, е това, което води до трайна промяна.

Работен лист 4 В Карти с казуси

(Отпечатване и публикуване на четири отделни големи листа около стаята. Напишете в горната част на всеки лист: Каква е структурната бариера? / Кой има силата да я промени? / Какво би се променило за този млад човек, ако го направи?)

Случайно проучване 1. Нийма, Танзания

Нийма е на 17 и живее в селски район. Най-близката клиника, която предлага контрацепция, е на 3 часа път и струва еквивалента на седмичния доход на домакинството в транспорта и таксите. Тя няма собствени доходи. Тя знае, че се нуждае от контрацепция, но няма достъп до нея. Тя забременява на 17 и напуска училище.

СЛУЧАЙНО ИЗУЧАВАНЕ 2. Стефан, България

Стефан е на 20 и е гей. Той знае, че трябва да се изследва редовно за ППИ, но два пъти е бил посрещан с пренебрежителни или враждебни отговори от персонала на клиниката, когато откриват, че той прави секс с мъже. Сега той избягва изцяло клиниката и не е тестван от две години. Той не знае настоящия си статус на ППИ.

СЛУЧАЙ 3. Инес, Кабо Верде

Инес е на 18. Тя забременява, след като разчита на информация за контрацепция, която получава от връстници, тъй като училището „не осигурява сексуално Тя не знаеше как да получи достъп до контрацепцията самостоятелно или че има право да го направи. Сега тя отглежда дете, докато се опитва да завърши обучението си, с много ограничена подкрепа.

СЛУЧАЙ 4. Даниела, Италия

Даниела е на 22 години и наскоро е пристигнала в Италия от друга страна. Тя не знае, че има законното право на достъп до услуги за репродуктивно здраве, независимо от статута на документацията. Страхувала се е да отиде в клиника. Тя живее с нелекувано гинекологично състояние в продължение на осем месеца, защото вярва, че ще бъде върната или докладвана.

Работен лист 4 С Моето застъпническо послание

Използвайте този шаблон, за да напишете едно изявление за застъпничество: насочено, специфично търсене на структурна промяна. Дръж го истинско. Дръж го на прицел. Това е първата ти чернова.

Обаждам се на:
[Назовете институцията, създателя на политики, училището, министерството, клиниката или организацията, които имат властта да направят тази промяна]
_____

За: Цели: Подготовка:
[Опишете конкретното, конкретно действие или промяна, която изисквате възможно най-точно] _____
_____

Защото: [Назовете едно доказателство, данни или личен опит, които подкрепят това искане]
_____
_____

Младите хора в [нашата общност] заслужават:
[Резултатът от тази промяна: правото, достъпът или достойнството, които тя би възстановила]
_____

Оценка на изхода (моля, върнете се към водещия):

1. Сега разбирам поне една структурна причина за неравенството в репродуктивното здраве, която не бях разглеждал преди: ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ
2. Усещам, че застъпническото изявление, което написах, е нещо, което всъщност бих могъл да използвам: ДА / ЧАСТИЧНО / НЕ
3. Едно нещо бих променил в тази работилница:

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

ВРЕМЕ 90’

БЕЗ НАТИСК, БЕЗ ДОГАДКИ

Съгласието и границите са част от репродуктивното здраве, защото оформят безопасността, достойнството, неприкосновеността на личния живот и взаимоотношенията. Тази сесия избягва личното разкриване и работи чрез измислени ситуации, в които натискът, мълчанието, страхът, опиянението или манипулацията правят съгласието неясно или отсъстващо. Участниците практикуват прост език за определяне на граници, приемане на "не", проверка и намиране на подкрепа.

Цели:

- Да разбираме съгласието като ясно, информирано, доброволно, конкретно и обратимо споразумение.
- Да признае натиска, принудата, манипулацията, мълчанието и страха като признаци, че съгласието не присъства.
- Да практикува уважителна комуникация около границите във взаимоотношенията и партньорските ситуации.
- Да свързва репродуктивното здраве с достойнството, безопасността, неприкосновеността на личния живот и достъпа до надеждна информация.
- За да се идентифицират доверени възрастни, здравни специалисти или услуги, участниците могат да подходят с репродуктивни въпроси за

Материали:

- Отпечатани карти за съгласие
- Отпечатани карти със сценарии
- Три табели: ясно съгласие, неясно съгласие/натиск, липса на съгласие
- Маркери
- Химикалки
- Лепящи бележки
- Плик за анонимни въпроси

Брой участници: 20-30

Подготовка: Преди работилницата прегледайте приложимите правила за възраст на съгласието, защитните задължения и местните пътища за препращане. Подгответе достатъчно място, за да могат участниците да се движат между три знака, озаглавени CLEAR Съгласие, НЕЯСНОТА ИЛИ НАТИСК и NO Съгласие. Отпечатайте и изрежете картите за съгласие и картите за сценарий, подгответе работния лист на полезните изречения и поставете плик в стаята за анонимни въпроси. В началото на сесията обяснете, че дейността се отнася до уважение, комуникация, здраве и безопасност и че никой няма да бъде помолен да споделя личен опит. Използвайте инклузивен език и избягвайте предположения за пол, сексуална ориентация, статус на връзката или сексуален опит.

УКАЗАНИЯ

Инструкции: Започнете работилницата, като се споразумеете за правила за обсъждане на чувствителна тема. Те трябва да включват правото на преминаване, без натиск за разкриване на личен опит, без именуване на реални хора, без смях на въпроси, уважителен език и конфиденциалност с ясни граници, когато някой може да е опасен. Въведете анонимния плик с въпроси и обяснете, че участниците могат да го използват по всяко време. Изяснете, че репродуктивното здраве включва тела, взаимоотношения, избори, граници, услуги и надеждна информация и че сесията ще се фокусира върху признаването на уважителната комуникация, а не върху преценката на личния живот на някого. Представете петте елемента на съгласието: то трябва да бъде ясно, информирано, доброволно, специфично и обратимо. Помолете участниците да обяснят всяка дума в ежедневния език и да добавят практически примери. Изясняване, че обратимо означава, че човек може да промени мнението си по всяко време, дори и след като се е съгласил по-рано, и че конкретно означава да се съгласи на едно действие, не означава да се съгласи на всяко действие. Подчертайте, че съгласието не може да се приеме от мълчание, предишна връзка, по-ранно съгласие, подаръци, облекло или липса на физическа съпротива.

Поставете трите готови знака в различни части на стаята и прочетете картите за съгласие от Работен лист 1 един по един. Помолете участниците да преминат към знака, който най-добре описва всяка ситуация. След всяка карта, поканете хора от най-малко две позиции, за да обяснят мотивите си и да попитат каква информация може да липсва. Позволете на участниците да преосмислят и да се движат, когато дискусията промени мнението им. Не третирайте упражнението като състезание, а се намесвайте, когато обяснението оправдава принуда или представя мълчание, страх, опиянение, заплахи, зависимост или манипулация като валидно споразумение. Уточнете, че централният въпрос е дали участието е свободно и ясно избрано.

Разделете участниците в пет групи и дайте на всяка група по една карта за сценарий. Помолете ги да идентифицират какво се случва, къде се появява натискът, кой има по-голяма сила, коя граница се пренебрегва и какво трябва да каже или направи един почтителен човек вместо това. След това всяка група трябва да пренапише ситуацията, така че комуникацията да е ясна, доброволна и безопасна. Движете се между групите и попитайте дали човекът може реалистично да откаже, да напусне или да промени мнението си без наказание, унижение или страх. Поканете групите да представят както първоначалния проблем, така и преработената версия.

Помолете участниците да практикуват кратки гранични и уважаващи изявления по двойки, като използват примерите от Работен лист 4. Те не трябва да изпълняват романтични или сексуални сцени; те трябва да практикуват само език. Включва казване на не, приемане на не без аргумент, питане без натиск, проверка дали другият човек се чувства удобно, промяна на темата и напускане на ситуация. Насърчавайте кратки, спокойни изречения, а не дълги обяснения. След всеки кръг попитайте какво прави изречението да звучи уважително и кои отговори все още съдържат натиск, вина или преговори, след като е била посочена граница.

Прочетете няколко анонимни въпроса, ако времето позволява и отговаря само на общообразователно ниво. Когато даден въпрос изисква медицинска, правна или кризисна подкрепа, обяснете ясно къде може да бъде получена професионална помощ. Създайте карта за бърза подкрепа с участниците, която включва доверен възрастен, здравен специалист, младежки работник, училищен съветник, гореща линия и спешна подкрепа. Преди да преминете към окончателното отражение, напомняйте на участниците, че спазването на граница означава спиране без да се изисква обосновка и че помагането на човек, който е бил подложен на натиск, трябва да засили тяхната безопасност и избор, вместо да отнеме контрола от тях.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Използвайте следните въпроси за финалното размишление:

- Кои карти за съгласие били най-трудни за поставяне и защо?
- Защо понякога хората описват натиска като романтика или лоялност?
- Какво може да затрудни да се каже не ясно?
- Каква е уважителната реакция на "не"?
- Как приятелите могат да помогнат на някой, който е подложен на натиск, без да му отнемат контрола?
- Защо поверителността е важна при обсъждането на репродуктивното здраве?
- Къде младите хора могат да задават сериозни въпроси, без да бъдат съдени?

За оценката, помолете участниците да попълнят три изречения на глас или анонимно: "Съгласие не е налице, когато...", "Уважителен отговор на не е..." и "Едно място, където мога да получа надеждна помощ е...". Проверете дали отговорите разпознават натиска, страха, опиянението, манипулацията и правото да промените мнението си. Коригирайте всеки отговор, който третира липсата на говорен отказ като автоматично съгласие.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Съвети за водещ: Поддържайте съдържанието подходящо за възрастта и избягвайте излишни изрични подробности. Съсредоточете се върху съгласието, границите, комуникацията, безопасността и достъпа до помощ. Заявете ясно, че съгласието не може да бъде притискано, купувано, принуждавано или приемано и че мълчанието не е надеждно „да“. Не позволявайте дискусията да се превърне в дебат, който оправдава принудата; когато някой каже, че човек "не е казал не", да се върне към това дали споразумението е било ясно, информирано и доброволно. Използвайте полово неутрални примери, когато е възможно, защото нарушенията на натиска и границите могат да засегнат хора от всякакъв пол или сексуална ориентация. Подгответе план за защита, тъй като темата може да доведе до разкриване на злоупотреби, тормоз или експлоатация.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

- WHO - Факти за всеобхватното сексуално образование (https://www.who.int/ news-room/fact-sheets/detail/comprehensive-sexuality-education)
- UNESCO - Международно техническо ръководство за сексуално образование (https://www.unesco.org/en/articles/international-technical-guidance-sexualityeducation-evidence-informed-approach)
- UNFPA - Всеобхватно сексуално образование (https://www.unfpa.org/ comprehensive-sexuality-education)
- Съвет на Европа - Ръководство за обучение по правата на човека в Компас (https://www.coe.int/en/web/compass)

РАБОТЕН ЛИСТ:

РАБОТЕН ЛИСТ 1 – КАРТИ ЗА СЪГЛАСИЕТО

Карта 1: Човек казва да ясно, без натиск, и разбира това, с което се съгласява.
Карта 2: Човек казва: "Не съм сигурен", а другият продължава да пита, докато не се Карта 3: Вчера човек се съгласи, но днес каза, че е променил решението си.
Карта 4: Някой споделя лична снимка, защото партньорът му казва: "Ако ме обичаш, докажи го". Карта 5: Човек е пиян и объркан и някой се опитва да получи съгласие от тях.
Карта 6: Един човек казва не, а другият спира, без да спори или да се подиграва с тях.
Карта 7: Някой казва да, защото се страхува, че партньорът му ще разпространи слухове.
Карта 8: Двойка се съгласява да се прегърне, но един човек се опитва да отиде по-далеч, без да пита.

