



LEEDS  
BECKETT  
UNIVERSITY

---

Citation:

Milnes, K and Turner-Moore, T and Zoppi, I and Secchi, F and Denison, J and Gatere, L and Gough, B and Haslam, C and Taneva, T and Zajsek, T (2015) Awareness, Co-operation, Tackling to Stop Sexual Bullying: An empowerment pack for young people and the people working with them (The ACT Pack). Manual. UNSPECIFIED.

Link to Leeds Beckett Repository record:

<https://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/4304/>

Document Version:

Monograph (Published Version)

---

Creative Commons: Attribution 4.0

The aim of the Leeds Beckett Repository is to provide open access to our research, as required by funder policies and permitted by publishers and copyright law.

The Leeds Beckett repository holds a wide range of publications, each of which has been checked for copyright and the relevant embargo period has been applied by the Research Services team.

We operate on a standard take-down policy. If you are the author or publisher of an output and you would like it removed from the repository, please [contact us](#) and we will investigate on a case-by-case basis.

Each thesis in the repository has been cleared where necessary by the author for third party copyright. If you would like a thesis to be removed from the repository or believe there is an issue with copyright, please contact us on [openaccess@leedsbeckett.ac.uk](mailto:openaccess@leedsbeckett.ac.uk) and we will investigate on a case-by-case basis.

# AWARENESS

# COOPERATION

# TACKLING

to **STOP** sexual **bullying**

Пакет за разширяване на възможностите  
за млади хора и за  
хората, които работят с тях

## Съдържание

Информация за този пакет	4
Благодарности	5
<b>ГЛАВА 1: Въведение</b>	<b>6</b>
1.1 Организация на пакета	6
1.2 Какво е сексуален тормоз?	6
1.3 Проектът ASBAE (Addressing Sexual Bullying Across Europe – Проучване на сексуалния тормоз в Европа)	7
1.4 Защо АСТ за спиране на сексуалния тормоз?	7
<b>ГЛАВА 2: Пакетът АСТ</b>	<b>9</b>
2.1 Контекстуализиране на пакета АСТ	9
2.2 Оценка на вашето училище или друга образователна среда	10
2.3 Целите на семинара по АСТ и пакета АСТ	11
2.4 Очакваните резултати от семинара по АСТ и пакета АСТ	11
2.5 Използване на подход на обучение на връстници	12
2.6 Изнасяне на семинара	13
2.7 Идентифициране и набиране на фасилитатори	14
2.8 Обучение на фасилитатори	14
2.9 Опазване и закрила на детето	15
<b>ГЛАВА 3: Идентифициране и набиране на фасилитатори</b>	<b>16</b>
3.1 Фасилитатори: Ключът към успешния семинар	16
3.2 Инструкции за потенциалните фасилитатори	16
3.3 Идентифициране на подходящи фасилитатори	17
<b>ГЛАВА 4: Информация за възрастни фасилитатори</b>	<b>20</b>
4.1 Сексуален тормоз: Дефиниция, разпространение и въздействие	20
4.2 Ключови термини	22
4.3 Ролята на възрастния фасилитатор в семинара по АСТ	23
4.4 Изнасяне на семинара по АСТ	23
<b>ГЛАВА 5: Информация за млади фасилитатори</b>	<b>25</b>
5.1 Сексуален тормоз: Дефиниция, разпространение и въздействие	25
5.2 Ключови термини	26

5.3	Обучаване на връстници: Ролята на младите хора в семинара по АСТ	29
5.4	Изнасяне на семинара по АСТ	30
<b>ГЛАВА 6: Обучителна програма за млади и възрастни фасилитатори</b>		<b>31</b>
6.1	Преглед на обучителната програма	31
6.2	Указания за самостоятелно изпълнявано обучение	32
6.3	Обучителни упражнения: Ден 1	34
6.4	Обучителни упражнения: Ден 2	39
6.5	Обучителни упражнения: Ден 3	60
<b>ГЛАВА 7: Време е да действаме (АСТ): Семинарни упражнения за адресиране на сексуалния тормоз</b>		<b>74</b>
7.1	Преглед на семинара по АСТ	74
7.2	Съвети за изнасянето на семинара	78
7.3	Приветстване на участниците и представяне на целта на семинара	78
7.4	Задаване на основни правила за семинара	79
7.5	Упражнения за разчупване на леда	81
7.6	Упражнения за Тема 1: Осъзнаване на сексуалния тормоз	84
7.7	Упражнения за Тема 2: Пол и сексуалност	88
7.8	Упражнения за Тема 3: Секстинг	105
7.9	Упражнения за Тема 4: Ефекти от сексуалния тормоз	112
7.10	Упражнения за Тема 5: Справяне със сексуалния тормоз	117
7.11	Обобщение	132
<b>ГЛАВА 8: Допълнителна информация и източници</b>		<b>133</b>
8.1	Екипът по проекта ASBAE и контакти за изнасяне на обучението за фасилитатори	133
8.2	Полезни връзки с мултимедийни средства	135
8.3	Използвана литература и допълнителна информация	136
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>		<b>137</b>
Приложение А	Инструменти за оценка на вашето училище или образователна среда	137
Приложение В	Листи за планиране на семинара	149
Приложение С	Формуляр за обратна връзка от участниците в семинара	163
Приложение D	Допълнителни упражнения за семинара	166

## **АСТ за спиране на сексуалния тормоз: Пакет за разширяване на възможностите за млади хора и за хората, които работят с тях**

### **„Пакетът АСТ“ (2015)**

...

#### **Този материал е съставен от:**

Кейт Милнес (университет „Лийдс Бекет“, Обединено кралство)  
Тамара Търнър-Мур (университет „Лийдс Бекет“, Обединено кралство)  
Ивано Зопа (Pepita onlus, Италия)  
Франческа Секи (Pepita onlus, Италия)  
Джеси Денисън (Leap, Обединено кралство)  
Лиен Гатер (Център MARTA, Латвия)  
Брендън Гоуф (университет „Лийдс Бекет“, Обединено кралство)  
Кери Хаслам (Leap, Обединено кралство)  
Теодора Танева (Деметра, България)  
Том Зажек (Papilot, Словения)

**с насоки и подкрепа от млади хора в  
България, Италия, Латвия, Словения и Обединеното кралство.**

#### **Графики и дизайн от**

Pepita onlus

Авторите на този материал носят отговорност за гледните точки, изразени в него и те не отразяват непременно мненията на организациите на авторите или на Европейската комисия.

Авторските права върху настоящата публикация са общо притежание на университета „Лийдс Бекет“ (Обединено кралство), Pepita onlus (Италия), Papilot (Словения), Leap Confronting Conflict (Обединено кралство), Център MARTA (Латвия) и Деметра (България). Никоя част от настоящата публикация не може да се възпроизвежда или предава за търговски цели под каквато и да е форма и с каквито и да е средства, независимо дали електронни (CD-ROM, интернет и др.) или механични (включително фотокопиране, запис или друг вид система за съхранение на информация или възстановяване) без писменото разрешение от координиращата организация, университета „Лийдс Бекет“.