РАБОТЕН ЛИСТ 2 – ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗА СЪГЛАСИЕ

Ясно: Споразумението е разбираемо и не се предполага.
Информиран: Човекът знае с какво се съгласява.
Доброволно: Няма натиск, заплаха, манипулация или страх.
Специфично: Съгласието за едно нещо не означава съгласие за всичко. Обратими: Човек може да промени мнението си по всяко време.

РАБОТЕН ЛИСТ 3 – КАРТИ СЪС СИТУАЦИИ

Сценарий А - Доказателството: Партньорът пита за лична снимка и казва, че това е единственият начин да се докаже доверие.
Сценарий Б - Партито: Един човек е очевидно пиян. Друг човек казва: "Те са спокойни, така че всичко е наред."
Сценарий С - Групова шега: Приятелите притискат момче да целуне някого на парти, защото "всички гледат".
Сценарий D - Старото "да": Човек се е съгласил с нещо преди, но сега се чувства неудобно. Партньорът им казва: "Ти вече каза "да" предния път."
Сценарий Е - Слухът: Някой отказва среща. Другият човек заплашва да каже на хората, че са "лесни" или "студени", ако не променят мнението си.

РАБОТЕН ЛИСТ 4 – ПОЛЕЗНИ ИЗРАЗИ

Казвайки не: "Не. Не искам това."
Променяйки мнението си: "Аз промених мнението си. Спри."
Питайки с уважение: "Това добре ли е за теб?"
Проверка: "Все още ли искате това?"
Приемане на отказ: „Добре. Приемане на не: "Добре. Благодаря, че ми каза.“ Благодаря, че ми каза."
Прекратяване на натиска: "Няма да обсъждам това отново."
Да помогнеш на приятел: "Не е нужно да правиш нищо, за да се докажеш." Търсене на подкрепа: "Трябва да говоря с някой, на когото вярвам за това."

РЕПРОДУК-ТИВНО ЗДРАВЕ

ВРЕМЕ 90’

МЪЖЕСТВЕНОСТ, СПОДЕЛЕНО РОДИТЕЛСТВО И ПРЕВАНТИВНИ ГРИЖИ

Водещият трябва да прегледа данните от Кабо Верде (2026), което показва, че сексуалната ориентация и социалният натиск се появяват повсеместно, дори и в други области, и че институционалните предразсъдъци обезкуражават младите хора да търсят скрининг за ППИ. Подредете столовете в малки кръгове от 4 до 5 души.

Цели:	• Да анализира въздействието на сексизма и традиционните полови роли върху споделянето на контрацептивната и родителската отговорност. • Да се демистифицират предразсъдъците за разнообразието и сексуалната ориентация, като се намалят табутата, които възпрепятстват търсенето на клинични прожекции. • Да съ-създаде стратегии, които да изискват поверителност и хуманно отношение в обществените здравни услуги.
Материали:	• Дилемни карти, флипчарт листове, маркери, ленти, химикалки.
Брой участници:	20-30
Подготовка:	Водещият трябва да прегледа данните от Кабо Верде (2026), което показва, че сексуалната ориентация и социалният натиск се появяват повсеместно, дори и в други области, и че институционалните предразсъдъци обезкуражават младите хора да търсят скрининг за ППИ. Подредете столовете в малки кръгове от 4 до 5 души.

УКАЗАНИЯ

1. Мрежата на очакванията: Бърза дейност с помощта на топка от прежда. Водещият хвърля топката на преждата на участник, докато заявява стереотип (например, "Кондомите са отговорност на жената"; "Мъжете не ходят на срещи за семейно планиране"). Човекът, който получава топката от прежда, деконструира мита и го предава на друг участник. Това създава „мрежа“, която илюстрира как социалните табута обвързват избора на младите хора.

2. Съдът на дилемите: Разделете се на малки групи. Всяка група получава карта за дилема, фокусирана върху социокултурните и институционалните бариери (Дилема 1: Младо момче, което иска да се изследва за ППИ, но се страхува от преценка от местния болничен персонал; Дилема 2: Млада двойка от университета, занимаваща се с полов натиск, където само момичето е обвинявано за академичен провал след бременност). Групите трябва да обсъдят и представят защита на правата на участниците, предлагайки как да се премахне бариерата на техническата и семейната преценка.

3. Картографиране на правата и ресурсите: в пленарна сесия се създава общ плакат със заглавие „Какво имаме право да изискваме при консултация“. Водещият разяснява правните понятия за поверителност и медицинска тайна за младите хора, независимо от сексуалната ориентация или половата идентичност.

4. Закриване: Въведение в обсъждането и ангажимента за взаимна защита.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Как стереотипите за това какво означава да бъдеш мъж директно вредят на репродуктивното здраве и семейното планиране?
Когато един медицински специалист възприеме осъдителна позиция, какви инструменти трябва да има един млад човек, за да не се отчужди от системата за превенция?
Как дискриминацията, основана на сексуална ориентация, подкопава основното право на достъп до здравеопазване?
Вербална оценка: Всеки участник посочва поведение, което ще промени при следващото си взаимодействие с партньори или приятели, за да осигури справедливо споделяне на сексуалните и репродуктивните отговорности.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИЯ

Съвети за водещ: Тъй като тази работилница се занимава директно с мъжествеността и сексуалната ориентация, могат да възникнат защитни реакции, основани на традиционните норми. Поддържайте дискусията фокусирана върху техническите здравни данни: липсата на мъжко участие води до по-високи нива на отпадане от училище на жените и късни диагнози на ППИ, което вреди на цялата общност.

МАТЕРИАЛ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Репродуктивна отговорност: Активно участие на мъжете в избора на контрацептиви и семейното планиране, борба с историческата тежест върху жените.
Право на конфиденциалност: Правна гаранция, че всеки гражданин (дори и млад) има право на медицинска поверителност при консултациите и прожекциите си по семейно планиране, с всеки акт на морална преценка или нарушение на поверителността от техници или административен персонал, съставляващ деонтологично нарушение.

РАБОТЕН ЛИСТ

Дилема 1: Рикардо иска да придружи приятелката си до назначаването й и да направи превантивни тестове, но приятелите му казват "това е женски бизнес", а служителят на здравния център прави саркастични коментари за присъствието му.

Дилема 2: В университетска общност една двойка е изправена пред непланирана бременност. Младата жена е посъветвана да прекрати записването си поради социален натиск и семейни табута, докато академичният път на младия мъж продължава непроменен и без осъждане.

ГЛАВА 4

ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ

ГЛАВА 4.1

КОНЦЕПТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ

КОНЦЕП-ТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ

ВРЕМЕ 180’

КОНЦЕПТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ 1

Работилниците за концептуална фотография се състоят от 4 отделни работилници, в които участниците постепенно се запознават с темите, по които работим, и с начина, по който биха представили темата чрез фотосъдържание. Първата работилница от поредицата е посветена на представянето на проекта, опознаването на участниците и представянето на темите, по които работим.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Хартия за флипчарт • Маркери
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе флипчарт хартия и маркери

УКАЗАНИЯ

Творческите методи в младежката работа могат да бъдат организирани по 2 начина:

1. Творчески работилници като част от обучение Независими творчески работилници

ВАРИАНТ 1: ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ КАТО ЧАСТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Ако водещи организират творчески работилници като част от обучението, вече са реализирани тематични работилници по определени сегменти от безопасността на младите хора и участниците получават знания за съответния сегмент. Освен това участниците се познават, но е възможно да не знаят водещия (ите).

Поради тази причина водещите започват първата работилница, като се представят и че неговата/нейната роля ще бъде да ги прехвърли уменията и компетенциите за използване на фотографията като концептуален инструмент за насърчаване на безопасността на младите хора по отношение например на защитата на психичното здраве.

Следващата дейност е за запознаване на участниците – всички стават и образуват кръг. Като се започне от водещия, всеки казва името си и прилагателно, което започва с първата буква на името му. След като човекът каже името и прилагателното си (напр. Петър Позитивния), всички участници повтарят името и прилагателното му, след което се представя следващият в кръга, докато всички в групата се представят.

След въвеждането на водещи и участници, водещите въвеждат метода на фотографията и как той може да се използва като концептуален инструмент за насърчаване на безопасността на младите хора по отношение например на защитата от насилие между връстници. Водещите обясняват подробно защо фотографията е полезна, защо е ефективна и посочват популярността на снимките сред младите хора. Също така водещите обсъждат с участниците дали имат някакъв опит в създаването на концептуални снимки и ако да какъв вид, какво оборудване са използвали, какъв тип снимки са създали и подобни.

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещите трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, за това, което участниците първо мислят, когато чуят термина младежка безопасност. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори.

ОБСЪЖДАНЕ:

Задайте следните въпроси:
- Какво мислиш за днешната сесия?
- Доколко сте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия?
- Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в групата? групата?

В края на сесията водещи трябва да обяснят, че от следващата работилница нататък те ще започнат с творческия процес на изработване на продуктите на Концептуална фотография.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по фотография трябва да имат знания и опит в използването на фотографията.

ВАРИАНТ 2: САМОСТОЯТЕЛНИ ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ

Ако творческите работилници не са част от обучението, а се организират самостоятелно, например като редовна работа на младежката организация, водещите започват първата работилница, като представят проекта на участниците, кои теми обхваща проектът и кои дейности са планирани от проекта.

Следващата дейност е да се запознаят с участниците, в която всички участници трябва да се изправят и да образуват кръг. Започвайки с водещия, всеки човек трябва да каже своето име и името на животното, чието име започва с първата буква от името на лицето, което се въвежда. След като кажат името си и прилагателното (напр. Петър Позитивен), всички участници трябва да повторят името и прилагателното на лицето, което се въвежда, след което се въвежда следващия човек в кръга, докато всички в групата се представят.

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещите трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, за това, което участниците първо мислят, когато чуят термина младежка безопасност. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори.

Следващата дейност е да се запознаете с повече теми, които ще бъдат обработени чрез творчески работилници. Ако водещи работят по темата за дискриминацията, те трябва да изберат един или два (в зависимост от времето, което имат) работилницата от ръководството в раздела Сегмент: Дискриминация. Водещи изпълняват избрани работилница (и), така че участниците да получат основни познания и информация по темата, която ще обхванат чрез творческите работилници.

ОБСЪЖДАНЕ:

Задайте им следните въпроси:
- Какво мислиш за днешната сесия?
- Доколко сте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия?
- Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в

В края на сесията водещите трябва да обяснят, че от следващата работилница започва творческият процес по създаване на концептуалните снимки, и да попитат дали някой в групата има опит с подобен вид работа.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

Водещите на творчески работилници по фотография трябва да имат знания и опит в използването на фотографията.

КОНЦЕП-ТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ

ВРЕМЕ 240’

КОНЦЕПТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ 2

Във втората работилница участниците ще се запознаят с целия творчески процес по създаване на концептуална снимка и с наличното фотооборудване. Работилницата обхваща проучването на участниците по темите, които искат да използват в снимките си. Те ще изготвят сценарий (storyboard) и подробен план за създаване на своите концептуални снимки.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Празна хартия • Химикалки • Маркери • Фотоапарати (камери, светлини, телефони и други подобни) • Лаптопи / компютри за редактиране
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе налично оборудване за запис на снимки за представяне.

УКАЗАНИЯ

Тази работилница започва с представянето на творческия процес по създаване на концептуална фотография. Обяснете, че този процес има 5 стъпки:

1. Визия и идея - всеки участник трябва да излезе с идея за снимка, да мисли за съдържанието

на снимката, целевата аудитория, какви емоции иска да предизвика, какво послание иска да изпрати със снимка

2. Изберете си любим - всеки споделя идеите си за брейнсторминг. Това е времето, в което всеки като група избира и доразвива идеите, които намира за подходящи за създаване.

3. Направете сценарий - разделени по двойки участниците трябва да създадат пълен план за направата на концептуалната снимка, която са избрали. Заедно с помощта на водещи те трябва да излязат с подробен външен вид на фотосцени, всяка сцена трябва да бъде планирана заедно с технически детайли като местоположение на снимане, актьори, идеи за редактиране на публикации (добавящи ефекти, лозунги и т.н.).

4. Правене на снимки - създаване на планиран набор и започване на снимките. Заедно с водещи участниците ще решат кой ще работи с камерата, други участници могат да бъдат актьори във фотосцената и ако имат нужда от конкретен човек за снимката си, те имат право да поканят всеки, който желае да бъде част от този процес.

5. Редактиране - последният етап от създаването на концептуална снимка. Софтуерът за редактиране на снимки ще бъде представен на участниците, заедно с водещи, те първо ще изберат снимките, които искат да редактират, и ще създадат концептуалните снимки, които са планирали.

След представянето на фотопроцеса водещи ще представят фотооборудването. Участниците трябва да бъдат информирани за камерите, лещите, светлините и т.н., за да имат предвид какъв тип снимки могат да направят с наличното оборудване. Концептуалните продукти могат да се снимат с всички налични цифрови, аналогови, полароидни камери и т.н. и мобилни телефони, които треньорът има, както и с камери и мобилни телефони на участниците, ако са ги донесли в работилницата за тази цел.

По време на тази работилница участниците ще работят по първите три стъпки на творческия процес: визия и идея, ще изберат любим и ще направят фотосцена.

Започвайки с "визия и идея", всеки участник трябва да получи празен лист и писалка. Те имат 30 минути, за да излязат с идеи за концептуална снимка на различни сегменти от безопасността на младите хора. По време на брейнсторминга на участниците се разрешава да използват онлайн платформи (като Pinterest), за да изследват примери за концептуални снимки по дадени теми. Трябва да им се напомни да мислят за целевата аудитория, емоциите и посланието, което искат да изпратят с този концептуален фото продукт. Водещите напомнят на участниците да напишат всички идеи на хартия, за да могат да представят тези, които са по-лесни, без да забравят нещо. В случай, че участниците нямат идея за фото продукт за определена тема, водещият им показва допълнителни примери за концептуални снимки за определен брой.

Преминавам към "избери си любимка". Един по един участниците ще представят идеите си за снимки, а останалите ще коментират. На този етап заедно ще доразвият идеите си и дори ще слеят някои от тях. С помощта на водещи в тази стъпка те трябва да изберат и да излязат с идеите, които ще бъдат произведени по-късно.

представените идеи. В случай на несъгласие между участниците, водещи са длъжни да разрешат кратка дискусия за концепцията снимки сред участниците, така че те да могат да достигнат до конкретно решение сами и да ги насочат към концепцията фотография, която съдържа идеи на двамата (или повече) участници.

Сега е време да "направим сценарий". Участниците трябва да бъдат разделени на двойки и всяка двойка трябва да избере концепциите, които ще бъдат разработени. Тяхната задача е да създадат подробен план за създаване на концептуалната снимка. Те трябва да измислят целия външен вид на фотосцените, начина на правене на снимки за всяка сцена, местоположението на стрелбата, костюмите, реквизитите, актьорите и постпродукцията. В този етап водещите трябва да бъдат в постоянна комуникация с всяка двойка и да ги съветват за всички възможни проблеми или технически ограничения в плана си, така че той да може да бъде променен веднага.

ОБСЪЖДАНЕ

В тази част на работилницата участниците представят своите планове с останалата част от групата. Водещите трябва да помолят останалите да дадат мнението си за
Задайте им следните въпроси:
- Как сте доволни от работата си днес?
- Кое беше най-трудното и кое най-лесното?
- Колко трудно беше да се разработи снимка идея?
- Очаквате ли с нетърпение фотосесията?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

В много случаи участниците започват с амбициозна идея и план, а водещите трябва да обърнат внимание на това и да посъветват участниците да бъдат по-конкретни и да изберат по-прости начини за предаване на определено послание чрез снимки.

КОНЦЕП-ТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ

КОНЦЕПТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ 3

ВРЕМЕ 240’

Тази работилница е изцяло за организиране и изпълнение на заснемането на снимките според плановете, създадени в предишната работилница.

Тема:	Тя се прилага за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора.
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• „Фотооборудване (камери, светлини, телефони и други подобни) • Реквизит
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Водещите трябва да се уверят, че батериите на цялото електронно оборудване са напълно заредени, реквизитите за всички снимки трябва да са готови.

УКАЗАНИЯ

Първата дейност в тази работилница е подготовката на всички реквизити и комплекти, необходими за фотозаснемане (например - брашно, спринцовка с игла, бонбони с различни размери, напомнящи за наркотици и такива за концептуална снимка за злоупотреба с психоактивни вещества; тъмночервени, сини, зелени и жълти нюанси на грима, за да рисуват сининини и наранявания на лицето, за да се справят с темата за насилието от връстници и т.н.). Участниците заедно създават целия необходим материал и с помощта на водещи създават комплекта и определят позицията на камерата спрямо пространството. Точно преди снимките има разговор с участниците, които ще бъдат актьорите в снимките, чрез които се определя какво точно се очаква от тях.
В зависимост от структурата на участниците в групата, фотозаснемането може да се

извърши индивидуално или едновременно. Ако има хора в групата, които имат опит в снимането на снимки, те могат да поемат ролята на лидер и едновременно да заснемат няколко снимки едновременно. Ролята на водещи в тази работилница е логистично да помагат на всяка група, да помагат за организирането на снимачната площадка и да дават съвети за това как фотозаснемането може да се реализира възможно най-ефективно. Трябва да се внимава да се гарантира, че всяка снимка е направена по подходящ начин и че всичко планирано по отношение на фото сцената е направено. Всяка снимка трябва да се заснема с търпение и да се повтаря, докато не отговаря на зададените критерии.

ОБСЪЖДАНЕ

Водещите трябва да поканят участниците да говорят за своя опит във фотозаснемането. Водещите трябва да ги попитат за предизвикателствата, с които са се сблъскали по време на снимките, какво е мнението им за снимките, ако смятат, че този фото материал е достатъчно добър, за да отговори на техните нужди, за да направят концептуални снимки, които са планирали.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите трябва да насърчават и подкрепят участниците да заснемат снимки, както са планирали, повтаряйки стрелбата няколко пъти, докато постигнат планираните резултати и снимки, от които ще бъдат доволни.

КОНЦЕП-
ТУАЛНА
ФОТОГРАФИЯ

КОНЦЕПТУАЛНА ФОТОГРАФИЯ 4

ВРЕМЕ
240’

Четвъртата работилница обхваща избора на създадения фотоматериал, обработката на снимките и представянето на концептуалните фотопродукти.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Лаптопи • Смартфони • Софтуер за обработка на снимки
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)

УКАЗАНИЯ

В началото на тази работилница участниците ще получат всички създадени от тях фотоматериали и задачата им е да подберат най-добрите кадри, които ще бъдат използвани в крайните концептуални фотографски продукти. След като бъде избран най-добрият фото материал, участниците, с помощта на водещи, могат да започнат с редактиране на снимки. Същото като в предишния работилница, ако има участници в група, които имат знания и опит в процеса на редактиране на снимки, те могат да поемат ролята на лидер и да започнат с постпродукция, едновременно с водещи.

Редактирането на снимките може да се извърши на лаптопи или смартфони в зависимост от техническите изисквания на самата концептуална снимка. Има различни програми за редактиране на снимки, които могат да се използват (препоръчва се Adobe Photoshop). Избраната програма трябва да бъде представена на участниците, а водещите трябва да покажат на всички основите на редактирането на снимки (например коригиране на експонацията, изрязване, премахване на петна или нежелани елементи, добавяне на текст, корекции на цветовете, игра с фокуса и др.), като всички участници трябва да вземат участие в процеса на редактиране. За някои по-сложни случаи

За някои сложни задачи, които изискват някои опитни знания, водещи или опитни участници ще поемат и задачата на другите участници е да следят дали всичко върви по план и да водят редакторите до крайните продукти. Ако се изисква от правилата за видимост, водещият трябва да напомни на участниците, че в крайния концептуален продукт е необходимо да се постави логото на донора (според правилата за видимост), логото на организацията, изпълняваща проекта, логотата на организациите партньори по проекта и логото на самия проект. При създаването на концептуална снимка се добавя лозунг, който участниците считат за адекватен за концептуалния фотопродукт и го свързват с видимостта на значимостта на определени проблеми (концептуалната снимка може например да съдържа официална статистика с източник). Към концептуалната снимка се добавя слоган/официална статистика, така че определена целева група да може да разпознае ясно и ефективно послание.

След като приключите с редактирането на всички концептуални снимки, е време за презентация. Всички произведени снимки трябва да бъдат събрани на едно място и представени на участниците на някакъв голям екран като видео проектор или по-голям монитор. Всяка концептуална снимка трябва да бъде показана на участниците и след това обяснена от групата, която я е направила и обсъдила с останалата част от групата. Участниците трябва да говорят за мнението си за снимките, независимо дали им харесва или не, ако посланието, което тази снимка има за цел да предаде, е ясно или не.

ОБСЪЖДАНЕ

Водещите трябва да попитат участниците:
- Какво мислите за снимките, които създадохте?
- Доволни ли сте и се гордеете с тях или не?
- Какво бихте направили по различен начин сега, когато видите снимките си на екрана?
- Какви нови знания придобихте и ще ги използвате ли в бъдеще?
- Как беше цялостният ви опит за този набор от работилници?
- Добре ли си прекара?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите трябва да помогне на участниците чрез постпродукция част, тъй като тя изисква технически познания за софтуера, който се използва. Трябва да бъдат признати идеи и приноси от участниците. Водещите трябва да насърчават участниците в използването на този метод и да им напомнят, че не винаги е задължително да имат скъпо оборудване за създаване на ефективна концептуална снимка и че смартфоните, които са достъпни за всички, са особено добър инструмент за това.

Примери за творчески инструменти, създадени в работилниците по концептуална фотография

ГЛАВА 4.2

КОНЦЕПТУАЛНА ГРАФИКА

КОНЦЕП-ТУАЛНА ГРАФИКА

ВРЕМЕ 120'

КОНЦЕПТУАЛНА ГРАФИКА 1

Работилниците за концептуална графика се състоят от 3 отделни работилници, в които участниците постепенно се запознават с темите, по които работим, и с начина, по който биха представили темата чрез графично съдържание. Първата работилница от поредицата е посветена на представянето на проекта, опознаването на участниците и представянето на темите, по които работим.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Хартия за флипчарт • Маркери
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе флипчарт хартия и маркери

УКАЗАНИЯ

Ако водещи организират творчески работилници като част от обучението, вече са реализирани тематични работилници по безопасност на младите хора и участниците получават знания по съответните теми. Освен това участниците се познават, но е възможно да не знаят водещия (ите).

Ако случаят е такъв, водещите започват първия работилница, като се представят и че неговата/нейната роля ще

бъде да им прехвърли уменията и компетенциите за използване на графиката като концептуален инструмент за насърчаване на медийната грамотност.

След въвеждането на водещи, водещите въвеждат метода на графиката и как той може да се използва като концептуален инструмент за насърчаване на медийната грамотност. Водещите обясняват подробно защо графиките са полезни, защо са ефективни и посочват популярността на графиките сред младите хора.

След това водещите молят участниците да се представят (име, нещо за себе си). Също така водещите обсъждат с участниците дали имат някакъв опит в създаването на концептуални графики и ако да какъв вид, какво оборудване са използвали, какъв тип графики са създали и подобни.

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещи трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, това, което участниците първо мислят, когато чуят този термин. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори. Водещите завършват тази част с даване на примери за това как някои от нещата, споменати чрез брейнсторминг, могат да бъдат представени чрез графики.