Разрешено е възпроизвеждане на материали от настоящата публикация за нетърговски, образователни цели, единствено при условие че източникът е надлежно цитиран и е направена препратка към него.

## Благодарности

Дължим благодарности, признание и положителна оценка на:

- Младежките консултативни групи (МКГ) в Италия, Обединеното кралство, Словения, Латвия и България, които ни предоставиха актуално за местната ситуация сътрудничество и обратна връзка на всеки етап от проекта;
- Участниците в изследването, младежи и професионалисти в областта на образование и закрила на детето, които споделиха своите разбирания за сексуалния тормоз и мнения как може да се адресира;
- Младите хора, които участваха в разработването и пилотното използване на пакета АСТ (Информираност, сътрудничество, справяне);
- Младите и възрастните фасилитатори, които изнесоха пилотната програма за разширяване на възможностите;
- Всички училища, младежки групи и други организации, които помогнаха с изследванията в подкрепа на пакета АСТ, обучението на фасилитатори и пилотното използване на пакета;
- Джон Браун, Натали Фонтъней, Ник Фрост и Пени Уаймър за прегледа на пакета АСТ и за предоставянето на ценна обратна връзка;
- Вики Кросли за административната подкрепа през целия проект.

## ГЛАВА 1: ВЪВЕДЕНИЕ

### 1.1 Организация на пакета

Настоящият пакет включва:

- Въведение в темата за сексуалния тормоз, представяне на проекта ASBAE и обяснение защо сексуалният тормоз трябва да бъде адресиран (Глава 1);
- Преглед на пакета АСТ, неговите цели и очаквани резултати и стъпките, които трябва да бъдат предприети, за да се гарантира неговият успех (Глава 2);
- Процес за идентифициране и набиране на млади и възрастни фасилитатори (Глава 3);
- Информация за възрастни фасилитатори (Глава 4);
- Информация за млади фасилитатори (Глава 5);
- Програма за обучение за екипи от връстници – млади и възрастни фасилитатори (Глава 6);
- Семинарът АСТ относно сексуалния тормоз (Глава 7);
- Допълнителна информация и ресурси (Глава 8).

Глави 1 – 7 са съставени, като са взети предвид различни аудитории и поради тази причина има известно повторение на информация в тези глави:

- Глави 1 – 3 са за ръководители/управители на организации или за лицето, което ще организира и наблюдава изпълнението на тази интервенция.
- Глава 4 е за възрастните фасилитатори, които ще подкрепят младите фасилитатори в изнасянето на семинарите по АСТ.
- Глава 5 е за младите фасилитатори.
- Глава 6 е за учителя или водещия фасилитатор, който провежда обучителната програма.
- Глава 7 е за всички млади и възрастни фасилитатори.

### 1.2 Какво е сексуален тормоз?<sup>1</sup>

*Сексуален тормоз* е общ термин, който включва сексуално насилие, тормоз поради сексуалната идентичност или изразяване на дадено лице и тормоз поради трансфобия:

- **Сексуално насилие** означава нежелано сексуално поведение или държание (например нежелано сексуално внимание или сексуална принуда);
- **Тормоз поради сексуалната идентичност или изразяване на човек** означава тормоз или насилие поради действителната или възприеманата сексуална ориентация, опит или липса на опит или интереси на даден човек (например вида и/или броя на сексуалните партньори или вида, обхвата и/или честотата на сексуалната активност).

<sup>1</sup> Дефиницията за сексуален тормоз, представена тук, е съставена от екипа по проекта ASBAE след консултация с литературата относно тормоза и сексуалното насилие (например академични теории и изследвания, политически документи и документи, предназначени за практикуващи в тази област).



Това включва хомофобен тормоз (тормоз или насилие поради действителната или възприеманата сексуална ориентация на гей или лесбийка на даден човек) и други форми на тормоз, свързани със сексуалната ориентация (например бифобен тормоз, тормоз, свързан с асексуалност);

- **Трансфобиен тормоз** означава тормоз или насилие поради половата идентичност или изразяване на човек, т.е. поради това, че полът, от който лицето се самоопределя (например самоопределяне като мъж, жена или пол между или извън тези два), се различава от съответния му/ пол и/или защото външния вид или поведението на съответното лице не отговаря на социално възприетите норми за пола му.

### 1.3 Проектът ASBAE (Addressing Sexual Bullying Across Europe – Проучване на сексуалния тормоз в Европа)

Проектът ASBAE отговаря директно на приоритета на програма Дафне III на Европейската комисия за разширяване на възможностите на млади хора на местно равнище. Той цели да разшири възможностите на млади хора на възраст между 13 – 18 години да разпознават и да реагират на сексуалния тормоз чрез обучение между връстници/ програма за интервенция. Ръководен от Университета „Лийдс Бекет“ в Обединеното кралство, проектът с продължителност две години обединява експертния опит на неправителствени организации от Италия (Pepita onlus), Словения (Papilot), Обединеното кралство (Leap Confronting Conflict), България (Деметра) и Латвия (Център MARTA).

Първата година от проекта беше посветена на изследвания в областта на сексуалния тормоз съвместно с млади хора и професионалисти в образование и закрила на детето. Това включва дискусии във фокусни групи с над 250 млади хора и 35 професионалисти в петте държави с цел изследване на тяхната запознатост и разбиране за сексуалния тормоз, както и техните идеи и най-добри практики в справянето с този проблем и предотвратяването му. В резултат от това изследване втората година от проекта се съсредоточи върху разработването на семинара АСТ за повишаване на запознатостта със сексуалния тормоз сред младите хора и за осигуряване на необходимите им умения, за да могат да защитават себе си и другите от тази форма на тормоз.

Младите хора са в основата на този проект от самото начало. Освен ангажирането на млади хора в изследването и разработването на семинара АСТ, са създадени младежки консултативни групи (МКУ) във всяка от петте държави, които да работят с екипа по проекта в периода му на изпълнение от две години. МКУ помогнаха за структурирането, прилагането, разпространението и оценката на проекта. Пакетът АСТ е продукт от сътрудничеството между екипа по проекта ASBAE и младежи от цяла Европа.

### 1.4 Защо АСТ за спиране на сексуалния тормоз?

Сексуалният тормоз е широко разпространено явление, което се улеснява все повече от използването на смартфони, социални медии и социални мрежи. Изследването, проведено през първата година на проекта ASBAE, установява, че 73% от младежите на възраст 13 – 18 години са преживявали поведение на сексуален тормоз повече от веднъж. Нивото на разпространение е сходно в България, Италия, Латвия, Словения и Обединеното кралство. Младежите, участвали в изследването, подчертаха, че сексуалният тормоз е толкова широко разпространен, че на него се гледа като на нещо „нормално“ или като на „стандартна“ част от ежедневието.





www.asbae.eu

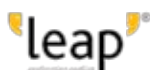
follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

Сексуалният тормоз е често пренебрегвана форма на тормоз с мащабно въздействие. Тези, които са претърпявали сексуален тормоз, съобщават за поредица от социални въздействия (например социална изолация), психологични ефекти (например чувство на безпокойство, унижение, срам, объркване, депресия), физически ефекти (например неразположение, проблеми със съня) и образователни ефекти (например трудност в ученето, отсъствие от училище, отражение върху оценките). Това от своя страна може да доведе до увеличена употреба на алкохол, цигари и незаконни лекарствени вещества от младежите, както и до самонараняване и самоубийство.