ОЦЕНКА И ОБСЪЖДАНЕ:

Водещите завършват работилницата с разбор и оценка. Те задават следните въпроси: - Какво мислиш за днешната сесия?
- Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в групата?
- Доколко бяхте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия?
- Как могат графиките да допринесат за популяризирането на медийната грамотност?
- Колко уверени се чувствате, за да се разработи концепция графика?

В края на сесията водещи трябва да обяснят, че от следващата работилница нататък те ще започнат с творческия процес на изработване на графичните продукти на Concept.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ:

Водещите на творчески работилници по графика трябва да имат знания и опит в използването на графика.

КОНЦЕП-ТУАЛНА ГРАФИКА

ВРЕМЕ 180’

КОНЦЕПТУАЛНА ГРАФИКА 2

Във втората работилница участниците ще се запознаят с целия творчески процес по създаване на концептуална графика и с наличните материали. Работилницата обхваща проучването на участниците по темите, които искат да използват в своята концептуална графика. Те ще изготвят идеите и подробен план за създаване на своята концептуална графика.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	Концептуалните графични методи могат да бъдат колаж, дигитален колаж, рисуване, рисуване, линокът, цифрова живопис и др. В зависимост от концепцията на графичния метод водещи искат да направят с участниците различни видове материали могат да бъдат използвани.
Основни материали:	• Празна хартия • Химикалки • Маркери • Лаптопи / компютри за редактиране • Графични материали
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди началото на работилницата подгответе наличните графични материали за представяне.

Таблица. Графични материали *(В зависимост от опита на групата изберете графичния метод)*

КОЛАЖ (трудност: лесно)	- Различни видове хартия за основата и елементите на колажа - Печатни вестници и снимки, които могат да се изрязват и подреждат в колажа - Лепила, като сухо лепило, течно лепило, двойнозалепваща лента или спрей лепило за прикрепване на елементите към основата - Ножица или макетен нож - Бои и маркери за добавяне на детайли към колажа - Подложка за рязане - Скенер
ДИГИТАЛЕН КОЛАЖ (трудност: лесно)	- Лаптопи / компютри - Софтуер за обработка на изображения (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, GIMP (GNU Image Manipulation Program), Procreate, Canva...) – дигитални изображения (безплатни снимки без авторски права, лични снимки) - Безплатни снимки без авторски права могат да се изтеглят от сайтове като Pexels / Vecteezy / Freepik / Morguefile / Pixabay / Stockvault / Rawpixel
РИСУВАНЕ (трудност: сложно)	- Графитни моливи с различна твърдост (напр. 2H, HB, 2B, 4B, 6B) за различни нива на твърдост и тъмнина на линиите - Острилка - Гума - Хартия за рисуване (напр. гладка хартия за рисунки с молив, текстурирана хартия за рисунки с въглен или пастел) - Цветни моливи - Сухи или маслени пастели - Маркери на алкохолна или водна основа за плътни линии - Акварелни моливи
ЖИВОПИС (трудност: средно)	- Четки (различни размери и видове четки за различни техники) - Палитра - Повърхност за рисуване (платно/различни видове хартия за рисуване) – бои (акрилни / маслени / акварелни бои / темпера и др.) – материали за рисуване (моливи, гума, острилка) - Хартиено тиксо - Съдове за вода

ЛИНОГРАВЮРА (трудност: лесно)	- Линолеум блок - Резбарски инструменти (резачки за линолеум) - Ролка за мастило - Хартия - Защитно облекло
ДИГИТАЛНА ЖИВОПИС (трудност: средно)	- Лаптопи / компютри / графични таблети - Софтуер за цифрова живопис (Adobe Photoshop, Corel Painter, Clip Studio Paint, Procreate, Krita, Autodesk Sketchbook, Canva...)
ГРАФИТИ / ШАБЛОНИ (трудност: лесно)	- Отпечатани шаблони / майлар за рисуване с шаблон - Макетни ножове / прецизни ножове - Подложка за рязане - Спрей боя - Хартиено тиксо - Повърхност за шаблона (естествен памук, лен, хартия)

УКАЗАНИЯ

Тази работилница започва с представянето на творческия процес по създаване на концептуална графика. Обяснете, че този процес има 5 стъпки:

1. Визия и идея - всеки участник трябва да излезе с идея за графика, те трябва да мислят за графичното съдържание, целевата аудитория, какви емоции искат да предизвикат, кое послание искат да изпратят с графика.
2. Изберете си любим - всеки споделя идеите си за брейнсторминг. Това е времето, в което всеки като група избира и доразвива идеите, които намира за подходящи за създаване.
3. Графична сесия - Водещият обяснява избраната концепция графичен метод и техники на методите. Участниците правят своята концептуална графика с предоставен материал.
4. Редактиране - последният етап от създаването на концептуална графика. Софтуерът за редактиране на графики ще бъде представен на участниците, заедно с водещи, те първо ще изберат графиките, които искат да редактират и да създадат концептуалните графики, които са планирали.

След въвеждането на графичния процес, водещи ще предоставят общ преглед на оборудването и материала. Участниците ще получат информация за моливи, платна, видове хартия, оцветителна техника и други материали.

Започвайки с "визия и идея", всеки участник трябва да получи празна хартия и писалка и трябва да излезе с идеи за концептуална графика на различни сегменти от безопасността на младите хора. По време на брейнсторминга на участниците се разрешава да използват онлайн платформи (като Pinterest), за да изследват примери за концептуални графики по дадени теми.

Трябва да им се напомни да мислят за целевата аудитория, емоциите и посланието, което искат да предадат с този концептуален графичен продукт. Водещите трябва да напомнят на участниците да записват всички идеи на хартия, за да могат да ги представят по-лесно, без да забравят нещо. Ако участниците нямат идея за графичен продукт по дадена тема, водещият трябва да им покаже допълнителни примери за концептуални изображения, свързани с този въпрос.

Преминавам към "избери си любимка". Един по един участниците ще представят идеите си за графика, а останалите ще коментират. На този етап заедно ще доразвият идеите си и дори ще слеят някои от тях. С помощта на водещи в тази стъпка те трябва да изберат и да излязат с идеите, които ще бъдат произведени по-късно. В случай на несъгласие между участниците, водещите са длъжни да разрешат кратка дискусия за концептуалната графика между участниците, така че те да могат да достигнат до конкретно решение сами и да ги насочат към концептуалната графика, която съдържа идеи и на двамата (или повече) участници.

Преминавайки към "Графична сесия" участниците ще получат материал за концептуалната графика и ще започнат да се наслаждават на творческия процес. Водещите ще поддържат редовна комуникация с всеки участник, като предлагат насоки и справяне с всякакви технически предизвикателства или ограничения в плановете си, за да гарантират, че модификациите могат да бъдат направени своевременно. Ако е необходима допълнителна помощ, водещият ще ги преведе през процеса на концептуална графика (водещият ще предостави знания за това как да се изготвят конкретни детайли, как правилно да се режат шаблоните, за да няма дупки, как да се направи линокът по безопасен начин или да се изпратят на участниците допълнителни цифрови материали като шрифтове/четки/икони за цифрови концептуални продукти).

ОЦЕНКА И ОБСЪЖДАНЕ:

По време на тази фаза на работилницата участниците ще представят своите планове пред цялата група. Водещите ще насърчават другите да споделят своите мисли за представените идеи и ще им зададат следните въпроси:
- Как се чувствате за напредъка си днес?
- Какви предизвикателства срещнахте и какво дойде естествено?
- Как беше процесът на разработване на вашата графична идея?
- Вълнувате ли се от предстоящия концептуален графичен процес?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Участниците често смятат, че са необходими високи художествени познания за концептуалните графични работилници. Водещите трябва да насърчават участниците да се наслаждават на творческия процес и да ги насочват да се фокусират върху яснотата и простотата.

КОНЦЕП-
ТУАЛНА
ГРАФИКА

ВРЕМЕ
180’

КОНЦЕПТУАЛНА ГРАФИКА 3

Третият работилница обхваща сканирането на създадените концептуални графики, редактирането и представянето на крайните концептуални графични продукти.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Лаптопи • Скенер • Софтуер за редактиране на снимки (Adobe Photoshop, Canva...)
Брой участници:	5-12 (ако групата е по-голяма, разделяне на по-малки групи)

УКАЗАНИЯ

Участниците ще започнат тази работилница, като получат всички сканирани графики, които са създали. Подпомагани от водещи, участниците могат да започнат процеса на редактиране на графики. Ако има участници в рамките на групата с опит в софтуер за редактиране на снимки / графики, те могат да поемат ръководни роли и да започнат работа след производството заедно с водещи.

Концептуалното редактиране на графики може да се извърши на лаптопи или смартфони, в зависимост от техническите изисквания на всяка концептуална графика. Съществуват различни опции за софтуер за редактиране на снимки, като Adobe Photoshop е препоръчителен избор. Избраният софтуер ще бъде представен на участниците, а водещи ще обяснят основите като корекция на цветовете, изрязване, цифрово оцветяване, добавяне на текст. За задачи, изискващи напреднали знания, водещи или опитни участници ще ръководят процеса на редактиране, докато други наблюдават напредъка, за да осигурят придържане към плана.

Съгласно насоките за видимост, водещите ще напомнят на участниците да включат лога на дарителя и самия проект в крайните концептуални продукти. Освен това може да бъде интегриран лозунг, свързан с концептуалната графика и подкрепен от официалната статистика, за да се предаде ясно и въздействащо послание на целевата аудитория.
След завършване на редактирането на всички концептуални графики ще последва презентация. Всички произведени графики ще бъдат събрани и показани на голям екран като видео проектор или монитор. Всяка концептуална графика ще бъде показана на участниците, като групата, отговорна за създаването „, ще я обясни, а останалата част от групата ще се включи в дискусия за нейната ефективност и яснота на посланието. Участниците ще споделят своите мнения за графиките, оценявайки дали предназначеното съобщение е било ефективно предадено. Ако е възможно, по време на дигиталното представяне ще бъде организирана малка изложба на живо.

ОЦЕНКА И ОБСЪЖДАНЕ:

Водещите могат да ангажират участниците със следните въпроси:

• Какво мислите за графиките, които създадохте?
• Размишлявайки върху работата си, от какви аспекти сте доволни и какво бихте променили, ако имахте тази възможност?
• По какъв начин тази работилница е подобрил вашите умения или знания в конкретен концептуален графичен метод и редактиране и как планирате да приложите тези новооткрити прозрения в бъдеще?
• Какво е мнението ви за цялостното преживяване и учебното пътуване?
• Смятате ли, че този творчески процес е приятен и пълноценен?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите играят решаваща роля по време на фазата след производството, като насочват участниците през техническите аспекти на използвания софтуер. Те трябва активно да слушат идеите и предложенията на участниците, включвайки ги в процеса на редактиране. Насърчаването на участниците да използват наличните ресурси подсилва идеята, че могат да се създават ефективни концептуални графики без нуждата от скъпи материали и предишни знания.

ГЛАВА 4.3

СЪЗДАВАНЕ НА КОНЦЕПТУАЛНО ВИДЕО

КОНЦЕП-ТУАЛНО ВИДЕО

ВРЕМЕ 180’

КОНЦЕПТУАЛНО ВИДЕО 1

Работилниците за концептуално видео се състоят от 4 отделни работилници, в които участниците постепенно се запознават с темите, по които работим, и с начина, по който биха представили темата чрез видеосъдържание. Първата работилница от поредицата е посветена на представянето на проекта, опознаването на участниците и представянето на темите, по които работим.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Хартия за флипчарт • Маркери
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе флипчарт хартия и маркери

УКАЗАНИЯ

Творческите методи в младежката работа могат да бъдат организирани по 2 начина:

1. Творчески работилници като част от обучение
2. Самостоятелни творчески работилници

ВАРИАНТ 1: ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ КАТО ЧАСТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Ако водещи организират творчески работилници като част от обучението, вече са реализирани тематични работилници по определени сегменти от безопасността на младите хора и участниците получават знания за съответния сегмент. Освен това участниците се познават, но е възможно да не знаят водещия (ите).

Поради тази причина водещите започват първата работилница, като се представят и че неговата/нейната роля ще бъде да ги прехвърли уменията и компетенциите за използване на фотографията като концептуален инструмент за насърчаване на безопасността на младите хора по отношение например на защитата на психичното здраве.

Следващата дейност е за запознаване на участниците – всички стават и образуват кръг. Като се започне от водещия, всеки казва името си и животно, чието име започва с първата буква на неговото име. След като човекът каже името си и животното (напр. Петър Пингвин), всички участници повтарят името и животното му, след което се представя следващият в кръга, докато всички в групата се представят.

След въвеждането на водещи и участници, водещите въвеждат метода на видео продукцията и как той може да се използва като концептуален инструмент за насърчаване на безопасността на младите хора по отношение например на защитата от насилие от страна на връстници. Водещите обясняват подробно защо видеото е полезно, защо е ефективно и посочват популярността на видеоклиповете сред младите хора. Също така водещите обсъждат с участниците дали имат някакъв опит в създаването на концептуални видеоклипове и ако да какъв вид, какво оборудване са използвали, какъв тип видеоклипове са създали и подобни.

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещите трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, за това, което участниците първо мислят, когато чуят термина младежка безопасност. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Задайте следните въпроси:
- Какво мислиш за днешната сесия?
- Доколко сте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия?
- Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в групата?

В края на сесията водещи трябва да обяснят, че от следващата работилница нататък те ще започнат с творческия процес на създаване на видеоматериала Concept.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по видео продукция трябва да имат знания и опит в производството на видеоклиповете.

ВАРИАНТ 2: САМОСТОЯТЕЛНИ ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ

Ако творческите работилници не са част от обучението, а се организират самостоятелно, например като редовна работа на младежката организация, водещите започват първата работилница, като представят проекта на участниците, кои теми обхваща проектът и кои дейности са планирани от проекта.

Следващата дейност е да се запознаят с участниците, в която всички участници трябва да се изправят и да образуват кръг. Започвайки с водещия, всеки човек трябва да каже своето име и името на животното, чието име започва с първата буква от името на лицето, което се въвежда. След като кажат името си и прилагателното (напр. Петър Позитивен), всички участници трябва да повторят името и прилагателното на лицето, което се въвежда, след което се въвежда следващия човек в кръга, докато всички в групата се представят.

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещите трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, за това, което участниците първо мислят, когато чуят термина младежка безопасност. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори.

Следващата дейност е да се запознаете с повече теми, които ще бъдат обработени чрез творчески работилници. Ако водещи работят по темата за дискриминацията, те трябва да изберат един или два (в зависимост от времето, което имат) работилницата от ръководството в раздела Сегмент: Дискриминация. Водещи изпълняват избрани работилница (и), така че участниците да получат основни познания и информация по темата, която ще обхванат чрез творческите работилници.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА:

Задайте следните въпроси:

--- Какво мислиш за днешната сесия?
Доколко сте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия? Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в групата?

В края на сесията водещи трябва да обяснят, че от следващата работилница нататък те ще започнат с творческия процес на изработване на видео материалите на Концепция.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по видео продукция трябва да имат знания и опит в производството на видеоклиповете.

КОНЦЕП-ТУАЛНО ВИДЕО

КОНЦЕПТУАЛНО ВИДЕО 2

ВРЕМЕ 240’

Във втората работилница участниците ще се запознаят с целия творчески процес по създаване на концептуално видео и с наличното оборудване за видеозаснемане. Работилницата обхваща проучването на участниците по темите, които искат да използват във видеата си. Те ще изготвят сценарий (storyboard) и подробен план за създаване на своите концептуални видеа.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• „Празни хартии • Химикалки • Химикалки • Маркери • Оборудване за запис на видео (камери, светлини, гимбали и други подобни) • Лаптопи / компютри за редактиране
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе наличното оборудване за видеозапис за представяне.

УКАЗАНИЯ

Тази работилница започва с представянето на творческия процес по създаване на концептуална фотография. Обяснете, че този процес има 5 стъпки:

1. Визия и идея - всеки участник трябва да излезе с идея за видео, да помисли за видео съдържанието, целевата аудитория, какви емоции иска да предизвика, какво послание иска да изпрати с видео. представените идеи.

2. Изберете си любим - всеки споделя идеите си за брейнсторминг. Това е времето, в което всеки като група избира и доразвива идеите, които намира за подходящи за създаване.

3. Направете сценарий - разделени по двойки участниците трябва да създадат пълен план за създаване на концептуалното видео, което са избрали. Заедно с помощта на водещи те трябва да излязат с подробен сюжет на видео от началото до края, всяка сцена трябва да бъде планирана заедно с технически детайли като местоположение на заснемане, актьори, идеи за редактиране на публикации (добавяне на ефекти, заглавия и т.н.).

4. Запис - създаване на планиран набор и започване на запис на видеоклиповете. Заедно с водещи участниците ще решат кой ще работи с камерата, други участници могат да бъдат актьори във видеото и ако имат нужда от конкретен човек за тяхното видео, те имат право да поканят всеки, който желае да бъде част от този процес. Всички планирани поредици от видеото се записват в тази фаза.

5. Редактиране - последният етап от създаването на концептуално видео. Софтуерът за редактиране на видео ще бъде представен на участниците, заедно с водещи, те ще съберат всички записани видеоклипове заедно и ще създадат концепцията, която са планирали.

След представянето на процеса на видео продукция, водещи ще представят оборудването за видеозапис. Участниците трябва да бъдат информирани за камерите, лещите, светлините и т.н., за да имат предвид какъв тип видеоклипове могат да заснемат с наличното оборудване.

По време на тази работилница участниците ще работят по първите три стъпки на творческия процес: визия и идея, ще изберат любим и ще направят сценария.

Започвайки с "визия и идея", всеки участник трябва да получи празен лист и писалка. Те имат 30 минути, за да измислят идеи за концептуално видео върху различни сегменти на безопасността на младите хора. По време на брейнсторминга на участниците се разрешава да използват онлайн платформи, за да изследват примери за концептуални снимки по дадени теми. Трябва да им се напомни да мислят за целевата аудитория, емоциите и посланието, което искат да изпратят с този концептуален видео продукт. Водещите напомнят на участниците да напишат всички идеи на хартия, за да могат да представят тези, които са по-лесни, без да забравят нещо. В случай, че участниците нямат идея за видео продукт за определена тема, водещият им показва допълнителни примери за концептуално видео за определен брой.

Преминавам към "избери си любимка". Един по един участниците ще представят идеите си за видеоклипове, а останалите ще ги коментират. На този етап заедно ще доразвият идеите си и дори ще слеят някои от тях. С помощта на водещи в тази стъпка те трябва да изберат и да излязат с идеите, които ще бъдат произведени по-късно.

Сега е време да "направим сценарий". Участниците трябва да бъдат разделени на двойки и всяка двойка трябва да избере концепциите, които ще бъдат разработени. Тяхната задача е да създадат подробен план за създаване на концептуалното видео. Те трябва да измислят целия сюжет от началото до края, начина на записване на всяка сцена, местоположението на стрелбата, костюмите, реквизитите, актьорите - други участници и постпродукцията. В този етап водещите трябва да бъдат в постоянна комуникация с всяка двойка и да ги съветват за всички възможни проблеми или технически ограничения в плана си, така че той да може да бъде променен веднага.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

В тази част на работилницата участниците представят своите планове с останалата част от групата. Водещите трябва да помолят останалите да дадат мнението си за
Задайте им следните въпроси:
- Как сте доволни от работата си днес?
- Кое беше най-трудното и кое най-лесното?
- Колко трудно беше да се разработи видео идея?
- Очаквате ли с нетърпение да започнете да записвате видеоклипове?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

В много случаи участниците започват с амбициозна идея и план, а водещите трябва да обърнат внимание на това и да посъветват участниците да бъдат по-конкретни и да изберат по-прости начини за предаване на определено послание чрез видеоклипове.

КОНЦЕП-ТУАЛНО ВИДЕО

ВРЕМЕ 240’

КОНЦЕПТУАЛНО ВИДЕО 3

Тази работилница е изцяло за организиране и изпълнение на видео заснемането според плановете, създадени в предишната работилница.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Оборудване за видеозапис • Реквизит
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Водещите трябва да се уверят, че батериите на цялото електронно оборудване са напълно заредени, реквизитите за всички

УКАЗАНИЯ

Първата дейност в тази работилница е подготовката на всички реквизити и комплекти, необходими за записване на видеосъдържанието. Участниците заедно създават целия необходим материал и с помощта на водещи създават комплекта и определят позицията на камерата спрямо пространството. Точно преди снимките има разговор с "актьорите", които ще се появят във видеоклиповете, чрез които се определя какво точно се очаква от тях.

В зависимост от структурата на участниците в групата, видеозаписът може да се извършва индивидуално или едновременно. Ако има хора в групата, които имат опит в записването на такова видео съдържание, те могат да поемат ролята на лидер и едновременно да записват няколко видеоклипа едновременно. Ролята на водещи в тази работилница е логистично да помагат на всяка

група, да помагат за организирането на снимачната площадка и да дават съвети за това как записът може да бъде реализиран възможно най-ефективно. Трябва да се внимава да се гарантира, че всеки изстрел е направен по подходящ начин и че всичко планирано на сценария е направено. Всяка сцена трябва да се записва с търпение и да се повтаря, докато не удовлетвори критериите на сценария.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Водещите трябва да поканят участниците да говорят за своя опит във видеозаписа. Водещите трябва да ги попитат за предизвикателствата, пред които са изправени по време на записа, какво е мнението им за записа, ако смятат, че видео материалът е достатъчно добър, за да отговори на техните нужди, за да направят концептуални видеоклипове, които са планирали.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите трябва да насърчават и подкрепят участниците да записват видеоклипове, както са планирали, повтаряйки записа няколко пъти, докато постигнат планирани резултати и видеоклипове, от които ще бъдат доволни.

КОНЦЕП-ТУАЛНО ВИДЕО

ВРЕМЕ 240’

КОНЦЕПТУАЛНО ВИДЕО 4

Четвъртият работилница обхваща подбора на създадения видео материал, постпродукцията на видео редактирането и представянето на крайни концептуални видео продукти.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Лаптопи • Смартфони • Софтуер за обработка на видео
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)

УКАЗАНИЯ

В началото на тази работилница участниците ще получат всички видео материали, които са създали, а задачата им е да изберат най-добрите кадри, които ще бъдат използвани във финалното видео (и).
След като бъде избран най-добрият видео материал, участниците, с помощта на водещи, могат да започнат с редактиране на видео и поставяне на всичко заедно. Същото като в предишния работилница, ако има участници в група, които имат знания и опит в процеса на редактиране на видеоклипове, те могат да поемат ролята на лидер и да започнат с постпродукция, едновременно с водещи.

Постпродукцията на видеоклиповете може да се направи на лаптопи или смартфони, в зависимост от техническите изисквания на самото видео. Има различен софтуер за редактиране на видео, който може да се използва.

• Предложен софтуер за PC: - Adobe Premiere Pro - DaVinci Resolve - Sony Vegas.

• Предложен софтуер за мобилни телефони: - Power Director - InShot - FilmoraGo.

Избраният софтуер трябва да бъде представен на участниците и водещите трябва да покажат на всички основите на видео манипулацията (напр. рязане, изрязване, пренареждане на времето, добавяне на текст, снимки и т.н.) и всички участници трябва да вземат участие в пост-продукцията. За някои сложни задачи, които изискват някой опитен обучител на знания или опитен участник ще поеме и задачата на другите участници е да следят дали всичко върви по план и да водят редакторите до крайните продукти.