Този пакет представлява материал за адресиране на проблема сексуален тормоз сред младежите. Той е предназначен да увеличи запознатостта със сексуалния тормоз и да разшири възможностите на младежите и тези, които работят с тях, да се справят и да предотвратяват сексуалния тормоз в училищата, младежките групи и общности. Този пакет се основава на нашите изследвания сред млади хора и професионалисти в образованието и закрилата на детето, проведени като част от проекта ASBAE, както и на идеите и подкрепата на млади хора от България, Латвия, Словения, Италия и Обединеното кралство.



8



## ГЛАВА 2: ПАКЕТЪТ АСТ

### 2.1 Контекстуализиране на пакета АСТ

Младите хора имат право да се чувстват сигурни и в безопасност в училище и в друга младежка обстановка и трябва да бъдат свободни да се учат и да взаимодействат с другите, без да бъдат заплашени от нараняване или насилие. Училищата и други младежки организации трябва да осигуряват безопасна среда за всички млади хора и да адресират всяка форма на дискриминация, която се проявява в тази среда. Тези организации могат да направят огромна крачка към превенцията на сексуалния тормоз чрез развиването и поддържането на положителна, уважителна и възпитаваща среда. Пакетът АСТ е предназначен да изпълнява ролята на полезен материал за организации, които са ангажирани със създаването на такава среда. Пакетът АСТ цели да предостави на младите хора и възрастните инструментите за увеличаване на запознатостта със сексуалния тормоз сред младите хора и да разшири техните възможности да се справят с този проблем и да го предотвратяват. Следователно пакетът цели да осигури подкрепа на младите хора и възрастните в активната им роля в превръщането на тяхното училище или друг вид младежка среда в едно по-безопасно и по-равноправно място. Важно е да се отбележи обаче, че пакетът АСТ не трябва да се разглежда като първа стъпка в процеса на справяне със сексуалния тормоз и че ако желаем пакетът АСТ да постигне успех, той трябва да се прилага като част от една по-обширна, по-всеобхватна стратегия за предотвратяване и справяне със сексуалния тормоз в училищата и други образователни среди.

Една всеобхватна стратегия за предотвратяване на сексуалния тормоз изисква подкрепата на преподавателите, лидерите на младежки групи и други професионалисти, родителите, лидерите в общността, менторите и самите млади хора. Нашата препоръка е пакетът АСТ да бъде придружен от по-обширни инициативи срещу тормоза, включително разработването на:

- Политика относно сексуалния тормоз в училището или организацията;
- Процедури за докладване и справяне със случаи на сексуален тормоз в училището или организацията;
- Обучение на персонала по проблемите на сексуалния тормоз;
- Протоколи за комуникация с родителите;
- Програми и дейности (например поканени говорители от феминистични и/или организации на LGBTQ /лесбийки, гейове, бисексуални, транссексуални и с нестандартна ориентация/), които отчитат и разглеждат основните проблеми, свързани с пола, сексуалността и тормоза.

Например по отношение на протоколите за комуникация с родителите, въпреки че е възможно вашата организация вече да разполага с обща политика относно комуникацията с родители, трябва внимателно да се обмисли по какъв начин това засяга комуникацията с родители по проблемите на сексуалния тормоз. Например:

- Каква информация ще дадете на родителите за: определение за сексуален тормоз, какви признаци да търсят и какви са наличните източници на подкрепа за млади хора, които са обект на тормоз?
- Какви форми ще приеме тази комуникация – писма, бюлетини, имейли, обществени срещи и др. и колко често ще се случват?
- Какъв вид информация бихте желали родителите да споделят с вас?

Като минимум, преди да вземете решение за прилагане на програмата АСТ във вашата организация, препоръчваме да обмислите внимателно дали:

- Характерът на вашата организация съответства на целите и очакваните резултати на пакета АСТ (вижте Раздели 2.3 и 2.4) и ако това не е така, какви стъпки са необходими, за да го постигнете;
- Съществуват изисквания за обучение на персонала, които трябва да изпълните, преди да се впуснете в тази програма и ако това е така, какви са те и как могат да бъдат изпълнени.

## 2.2 Оценка на вашето училище или друга образователна среда

Сексуалният тормоз се предотвратява и адресира най-ефективно чрез прилагане на цялостен подход; това означава чрез действия на ниво политика/институция (например политика в училището или организацията относно сексуалния тормоз и ясни процедури за докладване), работа с персонала (например обучение за персонала относно сексуалния тормоз) и работа с младите хора (като изнасяне на семинара по АСТ в настоящия пакет).

Преди да проведете семинара по АСТ, препоръчваме да направите оценка на собствените ви практики в работата с млади хора и практиките във вашето училище/организация и да обмислите начините, по които те могат да се усъвършенстват. Приложение А включва формуляри за оценка, които бихте могли да използвате за тази цел, включително формуляр за оценка на ниво училище (или друга образователна среда) и формуляр за самооценка на персонала. Освен попълване на формуляра за оценка на ниво училище като директор или ръководител на вашата организация, можете също да насърчите всички членове на персонала във вашата организация да попълнят формуляр за самооценка на персонала и след това да обсъдите отговорите си в група, като заедно определите как настоящите практики в институцията и персонала биха могли да се усъвършенстват. Всички въведени промени (например нови процедури за докладване) могат да се предават на младите хора по време на семинара по АСТ, където е уместно (например вижте упражнението „Преживяване на сексуален тормоз: Помощ и подкрепа“ в Раздел 7.10).

Ако предприемете действия за предотвратяване и адресиране на сексуалния тормоз, как ще разберете дали тези действия на ниво институция, ниво персонал или с младите хора са ефективни? Във връзка с акцента на този пакет (работа с млади хора) препоръчваме да направите оценка на запознатостта на младите хора със сексуалния тормоз, тяхното отношение и убеждения за пола и сексуалността, тяхното поведение и опит във връзка със сексуалния тормоз и тяхното мнение за това, което биха направили, ако станат свидетели на случай на сексуален тормоз. Чрез извършването на тези оценки преди да проведете семинара и отново след като сте го провели, ще можете да оцените ефективността на семинара за младите хора във вашата организация, като например по отношение на подобрена запознатост със сексуалния тормоз, по-информирани убеждения относно пола и сексуалността, намалени случаи на сексуален тормоз и по-информирани подходи към справянето с него. Приложение А включва формуляри за оценка, които можете да използвате за тази цел, включително формуляр за наблюдение на ниво класна стая (или друга образователна група) и формуляри за отношението и преживяванията, които младите хора могат да попълнят сами. Освен тези оценки преди и след семинара можете да използвате тези формуляри за оценка и ежегодно, за да наблюдавате как се променят нещата (и как, да се надяваме, се подобряват още повече) във времето.