След като приключите с редактирането на всички концептуални видеоклипове, е време за презентация. Всички произведени видеоклипове трябва да бъдат събрани на едно място и представени на участниците на някакъв голям екран като видео проектор или по-голям монитор. Всеки концептуален видео продукт трябва да се пуска на участниците и след това да се обяснява от групата, която го е направила и обсъждала за него от останалата част от групата. Участниците трябва да говорят за мнението си за видеоклиповете, независимо дали им харесва или не, дали посланието, което видеото има за цел да предаде, е ясно или не.

ОБСЪЖДАНЕ И ОЦЕНКА

Водещите трябва да попитат участниците:
• Какво мислите за клиповете, които създадохте?
• Доволни ли сте и се гордеете с тях или не?
• Какво бихте направили по различен начин сега, когато виждате видеоклиповете си на екрана?
• Какви нови знания придобихте и ще ги използвате ли в бъдеще?
• Как беше цялостният ви опит за този набор от работилници?
• Добре ли си прекара?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите трябва да помогне на участниците чрез постпродукция част, тъй като тя изисква технически познания за софтуера, който се използва. Трябва да бъдат признати идеи и приноси от участниците. Водещите трябва да насърчават участниците в използването на този метод и да им напомнят, че не винаги е задължително да имат скъпо оборудване за създаване на ефективно концептуално видео и че смартфоните, които са достъпни за всички, са особено добър инструмент за това.

SCAN ME

Примери за творчески инструменти, създадени в работилниците по концептуално видео

ГЛАВА 4.4

СЪЗДАВАНЕ НА КОНЦЕПТУАЛНА МУЗИКА

КОНЦЕП-ТУАЛНА МУЗИКА

КОНЦЕПТУАЛНА МУЗИКА 1

ВРЕМЕ 180’

Работилниците за концептуална музика се състоят от 4 отделни работилници, в които участниците постепенно се запознават с темите, по които работим, и с начина, по който биха представили темата чрез музикално съдържание. Първата работилница от поредицата е посветена на представянето на проекта, опознаването на участниците и представянето на темите, по които работим.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• Хартия за флипчарт • Маркери
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе флипчарт хартия и маркери

УКАЗАНИЯ

Творческите методи в младежката работа могат да бъдат организирани по 2 начина:

1. Творчески работилници като част от обучение
2. Самостоятелни творчески работилници

ВАРИАНТ 1: ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ КАТО ЧАСТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Ако водещи организират творчески работилници като част от обучението, вече са реализирани тематични работилници по определени сегменти от безопасността на младите хора и участниците получават знания за съответния сегмент. Освен това участниците се познават, но е възможно да не знаят водещия (ите).

Поради тази причина водещите започват първата работилница, като се представят и че неговата/нейната роля ще бъде да ги прехвърли уменията и компетенциите за използване на фотографията като концептуален инструмент за насърчаване на безопасността на младите хора по отношение например на защитата на психичното здраве.

Следващата дейност е за запознаване на участниците – всички стават и образуват кръг. Като се започне от водещия, всеки казва името си и животно, чието име започва с първата буква на неговото име. След като човекът каже името си и животното (напр. Петър Пингвин), всички участници повтарят името и животното му, след което се представя следващият в кръга, докато всички в групата се представят.

След представянето на водещите и участниците водещите представят метода на музиката и как тя може да се използва като концептуален инструмент за насърчаване на безопасността на младите хора, например по отношение на защитата от кибертормоз. Водещите обясняват подробно защо музиката е полезна и ефективна и посочват популярността ѝ сред младите хора. Водещите обсъждат също с участниците дали имат опит в създаването на концептуална музика и ако да – какъв, какъв вид музика са създавали, дали пишат текстове или пеят и т.н. Водещите могат да покажат на участниците и концептуалните песни, създадени по проекта Safebook: https:// kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещите трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, за това, което участниците първо мислят, когато чуят термина младежка безопасност. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори.

ОБСЪЖДАНЕ

Задайте следните въпроси:
- Какво мислиш за днешната сесия?
- Доколко сте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия?
- Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в групата?

В края на сесията водещи трябва да обяснят, че от следващата работилница нататък те ще започнат с творческия процес на изработване на инструментите на Концептуална музика.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по музикална продукция трябва да имат знания и опит в продуцирането на музиката.

ВАРИАНТ 2: САМОСТОЯТЕЛНИ ТВОРЧЕСКИ РАБОТИЛНИЦИ

Ако творческите работилници не са част от обучението, а се организират самостоятелно, например като редовна работа на младежката организация, водещите започват първата работилница, като представят проекта на участниците, кои теми обхваща проектът и кои дейности са планирани от проекта.

Следващата дейност е да се запознаят с участниците, в която всички участници трябва да се изправят и да образуват кръг. Започвайки с водещия, всеки човек трябва да каже своето име и името на животното, чието име започва с първата буква от името на лицето, което се въвежда. След като кажат името си и прилагателното (напр. Петър Позитивен), всички участници трябва да повторят името и прилагателното на лицето, което се въвежда, след което се въвежда следващия човек в кръга, докато всички в групата се представят.

Следващата дейност засяга темата, която ще бъде разгледана по време на този набор от работни срещи. Водещите трябва да направят брейнсторминг по темата за безопасността на младите хора, за това, което участниците първо мислят, когато чуят термина младежка безопасност. Водещите записват всички отговори на флипчарт хартия и обсъждат техните отговори.

Следващата дейност е да се запознаете с повече теми, които ще бъдат обработени чрез творчески работилници. Ако водещи работят по темата за дискриминацията, те трябва да изберат един или два (в зависимост от времето, което имат) работилницата от ръководството в раздела Сегмент: Дискриминация. Водещи изпълняват избрани работилница (и), така че участниците да получат основни познания и информация по темата, която ще обхванат чрез творческите работилници.

ОБСЪЖДАНЕ:

Задайте им следните въпроси:
- Какво мислиш за днешната сесия?
- Доколко сте наясно с цялата информация, която чухте по време на тази сесия?
- Как се чувствате, чувствате ли се комфортно един с друг в групата?

В края на сесията водещите трябва да обяснят, че от следващия работилница нататък ще започнат с творческия процес на създаване на концептуалната музика и трябва да попитат дали има някой в групата, който има опит по отношение на музиката (пеене, композиране, писане на текстове и други подобни). Водещите могат да покажат и концепциите на участниците песни, разработени чрез проекта Safebook: https:// kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/ Водещите могат също така да покажат концепциите на участниците песни, разработени чрез проекта Safebook: https:// kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на музикални творчески работилници трябва да имат знания и опит в използването на музика. Участниците трябва да бъдат насърчавани да участват пълноценно, независимо дали имат опит в музиката или не. Ако част от тях могат, например да пеят или композират, докато част не може, частта, която не е опитна, трябва да бъде насърчавана да допринася с идеи, текстове, пеене / рапиране, подкрепа за аранжимента на песента и други подобни. Въпросът е, че никой не бива да бъде изключван.

КОНЦЕП-ТУАЛНА МУЗИКА

КОНЦЕПТУАЛНА МУЗИКА 2

ВРЕМЕ 240’

Във втората работилница участниците ще се запознаят с целия творчески процес по създаване на концептуална песен. Ще бъде избран бийт / инструментал и ще бъдат написани текстовете.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• „Празни хартии • Химикалки • Химикалки • Маркери • Инструментали • Музикално оборудване (лаптоп, тонколони, микрофони, записващи програми и други подобни)
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Преди да започне работилницата, подгответе наличното оборудване за видеозапис за представяне.

УКАЗАНИЯ

Тази работилница започва с представянето на творческия процес на разработването на концептуални песни - Творческа сесия и Студийна сесия.

Обяснете, че Творческа сесия има 4 стъпки:

1. Избор на бийт 2.
2. Победи селекцията Писане на текст и мелодия

3. Текстове и мелодия писане Lyrics Проверка
4. Избор на преводачи

1. Обяснете, че Студийна сесия има 3 стъпки: Tracking & Editing - запис на вокалите

2. Аранжиране на песента
3. Миксиране и мастеринг

По време на тази работилница участниците ще работят по първите 3 стъпки на творческата сесия: Избор на ритъм, Писане на текст и създаване на мелодия и Редактиране на текста на песента.

Водещите въвеждат Beat избор на участниците. Водещите подготвят предварително 5-6 различни удара / инструментали, които могат да се използват за създаването на концептуалната песен. Участниците или получават предварително определен инструмент или им се дава група от инструментали, от които трябва да изберат един чрез гласуване. Те получават инструкции да запишат впечатленията си върху инструментала, който в момента свири, и да формулират свой собствен топ 3 списък, който се брои за гласуване. Инструменталът с най-много гласове се избира като музикална тема за песента, която трябва да бъде създадена. Важно е участниците да се споразумеят за инструментала като основна основа за по-нататъшното развитие на песента, тъй като това ще бъде основното вдъхновение, което да ги води през творческия процес.

Водещите въвеждат следващата стъпка от създаването на концептуалната песен - Lyrics & Melody Writing. Водещи накратко брейнстормират по темата на песента, от която е избрана конкретна тема. Водещите инструктират участниците, че тяхната задача е да запишат определен брой стихове за песента (4 реда, 8 реда и други подобни), като имат предвид темата на песента (например психичното здраве на младите хора) и избраният инструмент. Водещи създават атмосфера за участниците, където те могат да слушат избрани инструментални и да пишат текстовете сами (това е индивидуална работа). Водещи са през цялото време ангажирани в подкрепа на участниците да развиват идеи, да намерят правилната дума, или да изразят себе си по-добре. Това е особено важно, когато участниците правят това за първи път и нямат опит. Те трябва да работят в подкрепяща среда, за да не се обезкуражават. Тази част от уъркшопа изисква по-дълго време и трябва да е с продължителност до 1ч. и 30 мин., за да даде на участниците достатъчно време да изразят себе си и да излязат с текстове, от които ще бъдат доволни. В същото време водещи с участници излизат с вокални фрази - разработват мелодии за конкретни части от песни (стихове, хор, мост и други подобни).

Последната стъпка в тази фаза е редактирането на текста на песента. Водещите събират всички написани текстове. Групата ги прочита, избира най-харесваните части и ги съчетава. Така се получава общ текст от няколко автори, който отговаря на темата и включва приноса на възможно най-много участници. Водещите избират доброволец, който въвежда избрания текст в документ на Word. Документът се отпечатва за всеки участник. Всички прочитат текста и репетират създадените мелодии за отделните части на песента — куплети, припев, бридж и други.

ОБСЪЖДАНЕ

В тази част на работилницата участниците представят своите планове с останалата част от групата. Водещите трябва да помолят останалите да дадат мнението си за представените идеи.

Задайте им следните въпроси:
- Как сте доволни от работата си днес?
- Кое беше най-трудното и кое най-лесното?
- Колко трудно беше да пишеш текстове?
- Очаквате ли с нетърпение да започнете да записвате песен?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по музика трябва да имат знания и опит в използването на музика. Участниците трябва да бъдат насърчавани да участват пълноценно, независимо дали имат опит в музиката или не. Ако част от тях могат, например да пеят или композират, докато част не може, частта, която не е опитна, трябва да бъде насърчавана да допринася с идеи, текстове, пеене / рапиране, подкрепа за аранжимента на песента и други подобни. Въпросът е, че никой не бива да бъде изключван. Ако този метод се използва например в международни обучения, водещите могат да насърчат участниците да пишат на родния си език. По този начин могат да се произведат още по-ефективни песни, като присъстват множество езици.

КОНЦЕП-ТУАЛНА МУЗИКА

ВРЕМЕ 240’

КОНЦЕПТУАЛНА МУЗИКА 3

Тази работилница е посветена на записването на песента.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• „Музикално записващо оборудване
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)
Подготовка:	Водещите трябва да подготвят оборудването за запис на музика.

УКАЗАНИЯ

Първата дейност в тази работилница е Проследяване и редактиране. Това означава, че водещи водят дискусията на групово ниво, за да изберат кой от участниците ще изпълни коя част от песента. Подборът на преводачите се извършва по вокално изпълнение или по предпочитание на участниците. Водещите трябва да обърнат внимание на всички участници и да насърчават всички да участват в записа на песента, дори и с малка част. Изборът на изпълнителя трябва да бъде до 30' дълъг.

След това водещи записват части от песента на участниците. Частите за вокално изпълнение се записват цифрово, като се използват цифрови аудио интерфейси със студийно качество (микс, предусилвател) в DAW (Digital Audio Workstation) по ваш избор (Предложени - Cubase, Logic, ProTools, Studio One). Този сегмент от работилницата може да бъде предизвикателство за някои участници, особено ако

записват песен за първи път. Водещите трябва да показват търпение и да подкрепят участниците. Те трябва да повтарят записа толкова пъти, докато всеки участник е доволен от записа си. При пократки паузи тази сесия трябва да бъде до 2 часа и 30' дълга.

ОБСЪЖДАНЕ

Водещите трябва да поканят участниците да говорят за своя опит в записа на песни. Водещите трябва да ги попитат за предизвикателствата, с които са се сблъскали по време на записа, какво е мнението им за записа на песни, ако смятат, че записите са достатъчно добри, за да отговорят на нуждите им, за да направят концептуалната песен, която са планирали.

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по музика трябва да имат знания и опит в използването на музика. Участниците трябва да бъдат насърчавани да участват пълноценно, независимо дали имат опит в музиката или не. Ако част от тях могат, например да пеят или композират, докато част не може, частта, която не е опитна, трябва да бъде насърчавана да допринася с идеи, текстове, пеене / рапиране, подкрепа за аранжимента на песента и други подобни. Въпросът е, че никой не бива да бъде изключван. Ако този метод се използва например в международни обучения, водещите могат да насърчат участниците да пишат на родния си език. По този начин могат да се произведат още по-ефективни песни, като присъстват множество езици.

КОНЦЕП-ТУАЛНА МУЗИКА

КОНЦЕПТУАЛНА МУЗИКА 4

ВРЕМЕ 240’

Четвъртият работилница е фокусиран върху смесването и овладяването на песен, за да се получи краен резултат.

Тема:	Тя се отнася за всички сегменти на безопасността: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора
Цели:	• Да се обучат участниците в областта на безопасността на младите хора с фокус върху 6 сегмента: насилие между връстници, кибертормоз, злоупотреба с психоактивни вещества, дискриминация, репродуктивно здраве и права и психично здраве на младите хора • Да се ангажират младите хора да допринасят за насърчаване на безопасното поведение чрез творческо изразяване • Да се мотивират младите хора да използват творческия си потенциал, за да изразят вижданията си за безопасността на младите хора • Да се повиши осведомеността на младите хора за значението на безопасността на младите хора в нашето общество
Материали:	• „Музикално записващо оборудване • Софтуер за редактиране
Брой участници:	5-8 (ако групата е по-голяма, разделете се на по-малки групи)

УКАЗАНИЯ

Водени от водещи, участниците работят върху аранжимента на песента. Аранжиментът на песента се извършва според вокалните записи. След това водещи и участници работят върху смесването и овладяването на песента. Audio Mixing е процес на смесване на отделни неща в един запис, за да излезе с възможно най-добрата версия на песен. Процесът на смесване включва: Фина настройка на сетивността или звука на всеки инструмент, който използва и EQ (изравняване) Балансиране на предварително записани нива на пистата. Овладяването е термин, който най-често се използва за обозначаване на процеса на вземане на аудио микс и подготовката му за разпространение. В този процес има няколко съображения: обединяване на звука на запис, поддържане на последователност в албум и подготовка за разпространение. Процесът на миксиране и мастеринг трябва да осигури качество на излъчване 16bit 44100Hz WAV-е рендиране на песента. Чрез тази дейност участниците не само участват пълноценно в разработването на песента и продуцирането на крайния резултат, но и придобиват нови знания и компетенции за това как всъщност се продуцира песента, как да смесят записа и да получат пълната песен.

След като редактирането на песента приключи, е време за представяне. Песента се представя на групата. Участниците споделят мнението си за песента – дали им харесва и дали посланието, което тя цели да предаде, е ясно.

ОБСЪЖДАНЕ

Водещите трябва да попитат участниците:
• Какво мислите за песента, която създадохте?
• Доволен ли си и се гордееш с това или не?
• Колко предизвикателно беше за теб да пишеш текстове или да записваш част от песента? Как се почувства?
• Какво щеше да направиш по-различно сега, когато чу песента и себе си чрез говорителите?
• Какви нови знания придобихте и ще ги използвате ли в бъдеще?
• Как беше цялостният ви опит за този набор от работилници?
• Добре ли си прекара?

СЪВЕТИ ЗА ВОДЕЩИТЕ

Водещите на творчески работилници по музика трябва да имат знания и опит в използването на музика. Участниците трябва да бъдат насърчавани да участват пълноценно, независимо дали имат опит в музиката или не. Ако част от тях могат, например да пеят или композират, докато част не може, частта, която не е опитна, трябва да бъде насърчавана да допринася с идеи, текстове, пеене / рапиране, подкрепа за аранжимента на песента и други подобни. Въпросът е, че никой не бива да бъде изключван. Ако този метод се използва например в международни обучения, водещите могат да насърчат участниците да пишат на родния си език. По този начин могат да се произведат още по-ефективни песни, като присъстват множество езици.

SCAN ME

Примери за творчески инструменти, създадени в работилниците по концептуална музика

ГЛАВА 5

ПРИМЕРНИ ПРОГРАМИ ЗА ОБУЧЕНИЕ

Обучителен курс – Пример 1

Ден 1	
00:00	Пристигане на участниците
Ден 2	
10:00-13:00	Въведение в обучителния курс и участниците / Очаквания и страхове / Правила Изграждане на екип / Игри за опознаване
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Изграждане на екип / Игри за опознаване Обобщение Оценка на деня
Ден 3	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Тематична работилница – Етикети Тематична работилница – Горчива реалност
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Тематична работилница – Instagram срещу реалността Тематична работилница – Кой няма да седне до теб? Обобщение Оценка на деня
Ден 4	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Тематична работилница – Натиск от връстници Тематична работилница – Безопасен начин на живот
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Тематична работилница – Намаляване на стреса чрез визуализация. Въведение в творческите методи – концептуално видео, фотография и Музика Обобщение Оценка на деня
Ден 5	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Творчески методи: Концептуално видео 1 Творчески методи: Концептуална фотография 1 Творчески методи: Концептуална музика 1
13:00 – 15:00	Обедна почивка

15:00 – 18:00	Творчески методи: Концептуално видео 2 Творчески методи: Концептуална фотография 2 Творчески методи: Концептуална музика 2 Обобщение Оценка на деня
Ден 6	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Творчески методи: Концептуално видео 3 Творчески методи: Концептуална фотография 3 Творчески методи: Концептуална музика 3
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Творчески методи: Концептуално видео 4 Творчески методи: Концептуална фотография 4 Творчески методи: Концептуална музика 4 Обобщение Оценка на деня
Ден 7	
10:00-14:00	Рефлексия върху предходния ден Представяне на творческите продукти Планиране на местните дейности Послания Финална оценка
Ден 8	
00:00	Заминаване на участниците

Обучителен курс – Пример 2

Ден 1	
00:00	Пристигане на участниците
Ден 2	
10:00-13:00	Въведение в обучителния курс и участниците / Очаквания и страхове / Правила Изграждане на екип / Игри за опознаване
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Изграждане на екип / Игри за опознаване Обобщение Оценка на деня
Ден 3	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Тематична работилница – Етикети Тематична работилница – Горчива реалност
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Тематична работилница – Действия срещу тормоза Тематична работилница – Анализ на ситуацията Обобщение Оценка на деня
Ден 4	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Тематична работилница – Как пандемията промени живота ни? Тематична работилница – Instagram срещу реалността
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Тематична работилница – Предизвикай предизвикателствата Въведение в творческите методи – концептуално видео, концептуална фотография и музика Обобщение Оценка на деня
Ден 5	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Творчески методи: Концептуално видео 1 Творчески методи: Концептуална фотография 1 Творчески методи: Концептуална музика 1
13:00 – 15:00	Обедна почивка

15:00 – 18:00	Творчески методи: Концептуално видео 2 Творчески методи: Концептуална фотография 2 Творчески методи: Концептуална музика 2 Обобщение Оценка на деня
Ден 6	
10:00-13:00	Рефлексия върху предходния ден Творчески методи: Концептуално видео 3 Творчески методи: Концептуална фотография 3 Творчески методи: Концептуална музика 3
13:00 –	Обедна почивка
15:00 15:00 – 18:00	Творчески методи: Концептуално видео 4 Творчески методи: Концептуална фотография 4 Творчески методи: Концептуална музика 4 Обобщение
Ден 7	
10:00-14:00	Рефлексия върху предходния ден Представяне на творческите продукти Планиране на местните дейности Послания Финална оценка
Ден 8	
00:00	Заминаване на участниците

ГЛАВА 6

ЗА ПРОГРАМА ЕРАЗЪМ+

ЕРАЗЪМ +

Еразъм+ е програмата на ЕС в областта на образованието, обучението, младежта и спорта. Образованието, обучението, младежта и спортът са ключови области, които подкрепят гражданите в личностното и професионалното им развитие. Висококачественото и приобщаващо образование и обучение, както и информалното и неформалното учене, в крайна сметка дават на младите хора и на участниците от всички възрасти квалификациите и уменията, необходими за пълноценното им участие в демократичното общество, за междукултурното разбирателство и за успешния преход към пазара на труда. Надграждайки успеха на програмата през периода 2014–2020 г., Еразъм+ засилва усилията си да увеличи възможностите, предлагани на повече участници и на по-широк кръг организации, като се фокусира върху качественото си въздействие и допринася за по-приобщаващи и сплотени, по-зелени и дигитално подготвени общества.

ОБЩА ЦЕЛ

Общата цел на програмата е чрез ученето през целия живот да подкрепя образователното, професионалното и личностното развитие на хората в образованието, обучението, младежта и спорта в Европа и извън нея, като по този начин допринася за устойчивия растеж, качествените работни места и социалното сближаване, за стимулирането на иновациите и за укрепването на европейската идентичност и активното гражданство. Като такава програмата е ключов инструмент за изграждането на Европейско пространство за образование, за подкрепа на изпълнението на европейското стратегическо сътрудничество в областта на образованието и обучението и свързаните с него секторни програми, за развитие на сътрудничеството в областта на младежката политика в рамките на Стратегията на ЕС за младежта 2019–2027 г. и за развитие на европейското измерение в спорта.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ 00:00

Програмата има следните конкретни цели:

• Насърчаване на образователната мобилност на отделни лица и групи, както и на сътрудничеството, качеството, приобщаването и равнопоставеността, високите постижения, творчеството и иновациите на равнището на организациите и политиките в областта на образованието и обучението;

• Насърчаване на мобилността с цел неформално и информално учене и на активното участие на младите хора, както и на сътрудничеството, качеството, приобщаването, творчеството и иновациите на равнището на организациите и политиките в областта на младежта;

• Насърчаване на образователната мобилност на спортния персонал, както и на сътрудничеството, качеството, приобщаването, творчеството и иновациите на равнището на спортните организации и спортните политики.

ЕРАЗЪМ+ КОЙ ИЗПЪЛНЯВА ПРОГРАМА ЕРАЗЪМ+?