### 2.3 Целите на семинара по АСТ и пакета АСТ

Семинарът АСТ е предназначен да:

1. Насърчи култура на уважение и равнопоставеност сред връстниците по отношение на пола и сексуалността;
2. Повиши запознатостта със сексуалния тормоз сред младите хора;
3. Помогне на младите хора в развиването на необходимите знания и умения за предотвратяване и справяне със сексуалния тормоз.

Чрез споделяне на пакета АСТ с училища и други организации ние целим да:

1. Осигурим на тези организации инструментите за прилагане на инициатива за повишаване на запознатостта и превенция на сексуалния тормоз;
2. Разпространим добрите практики в превенцията и борбата със сексуалния тормоз.

### 2.4 Очаквани резултати от семинара по АСТ и пакета АСТ

След изнасяне на семинара по АСТ във вашето училище или друга младежка организация очакваните конкретни и измерими резултати за младите хора са:

1. По-добра запознатост за това какво е сексуален тормоз и различните видове поведение, които представляват сексуален тормоз;
2. Намаляване на разпространеността или интензивността на сексистките, хомофобните, бифобните и трансфобните отношения и убеждения;
3. Увеличена информираност сред младите хора какви действия да предприемат, ако станат свидетели или претърпят сексуален тормоз;
4. Увеличено докладване на сексуалния тормоз към съответните възрастни;
5. Намаляване на честотата на случаите на сексуален тормоз.

Пакетът с въпросници и формулярът за наблюдение в класната стая, предоставени с Приложение А, заедно със записите за докладване на сексуален тормоз във вашето собствено училище/организация могат да помогнат в оценката на тези очаквани резултати.

Чрез споделяне на пакета АСТ с училища и други организации очакваните резултати са:

1. По-голям брой изпълнявани програми за превенция на сексуален тормоз в училища и образователни центрове в петте държави (България, Италия, Латвия, Словения и Обединеното кралство);
2. Увеличена запознатост сред персонала, участващ в усвояването на тези програми, с най-добрите практики за превенция и борба със сексуалния тормоз.

## 2.5 Използване на подход на обучение на връстници

Съгласно член 12 от Конвенцията на ООН за правата на детето (Организация на обединените нации, 1989), децата и младите хора имат право да участват в решенията, които ги засягат. Участието на младите хора в разработването и предаването на подходи за справяне със сексуалния тормоз може да бъде от полза за младежите, техните общности и организации. Например участието насърчава младите хора да усвояват умения и да развият гъвкавост. Поради тази причина пакетът АСТ е разработен като програма за обучение между връстници, при която младите хора я преподават на други (малко по-млади) хора (т.е. от връстник към връстник).

Образованието между връстници има две основни ползи и предимства пред по-традиционните подходи към обучението. Първо, традиционните подходи към обучението, при които професионален възрастен преподавател предава познанията си на аудитория, която обикновено е (или поне се предполага, че е) с по-малко опит или по-малко знания от преподавателя по преподаваната тема, създават дисбаланс в силите между преподавателя и обучаваните. Приема се, че преподавателите са експерти и в този смисъл те възприемат една позиция на авторитет, която вероятно е по-силна от по-пасивната роля на обучавания. От друга страна, при образованието между връстници се отчита, че както преподавателят, така и обучаваните притежават важни знания и опит, които да допринесат към образователната програма. Следователно на образованието не се гледа като на еднопосочен процес, в който преподавателят предава знания на обучаваните, а като на двупосочен процес, при който преподавателят и обучаваните споделят знанията си, така че и двете страни да извлекат ползи от програмата. Следователно, този модел обучение може да се възприема като форма на обучение, която повече разширява възможностите и дава възможност на обучаваните да играят важна роля в собственото си развитие. В случая с настоящата програма за разширяване на възможностите преподаването от връстници към връстници ще даде възможност на младите хора да играят важна роля в повишаване на собственото им осъзнаване на сексуалния тормоз, както и това на техните връстници, а също и в разработването на стратегии за справяне със сексуалния тормоз.

Второто основно предимство на образователните програми за връстници е, че тъй като преподавателят е подобен на обучаваните и е по-вероятно връзката между тях да е като между равни, обучаваните се чувстват по-склонни да се доверят на преподавателя и да говорят открито с него за своите преживявания (отчасти защото е по-вероятно преподавателят да споделя и оттам да разбира тези преживявания). Последните проучвания показват, че младите хора се чувстват по-комфортно да обсъждат сексуалния тормоз със своите връстници, отколкото със своите родители, учители или други възрастни (Phirpen, 2012). При образованието между връстници може също да се възприема, че преподавателят заслужава повече доверие, отколкото ако силно се различава от обучаваните. Така например по време на семинари относно сексуалния тормоз, младите хора могат да усетят, че възрастните преподаватели имат много различно отношение и опит със секса и връзките по отношение на себе си, или че техните познания за новите технологии, като смартфони и интернет, са толкова ограничени, че те не могат да предложат ценни съвети. Образователните упражнения в този пакет са предназначени за преподаване от млади хора, които са на сходна възраст и от сходен регион като обучаваните в семинарите и следователно има вероятност да имат сходен опит. Това би трябвало да насърчи взаимното разбиране и доверие.

Програмата за разширяване на възможностите АСТ се състои от три етапа, всички от които са важни за нейния успех като програма за обучение между връстници. Първият етап е идентифициране и набиране на фасилитатори за семинара по АСТ, вторият е обучение на фасилитаторите, които ще изнасят семинара и третият, и последен етап, е действителното изнасяне на семинара. Въпреки че идентифицирането, набирането и обучението на фасилитатори хронологично предхожда изнасянето



на семинара, очертаването на изнасянето на семинара дава полезна контекстуална информация и помага за изясняване на ролята на фасилитаторите и поради тази причина е логично да бъде представено първо.

## 2.6 Изнасяне на семинара

Семинарът по АСТ е разработен за млади хора на възраст между 13 и 18 години. Той е структуриран така, че да може да се използва със или да бъде адаптиран за широк обхват от организации, работещи със или за млади хора, в това число:

- Училища;
- Младежки организации;
- Обучаващи организации;
- Благотворителни организации, работещи с младежи;
- Отдели по социални услуги на местните органи;
- Групи по вероизповедания, работещи с младежи.

Семинарът е структуриран да бъде представен като два семинара, които не продължават цял ден; може обаче и да се адаптира за създаване на програма за редовни, ежеседмични сесии с продължителност около 45 – 60 минути. Ако се изнася като редовни сесии в училищата, препоръчваме семинарът да бъде включен в рамките на „Личното, социално, здравно и икономическо (PSHE) обучение“ или местния му еквивалент, където такова е осигурено.

Въпреки че семинарът е структуриран така, че да позволява известна степен на гъвкавост, намерението е да се изнася на групи от около 12 младежи, състоящи се от млади мъже и жени. Минималният брой участници в семинар трябва да бъде 10, а максималният трябва да бъде 15; това е с цел улесняване на взаимодействието между участниците в семинара, за поддържане на броя на участниците контролируем за младите фасилитатори и за да бъде възможно завършването на дейностите по семинара в рамките на отреденото време, така че да носят максимална полза. Препоръчва се групи от повече от 15 младежи да бъдат разделени на подгрупи с 10 – 15 души всяка, със собствени фасилитатори. Участниците в семинара трябва да бъдат на близка възраст (т.е. група от младежи, където всички са на възраст 13 – 15 или всички са на възраст 16 – 18). Семинарът е предназначен за млади хора с основни способности; пакетът АСТ обаче може да се използва със или да бъде адаптиран за млади хора с различни потребности от обучение (например млади хора с остра дислексия, на аутистичния спектър или с по-бавно емоционално и когнитивно развитие) след внимателно обмисляне.

Семинарът по АСТ се състои от седем упражнения. Тези упражнения са съставени за реализиране на целите на семинара по АСТ и пакета. При изнасянето на семинара е важно да обмислите най-добрите практики във връзка с работата с млади хора; например създаване на топла и приятелска атмосфера, изслушване на това, което младите хора искат да кажат, да се уверите, че всеки е получил възможност да даде приноса си, ако желае и зачитане на мненията и чувствата на младите хора (например в съответствие с Хартата за участие на NSPCC /Национално дружество за предотвратяване на жестокостта към децата/). По време на цялата обучителна програма се предоставят насоки по тези въпроси на фасилитаторите, а в Раздел 6.3 и 7.4 са представени съответно правила за обучителната програма и семинара по АСТ, отразяващи тези добри практики.

Всеки семинар се изнася от „екип от връстници“, състоящ се от двама млади фасилитатори (един млад мъж и една млада жена, и двамата на възраст 16 – 18 или 19 – 21 години) и един възрастен фасилитатор. Важно е да има един млад мъж и една млада жена, за да могат младите фасилитатори активно да служат като модел за положителни и изпълнени с уважение взаимодействия между мъжете и жените. Въз основа на нашия опит с пилотното провеждане и оценка на семинара по АСТ за постигане на максимална ефективност препоръчваме младите фасилитатори да бъдат малко по-големи от участниците в семинара; следователно, ако участниците в семинара са на възраст 13 – 15 години, младите фасилитатори трябва да бъдат на 16 – 18 години, а ако участниците в семинара са на възраст 16 – 18 години, младите фасилитатори трябва да бъдат на възраст 19 – 21 години. Двата млади фасилитатори трябва да бъдат водещите фасилитатори за семинарите, а възрастният фасилитатор трябва да играе подкрепяща роля.

## 2.7 Идентифициране и набиране на фасилитатори

Значението на този етап от процеса не трябва да се подценява и като такова е важно да се инвестира достатъчно време в идентифициране и набиране на фасилитатори, които имат желание и са подходящи да заемат тази роля. В Глава 3 сме описали процеса за идентифициране и набиране на фасилитатори, който трябва да ви помогне да се чувствате уверени, че сте избрали фасилитатори, които са добре подготвени и щастливи да изнесат семинарите. Препоръчваме този процес да се извърши от някой от старшите членове на персонала в организацията и да се отдели един пълен работен ден (или равностойно време на по-малки интервали, например половин ден в два поредни дни) за този процес.

## 2.8 Обучение на фасилитатори

Както при всяка програма за обучение между връстници, е важно фасилитаторите, които изнасят семинара, да бъдат обучени и подготвени. Програмата за обучение, предоставена в този пакет, е предназначена за изпълнение от цялостни екипи от връстници. С други думи се приема, че младите и възрастните фасилитатори ще се занимават заедно с обучението.

Силно препоръчваме да наберете повече фасилитатори за обучението от необходимото, за да оставите възможност един или повече от потенциалните фасилитатори да си променят решението, ако вече не желаят или нямат възможност да изнесат семинара. Набирането на фасилитатори, които имат знания, чувстват се комфортно и уверено и които са ентузиазирани да изнесат семинара по АСТ е жизненоважно (както ще бъде обяснено по-нататък в Раздел 3.1) и поради тази причина има няколко момента в процеса на обучение, в които потенциалните фасилитатори се насърчават внимателно да обмислят дали биха се радвали да продължат напред с обучението и с изнасянето на семинара. Предлагаме да се обучат заедно най-малко два екипа от връстници; поради тази причина програмата за обучение е предназначена за група от шест души (два екипа от връстници), които да се обучават едновременно, въпреки че би могла да бъде адаптирана за използване с по-малки или по-големи групи. Ако планирате да изнесете семинара и на двете възрастови групи (13 – 15 и 16 – 18 години), препоръчваме да обучите два екипа от връстници за всяка възрастова група, за да се уверите, че разполагате с резервен екип от обучени фасилитатори в случай на отпадане, заболяване или отсъствие или, за да можете, в случай на по-големи групи (например цели училищни класове), да ги разделите на по-малки групи, които да участват едновременно в семинара. Между програмата за обучение и изнасянето на семинара по АСТ трябва да бъде предвидено достатъчно време за



справяне с проблеми, които биха могли да възникнат (например необходимост от обучаване на нов екип от фасилитатори).

Силно препоръчваме програмата за обучение да се изнесе от един от партньорите, участващи в проекта ASBAE (вижте Раздел 8.1 за данните за контакт на всеки партньор). Партньорите по проекта са разработили пакета по АСТ и са в най-добра позиция да се уверят в правилното, деликатното, старателното и най-вече ефективното провеждане на обучение. Това от своя страна помага да се гарантира, че обучените фасилитатори ще изнесат семинара по АСТ ефективно и така че то да носи максимална полза. Партньорите по проекта имат предишен опит с предоставянето на програмата за обучение от пакета АСТ на млади хора и възрастни и с наблюдението на обучените фасилитатори при изнасянето на семинара по АСТ и следователно са в състояние да използват този опит, за да отговарят на въпросите и притесненията, които обучаваните фасилитатори могат да имат по време на програмата за обучение. Налични са различни опции за организации, които биха желали обучението да се проведе от партньор по ASBAE, включително цялостни модели, на база на които партньорът идентифицира и набира фасилитаторите за семинара, провежда програмата за обучение и наблюдава, оценява и дава обратна връзка за проведен семинар във вашата организация, или модели с повече възможност за избор, при които партньорът провежда само програмата за обучение. Различните модели включват различни разходи. Програмата за обучение за млади и възрастни фасилитатори е структурирана така, че да може да се прилага самостоятелно (т.е. екипите от връстници използват материалите, за да обучат самите себе си), ако организацията има предишен опит с провеждането на програми за обучение и програми за обучение между връстници на тази тема или ако организацията вече е изнасяла семинари по АСТ преди това и желае да обучи допълнителни групи от фасилитатори. В тези случаи един от възрастните хора в организацията трябва да поеме ролята на водещ фасилитатор за обучението.