ЗА ПРОГРАМА ЕРАЗЪМ+ ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ

Европейската комисия носи крайната отговорност за функционирането на програма Еразъм+. Тя управлява бюджета и определя текущо приоритетите, целите и критериите на програмата. Освен това тя ръководи и наблюдава цялостното изпълнение, последващите действия и оценката на програмата на европейско равнище. Европейската комисия носи и общата отговорност за надзора и координацията на структурите, отговорни за изпълнението на програмата на национално равнище. На европейско равнище Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA) на Европейската комисия отговаря за изпълнението на редица дейности по програма Еразъм+.
Повече информация за програма Еразъм+ на https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

НАЦИОНАЛНИТЕ АГЕНЦИИ

Програма Еразъм+ се изпълнява главно чрез непряко управление, което означава, че Европейската комисия възлага задачи по изпълнението на бюджета на национални агенции; целта на този подход е Еразъм+ да бъде възможно най-близо до своите бенефициенти и да се адаптира към многообразието на националните системи за образование, обучение и младеж. Националните агенции популяризират и изпълняват програмата на национално равнище и са връзката между Европейската комисия и участващите организации на местно, регионално и национално равнище. Тяхна задача е да:

• Осигуряване на подходяща информация за програмата „Еразъм+“;
• Администриране на справедлив и прозрачен процес на подбор на проекти, които да бъдат финансирани в тяхната страна;
• наблюдават и оценяват изпълнението на Програмата в своята страна;
• Оказване на подкрепа на кандидатите за проекти и участващите организации през целия жизнен цикъл на проекта;
• Сътрудничат ефективно с мрежата на всички национални агенции и с Европейската комисия;
• Осигуряват видимостта на програмата;
• Насърчаване на разпространението и използването на резултатите от Програмата на местно и национално ниво.

Повече информация за програма Еразъм+ на https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

Като се имат предвид възможностите, които Еразъм+ предоставя на младите хора, младежките работници, младежките организации, образователните институции и други, наръчникът „Safebook“ може да се използва като инструмент за неформално образование в много случаи. Примери за това са проектите за мобилност на младите хора – младежки обмени, или проектите за мобилност на младежки работници.

ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ НА МЛАДИ ХОРА – „МЛАДЕЖКИ ОБМЕНИ“

ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ НА МЛАДИТЕ ХОРА – „МЛАДЕЖКИ ОБМЕНИ“ По тази дейност организации и неформални групи от млади хора могат да получат подкрепа за изпълнението на проекти, които събират млади хора от различни държави, за да обменят опит и да учат извън формалната образователна система.

ЦЕЛИ НА ДЕЙСТВИЕТО

Еразъм+ подкрепя мобилността с цел неформално учене на младите хора под формата на младежки обмени, с цел да ангажира и овласти младите хора да станат активни граждани, да ги свърже с европейския проект и да им помогне да придобият и развият компетентности за живота и за професионалното си бъдеще.

По-конкретно, младежките обмени имат за цел:
- да насърчават междукултурния диалог и учене и чувството за европейска принадлежност;
- да развиват уменията и нагласите на младите хора;
- да укрепват европейските ценности и да преодоляват предразсъдъците и стереотипите;
- да повишават осведомеността по обществено значими теми и така да стимулират ангажираността в обществото и активното участие.

Действието е отворено за всички млади хора, със специален фокус върху тези с по-малко възможности.

ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ

Младежките обмени са срещи на групи млади хора от поне две различни държави, които се събират за кратък период, за да осъществят съвместно програма за неформално учене (комбинация от работилници, упражнения, дебати, ролеви игри, симулации, дейности на открито и др.) по тема от техен интерес, като се вдъхновяват от Европейските цели за младежта. Периодът на учене включва подготвителна фаза преди обмена, както и оценка и последващи действия след него. Следните дейности не са допустими за финансиране по младежките обмени: академични учебни пътувания; обменни дейности с цел финансова печалба; обменни дейности, които могат да се считат за туризъм; фестивали; ваканционни пътувания; турнета с представления, уставни заседания, обучения, провеждани от възрастни за млади хора.

СЪЗДАВАНЕ НА ПРОЕКТ

Проектът се изпълнява от поне две организации. Организациите, участващи в проекта,

трябва да имат полза от участието си; затова проектът трябва да съответства на техните цели и да отговаря на нуждите им. Участващите организации поемат ролята на „изпращащи“ участниците и/или „приемащи“, т.е. домакини на дейността. Една от организациите поема и ролята на координатор и кандидатства за целия проект от името на партньорството.

Проектът се състои от четири етапа: планиране, подготовка, изпълнение и последващи действия. Участващите организации и младите хора, включени в дейностите, трябва да имат активна роля във всички тези етапи, като така обогатяват своя опит в ученето.

• Планиране (определяне на нуждите, целите, резултатите от ученето, форматите на дейностите, разработване на работната програма, график на дейностите и др.);
• Подготовка (практическа организация, сключване на споразумения с партньорите, езикова/междукултурна/образователна и свързана със задачите подготовка на участниците преди заминаване и др.);
• Изпълнение на дейностите;
• Последващи действия (оценка на дейностите, определяне и документиране на резултатите от ученето на участниците, както и разпространение и използване на резултатите от проекта).

Качественият младежки обмен:

• разчита на активното участие на младите хора и участващите организации, които трябва да имат активна роля във всички етапи на проекта, като така обогатяват своя опит в ученето и развитието;
• включва разнообразни групи участници и се възползва от това разнообразие;
• се основава на ясно определени нужди на участващите млади хора;
• гарантира, че резултатите от неформалното и информалното учене на участниците са правилно определени и документирани;
• насърчава участниците да размишляват по европейски теми и ценности.

ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ НА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ

По тази дейност организациите могат да получат подкрепа за изпълнението на проекти, които включват една или повече дейности за учене с цел професионалното развитие на младежките работници и на тяхната организация.

ЦЕЛИ НА ДЕЙСТВИЕТО

• Общата цел на програмата е да подкрепя чрез учене през целия живот образователното, професионалното и личностното развитие на хората в областта на образованието, обучението, младежта и спорта в Европа и извън нея, като по този начин допринася за устойчив растеж, качествени работни места и социално сближаване, за стимулиране на иновациите и за укрепване на европейската идентичност и активното гражданство. основа на успеха на програмата в периода 2014 „2020 г., „Еразъм+“ засилва усилията си за увеличаване на възможностите, предлагани на повече участници и на по-широк кръг от организации, като се съсредоточава върху качественото „въздействие и допринася за поприобщаващи и сплотени, по-зелени и пригодени към цифровите технологии общества.

По-конкретно, проектите за мобилност на младежки работници имат за цел:

• Осигуряване на възможности за неформално и информално учене за образователното и професионалното развитие на младежките работници, допринасяйки за висококачествена индивидуална практика, както и за развитието на организациите и системите за младежка работа;
• Изграждане на общност от младежки работници, която да подкрепя качеството на проектите и дейностите за младите хора в програмите на ЕС и извън тях;
• Развиване на местни практики в младежката работа и принос към изграждането на капацитет за качествена младежка работа на участниците и тяхната организация, с ясно въздействие върху редовната работа на участващите младежки работници с младите хора.

ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО РАЗВИТИЕ (ДПР)

Дейностите за професионално развитие са транснационални дейности за образователна мобилност, които подкрепят професионалното развитие на младежките работници. Те могат да бъдат под формата на:

• Тяхна задача е:
• бюджета и определя приоритетите, целите и критериите за програмата на текуща основа.
• Изпълнението на програмата „Еразъм+“ се осъществява главно като непряко управление, което означава, че Европейската комисия възлага задачи по изпълнението на бюджета на националните агенции; обосновката на този подход е да доближи максимално „Еразъм+“ до своите бенефициенти и да се адаптира към разнообразието на националните системи за образование, обучение и младеж.
• Националните агенции насърчават и изпълняват програмата на национално равнище и действат като връзка между Европейската комисия и участващите организации на местно, регионално и национално равнище.

Следните дейности не са допустими за финансиране по проектите за мобилност на младежки работници: академични учебни пътувания; дейности с цел финансова печалба; дейности, които могат да се считат за туризъм; фестивали; ваканционни пътувания; турнета с представления, уставни заседания. Освен това проектите могат да включват и посочените подолу дейности.

ДЕЙНОСТИ ЗА РАЗВИТИЕ НА СИСТЕМАТА И ЗА ПОПУЛЯРИЗИРАНЕ

Проектите за мобилност на младежки работници могат да включват дейности за развитие на системата и за достигане до повече хора – допълнителни дейности, насочени към увеличаване на въздействието на проекта за мобилност в съответната област. Те включват всички дейности, които допринасят за Европейската програма за младежка работа по отношение на качеството, иновациите и признаването на младежката работа и пренасят наученото и инструментите в организациите, участващи в проектите, и извън тях. Тези допълнителни дейности са възможност за по-опитни бенефициенти с повече ресурси да изпробват иновативни методи и отговори на общи предизвикателства – един вид „европейска лаборатория за младежка работа“, произтичаща от дейностите за професионално развитие, осъществени в рамките на проектите и

които имат отзвук и извън тях.

Създаването на инструменти и споделянето на практики, които допринасят за развитието на организациите и системите на младежките работници, дейностите за достигане до повече хора и изграждане на общност, както и въвеждането на иновативни методи, включително използването на дигитални технологии в младежката работа, са някои примери. Тези дейности надхвърлят последващите дейности по разпространение, които са част от нормалния жизнен цикъл на проекта, но в тези допълнителни дейности могат да се включат и по-целенасочени и стратегически дейности по разпространение.
Дейност за развитие на системата и за достигане до повече хора може да се осъществи на транснационално или национално равнище.

СЪЗДАВАНЕ НА ПРОЕКТ

Проект, подкрепен по това действие, трябва да включва една или повече ДПР. Дейностите могат да се комбинират гъвкаво в зависимост от целите на проекта и нуждите на участващата(ите) организация(и) и на участващите младежки работници. Проектът се изпълнява от поне две организации. Всички участващи организации трябва да бъдат посочени на етапа на кандидатстване, тъй като солидното партньорство е основно условие за изпълнението на висококачествен проект. Участващите организации поемат ролята на „изпращащи“ участници и/или „приемащи“, т.е. домакини на дейността. Една от организациите поема и ролята на координатор и кандидатства за целия проект от името на партньорството.

Проектът се състои от четири етапа: планиране, подготовка, изпълнение и последващи действия.
• Планиране (определяне на нуждите, целите, резултатите от ученето, форматите на дейностите, разработване на работната програма, график на дейностите и др.);
• Подготовка (практическа организация, подбор на участниците, сключване на споразумения с партньорите, езикова/междукултурна/образователна и свързана със задачите подготовка на участниците преди заминаване и др.);
• Изпълнение на дейностите;
• Последващи действия (оценка на дейностите, определяне и документиране на резултатите от ученето на участниците, както и разпространение и използване на резултатите от проекта).

КАЧЕСТВЕН ПРОЕКТ ЗА МОБИЛНОСТ НА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ:

• има ясно въздействие върху редовната работа на участващите младежки работници с младите хора и върху тяхната организация;
• разчита на активното участие на участващите организации и младежки работници, които трябва да имат активна роля във всички етапи на проекта, като така обогатяват своя опит в ученето и развитието;
• се основава на ясно определени нужди от образователно и професионално развитие на младежките работници, включително по отношение на качеството, иновациите и признаването, и е съпроводен от подходящи мерки за подбор, подготовка и последващи действия;
• гарантира, че резултатите от неформалното и информалното учене на участниците са правилно признати и че резултатите от проекта, включително методи, материали и инструменти, са

преносими и се използват в участващите организации, като допринасят за развитието на организациите за младежка работа, и се разпространяват широко в областта на младежта;

• насърчава участниците да размишляват по европейски теми и ценности и дава на младежките работници инструменти и методи за насърчаване на уважението и управление на многообразието в ежедневната им работа;

• насърчава използването на иновативни практики и методи, като включването на дигитални дейности в младежката работа, така че да служи като инструмент за превенция на всички форми на онлайн дезинформация и фалшиви новини.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.