Програмата за обучение е структурирана като програма с продължителност три непълни дни; възможно е обаче програмата да се проведе в продължение на повече дни с по-малко часове всеки ден.

## 2.9 Опазване и закрила на детето

Всеки, който има контакт с млади хора, трябва да играе роля в осигуряването на безопасност и защита от вреди на младите хора. По време на курса за повишаване на информираността за сексуалния тормоз и работата, свързана със справянето и предотвратяването на проблема, има вероятност младите фасилитатори, участниците в семинара или други млади хора да разкрият на вас или на други възрастни във вашата организация случаи на сексуален тормоз или други форми на тормоз или насилие. Важно е целият персонал и фасилитаторите на семинара да бъдат наясно на кого трябва да докладват тази информация, какви действия вероятно ще бъдат предприети след това и какви са наличните източници на подкрепа за млади хора, които са били обект на тормоз или насилие. По-специално, в случаите, когато програмата за обучение на фасилитатори се изпълнява самостоятелно (вместо да се провежда от една от партниращите организации по проекта ASBAE), водещият фасилитатор трябва да бъде наясно с местните законови изисквания и политиката и процедурите на организацията си за разкриване на сексуален тормоз, защото той/тя ще трябва да сподели тази информация с останалите фасилитатори по време на упражнение 8 от програмата за обучение. Всички млади и възрастни фасилитатори трябва да имат предвид тази информация на първо място, за да могат уверено да предоставят насоки на участниците в семинара какво да правят, ако претърпят или са свидетели на сексуален тормоз, и да обяснят каква подкрепа биха могли да получат. Тази информация се споделя ясно с участниците в семинара и по време на темата „Справяне със сексуалния тормоз“ в семинара по АСТ.

## ГЛАВА 3: ИДЕНТИФИЦИРАНЕ И НАБИРАНЕ НА ФАСИЛИТАТОРИ

### 3.1 Фасилитатори: Ключът към успешния семинар

Младите и възрастните фасилитатори играят важна роля в определянето на успеха на семинара. Двама различни фасилитатори биха могли да използват едни и същи материали за семинара, но да получат различни резултати, в зависимост от техните лични качества, убеждения и умения. Тази глава предоставя насоки как да идентифицирате хората, които биха били най-ефективни фасилитатори и които съответно биха работили с младите хора така, че да доведат до най-голяма положителна промяна във вашето училище или друга организационна среда. Важно е да се отдели време за идентифициране на тези, които желаят и едновременно с това са подходящи за тази роля. За повече информация кой трябва да бъде обучен вижте Раздел 2.6.

### 3.2 Инструкции за потенциалните фасилитатори

Първата стъпка при идентифициране и набиране на фасилитатори е да поканите потенциалните млади и възрастни фасилитатори на среща относно програмата за разширяване на възможностите на АСТ.

Когато обмисляте кого да поканите на срещата, препоръчваме да поканите тези, които:

- Смятате, че биха се заинтересували и биха желали да бъдат фасилитатори (незаинтересованите и нежелаещи да участват фасилитатори не са ефективни);
- Първоначално смятате, че вероятно притежават необходимите лични качества въз основа на критериите, посочени в Раздел 3.3;
- (За млади фасилитатори) в идеалния случай са участвали в семинар по АСТ преди това (така потенциалните млади фасилитатори вече ще са запознати със съдържанието и структурата на семинара и, което е по-важно, вече ще са прекарвали известно време в обмислянето на проблемите на сексуалния тормоз, пола и сексуалността, секстинг (изпращането на секс съобщения), ефектите от сексуалния тормоз и начините за справяне с него и предотвратяването му).

Целта на срещата е предоставяне на информация какво включва ролята на фасилитатора. Предлагаме това да бъде неофициална среща с продължителност от един час, която накратко да обхваща следното:

- Какво е сексуален тормоз? (вижте Раздел 1.2);
- Защо трябва да се адресира проблемът със сексуалния тормоз? (вижте раздел 1.4, въпреки че предлагаме също да включите информация, която е конкретна за средата на вашето училище/организация);
- Целите и очакваните резултати от семинара по АСТ (вижте Раздели 2.3 и 2.4);
- Значението на подхода от връстници към връстници (вижте Раздел 2.5);
- Преглед на семинара по АСТ (вижте Раздели 2.6 и 7.1);
- Преглед на програмата за обучение на фасилитатори (вижте Раздел 6.1);
- Въпроси и запитвания.

Тази среща може просто да бъде под формата на събиране и прочитане на тези раздели от пакета АСТ заедно и обсъждането им, както и обсъждането на въпроси или притеснения. Целта е до края на срещата участниците да могат да направят информиран избор дали биха искали да бъдат взети предвид за ролята на фасилитатор или не. На тях трябва да им бъде предоставено време да помислят за това след срещата и възможност да зададат въпросите, които имат, след края на сесията.

### 3.3 Идентифициране на подходящи фасилитатори

Втората стъпка при идентифициране и набирането на фасилитатори е определяне дали тези, които изявяват желание доброволно да заемат ролята на фасилитатор, биха били ефективни фасилитатори. Предлагаме кратка среща с всеки млад и възрастен доброволец, за да определите това. В някои случаи може да бъде подходящо да проведете тази сесия като група, но последиците от това трябва да бъдат много внимателно обмислени предварително. Ако във вашата организация има млади хора или възрастни, които преди това са били обучавани за фасилитатори за семинара по АСТ, можете да помолите един от тези предишни фасилитатори да се присъедини към вас; той/тя вероятно ще може да използва опита си с воденето на семинари по АСТ, за да повдигне актуални въпроси и сценарии пред доброволците и да помогне за идентифицирането на доброволците, които биха били ефективни фасилитатори.

Видовете въпроси, които препоръчваме да зададете на доброволците, са:

- Как приемате възможността да ръководите семинар по сексуален тормоз?
- Какви са вашите гледни точки относно равнопоставеността на мъжете и жените? Смятате ли, че мъжете и жените са равни? Смятате ли, че трябва да бъдат равни?
- Какво е вашето мнение за хомосексуалността и бисексуалността? Смятате ли, че хетеросексуалните, хомосексуалните и бисексуалните хора трябва да получават еднакво отношение?
- Ако една млада жена ви каже, че не е приятно да се обръщат към нея с момичешко име и да се отнасят с нея като с момиче и че приема себе си като момче, какво бихте си помислили за това?
- Смятате ли, че е ОК момчетата да се обличат и да се държат като момичета и момичетата да се обличат и да се държат като момчета?
- Какво смятате, че води до сексуален тормоз? Как се случва той?
- Кои ваши качества и силни страни смятате, че можете да използвате в ролята на фасилитатор?
- Какви качества и умения смятате, че трябва да доразвиете, за да бъдете ефективен фасилитатор за семинара?
- Мислили ли сте за вашия собствен опит по тези въпроси и как той може да ви повлияе по време на семинара? Например възможно ли е вашият опит, свързан с половете, сексуалността или тормоза да ви улесни или затрудни при ръководенето на семинар по тези проблеми? Какви биха били положителните и по-малко положителните ефекти от ръководенето на този семинар за вас самите?
- Как бихте реагирали, ако някой изрази мнение, което според вас е трудно за възприемане или обидно?
- Има ли хора в групата, която вероятно ще ръководите, които не би ви било комфортно да ръководите или за които се притеснявате, че са в групата?

Целта на тези въпроси е да определите дали доброволецът притежава качествата на един ефективен фасилитатор. Тези качества включват:

- Способност да работи добре с млади хора/ други млади хора;
- Способност да печели уважението на другите (например чрез знания, увереност, емпатия и спечелване на доверието им);
- Отношение и убеждения, които съответстват на целите на пакета АСТ (като например да няма сексистки, хомофобни или трансфобни предразсъдъци и да притежава убеждения, които не обвиняват жертвата за изпадането в положение на жертва);
- Осъзнаване, че сексистките, хомофобните, бифобните и трансфобните шеги не са уместни;
- Способност да обсъжда въпроси, свързани с пола, сексуалността и тормоза, без да изглежда, че се чувства неудобно или притеснено;
- Осъзнаване на собствените им мисли, чувства, ценности, преживявания и проблеми, свързани с пола, сексуалността и тормоза и потенциалното им въздействие върху тях самите и върху другите по време на семинара;
- Уважение към другите, отчитане на факта, че всеки има право на своя гледна точка, да бъде изслушан и да прави собствен избор;
- Способност да акцентира върху поведението, а не върху личността, и да извършва наблюдения, а не оценки;
- Убеждение, че всеки човек има положителни качества и е способен на личностно развитие и промяна;
- Откритост към мнения, които се различават от техните;
- Осъзнаване на собствените граници и ограничения.

В някои случаи по време на сесия е възможно някой от младите хора да разкрие, че е претърпявал някаква форма на сексуален тормоз. Ако това е така, важно е да се обмислят непосредствените проблеми, свързани с реакцията на такъв случай, както и по какъв начин това би повлияло на пригодността на някой да бъде фасилитатор. Препоръчваме този проблем да се обсъди с тях, за да се определи какъв би бил положителния и отрицателния ефект от това да бъдат фасилитатори за тях и за участниците в семинара.

Предлагаме да отделите няколко дни, за да помислите за пригодността на всеки доброволец, а ако в тези сесии за подбор са включени и други участници, да обсъдите мислите си с тях. Ако горните качества са вече добре развити в даден доброволец или (особено при младите хора) има показания за всяко от тези качества, придружени от явна способност и желание за доразвиването им по време на програмата за обучение, препоръчваме да вземете предвид съответния доброволец за ролята на фасилитатор. Доброволците не се приемат за подходящи за тази роля, ако им липсва едно или повече качества, т.е. ако не показват никакви признаци, че притежават определена характеристика или ако показват наличие на противоположната на необходимата характеристика. Въпреки че не е необходимо нито младите, нито възрастните фасилитатори да бъдат „идеални“, е от ключово значение избраните доброволци да притежават отношението, убежденията, ценностите и характеристиките, които отговарят на тези, които Пакетът се стреми да предизвика у младите хора и да могат да действат като положителен модел за (други) млади хора.

Освен това препоръчваме да обмислите и да обсъдите с останалите, които участват в сесиите за подбор, всички ваши притеснения относно това определен доброволец да бъде фасилитатор и дали/как тези притеснения могат да бъдат адресирани. Например, ако един от младите доброволци докладва претърпяване на сексуален тормоз, може би е добре да обмислите пригодността му по отношение на потенциалното въздействие, което ролята на фасилитатор би оказало върху него и върху другите, дали има нужда от допълнителна подкрепа извън програмата за обучение и кой може да я предостави (например вие/възрастният фасилитатор) и дали възрастният фасилитатор би могъл да наблюдава за и да реагира на всякакви признаци, че младият човек се чувства неудобно по време на семинара. Важно е да се балансира между независимостта на хората и желанието да бъдат доброволци и техните потребности от безопасност; ако има сериозни притеснения в тази насока, доброволецът не трябва да се взема предвид за ролята на фасилитатор.

Ако програмата за обучение се прилага самостоятелно (вместо да се провежда от една от партниращите организации по проекта ASBAE), един от възрастните фасилитатори трябва да бъде водещ фасилитатор<sup>2</sup> за обучението. Този водещ фасилитатор трябва да организира, да се подготви и да проведе обучението (както и да участва в него). Цялата информация, която му е необходима за това, е включена в този пакет. След като възрастните фасилитатори бъдат избрани, трябва да решите кой от тях ще бъде водещ фасилитатор, за да може той да се организира и подготви за провеждане на програмата за обучение.

---

<sup>2</sup> Ако програмата за обучение се провежда от една от партниращите организации по проекта ASBAE, ролята на водещ фасилитатор се заема от член на тази организация.



## ГЛАВА 4: ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ ФАСИЛИТАТОРИ

### 4.1 Сексуален тормоз: Дефиниция, разпространение и въздействие

*Сексуален тормоз* е общ термин, който включва сексуално насилие, тормоз поради сексуалната идентичност или изразяване на дадено лице и тормоз поради трансфобия:

- **Сексуално насилие** означава нежелано сексуално поведение или държание (например нежелано сексуално внимание или сексуална принуда).
- **Тормоз поради сексуалната идентичност или изразяване на човек** означава тормоз или насилие поради действителната или възприеманата сексуална ориентация, опит или липса на опит или интереси на даден човек (например вида и/или броя на сексуалните партньори или вида, обхвата и/или честотата на сексуалната активност). Това включва хомофобен тормоз (тормоз или насилие поради действителната или възприеманата сексуална ориентация на гей или лесбийка на даден човек) и други форми на тормоз, свързани със сексуалната ориентация (например бифобен тормоз, тормоз, свързан с асексуалност).
- **Трансфобиен тормоз** означава тормоз или насилие поради половата идентичност или изразяване на човек, т.е. поради това, че полът, от който лицето се самоопределя (например самоопределяне като мъж, жена или пол между или извън тези два), се различава от съответния му/ пол и/или защото външния вид или поведението на съответното лице не отговаря на социално възприетите норми за пола му.

През 2013 екипът по проекта ASBAE проведе изследване върху сексуалния тормоз сред 253 млади хора на възраст между 13 – 18 години в пет държави (България, Италия, Латвия, Словения и Обединеното кралство; за подробно обобщение на резултатите вижте Milnes and colleagues, 2015). Използвайки анонимен въпросник, стигнахме до заключението, че 73% от младежите, участвали в проучването, са претърпявали поведение на сексуален тормоз повече от веднъж, като този процент на честота е сходен и в петте държави. По време на хода на над 40 фокусни групи младежите говориха за това как сексуалният тормоз е толкова широко разпространен, че те гледат на него като на нещо „нормално“ или като на „стандартна“ част от ежедневието.

Проучването показва, че сексуалният тормоз се среща под множество форми. Най-често той включва тормоз въз основа на външния вид (например обръщение към някого с обидни имена или разпространение на слухове за неговото тяло, начина на обличане, начина, по който изглежда, или неговата привлекателност). Останалите форми включват физически сексуален тормоз (например докосване на гърдите, торса, мускулите, дупето или гениталиите, когато това не е желано), сексуално дразнене (например отправяне на сексуални шеги, търкане в тялото на някого, заснемане на полата/ панталона на някого, настояване спрямо някой да изпрати сексуални снимки/клипове със себе си), тормоз, свързан със сексуално преживяване (например изпращане на нежелани съобщения за правене на секс, обръщане към някого с обидни имена или разпространение на слухове, защото съответното лице е правило секс, споделяне на сексуални снимки/клипове на някого) и натиск за хетеросексуална активност (например обръщане към някого с обидни имена или разпространение на слухове, че лицето е лесбийка, гей или бисексуален или че не е правил/а секс). Младите хора говорят как сексуалният тормоз често се предава чрез смартфони, социални медии или социални мрежи.

Освен това установихме, че опитът със сексуалния тормоз сред младите жени обикновено е различен от този сред младите мъже.

Например младите жени са по-често обект на сексуален тормоз въз основа на външния вид, физически сексуален тормоз и сексуално дразнене от младите мъже; младите мъже и младите жени обаче претърпяват сходни нива на натиск да бъдат хетеросексуално активни. Дискусиите с млади хора подчертаха обаче наличието на силен двоен стандарт по отношение на секса при младите жени, които са (или се възприемат като) сексуално активни, като биват наричани „развратници“ и „курви“, докато при младите мъже увеличената сексуална активност води до подобряване на тяхната репутация и статус.

Младите хора от проучването подчертават също силния отрицателен ефект, който може да окаже сексуалният тормоз. Те говорят за чувство на социална изолация, безпокойство, унижение, срам, обръкване и депресия. Например една млада жена докладва:

*Чувствах се сякаш целият свят е срещу теб, а на мен ми се е случвало това, нивото на безпокойство е като чувство, че всеки е срещу теб и всичко и че не можеш да си покажеш лицето на обществено място.*

В някои случаи сексуалният тормоз е довел до самонараняване и опит за самоубийство. Например една млада жена пише в нейния въпросник:

*За мен се носят упорити слухове, че съм правила секс. А аз не съм. Не е честно, всеки ме нарича курва, кучка, мръсница, писна ми. Искам да умра, дори се нарязвах.*

Изследването по проекта ASBAE отразява по-ранни изводи в тази насока (например Duncan, 1999; Meyer, 2009; Rivers & Duncan, 2013; WOMANKIND Worldwide, 2010a). Например:

- Проучване на Американската асоциация на жените в университета (AAUW) върху сексуалния тормоз в училища в САЩ показва, че 48% от учениците от 7 – 12 клас са претърпявали някаква форма на сексуален тормоз през учебната година 2010 – 2011 (56% от младите жени и 40% от младите мъже; Hill & Kears, 2011). От тези, които са били обект на сексуален тормоз, 87% казват, че това е оказало отрицателен ефект върху тях, включително неразположение, проблеми със съня, трудности в ученето, нежелание за ходене на училище и отсъствие от училище.
- Проучване от САЩ, проведено от Коалицията за безопасни училища в Калифорния показва, че 65% от учениците, които са лесбийки, гейове, бисексуални и транссексуални, са били тормозени заради своята действителна или възприемана сексуална ориентация. Освен това, 53% от учениците казват, че училищата им не са безопасни за „момчета, които не са толкова мъжествени като другите момчета“, а 34% казват, че училищата им не са безопасно за „момичета, които не са толкова женствени, колкото останалите момичета“. При учениците, тормозени поради действителната си или възприеманата си сексуална ориентация, е три пъти по-вероятно да докладват отсъствие от училище през последните 30 дни заради това, че не са се чувствали в безопасност, отколкото при учениците, които не са били обект на тормоз; при тях е повече от два пъти по-вероятно да съобщават за депресия, използване на метамфетамини, използване на лекарства за инхалиране, споделяне за сериозно намерение за самоубийство или план за самоубийство и при тях по-често се съобщава за ниски оценки, тютюнопушене, консумация на алкохол или използване на други незаконни вещества (O'Shaughnessy и колеги, 2004).

Важно е обаче да се отбележи, че при наличие на подкрепа младите хора могат да се справят със сексуалния тормоз и да продължат, за да се превърнат в шампиони в борбата с този проблем.



## 4.2 Ключови термини

По-долу са посочени някои ключови термини, които трябва да знаете за семинара. Можете да разпечатате тези две страници и да ги държите под ръка, за да можете да направите справка с тях по време на семинара.

**Пол:** Биологичният пол на даден човек (например мъж, жена), който обикновено се определя от вида на гениталиите при раждане.

**Полова идентичност:** Самоопределянето на даден човек като мъж, жена или пол между или извън тези два пола.

**Транссексуален:** Хора, чиято полова идентичност се различава от съответния им пол (например лице от биологичен мъжки пол, което се самоопределя като жена). Забележка: Това някой да бъде транссексуален не разкрива нищо за неговата сексуална ориентация; транссексуалните могат да бъдат хетеросексуални, гейове, лесбийки, асексуални и др.

**Хора, несъответстващи на никой от половете:** Хора, чието полово изражение (т.е. техният външен вид и поведение) не съответства на нормите за пол, приети от обществото (например мъжествени жени, женствени мъже). Забележка: Това някой да не съответства на никой от половете не разкрива нищо за неговата сексуална ориентация; хората, несъответстващи на никой от половете, могат да бъдат хетеросексуални, гейове, лесбийки, асексуални и др.

**Трансфобия:** Омраза или страх от транссексуални хора и хора, несъответстващи на никой от половете. Това често води до дискриминация спрямо транссексуалните и хората, несъответстващи на никой от половете.

**Сексизъм:** Дискриминация на база пола на даден човек. Той може да произтича от убеждения, че единият пол е превъзхожда другия, че мъжете и жените се различават значително или от омраза към мъжете или жените.

**Асексуален:** Човек, който не изпитва сексуално привличане. Въпреки това сексуалните хора обикновено се интересуват от развиване на близки взаимоотношения с другите, но сексуалната привлекателност на човека не е от голямо значение.

**Бисексуален:** Човек, който е привлечен от повече от един пол.

**Бифобия:** Омраза или страх от хора, които са или които се възприемат като бисексуални.

**Хомофобия:** Омраза или страх от хора, които са или които се възприемат като лесбийки или гейове. Понякога този термин се използва като общо понятие, обхващащо омраза или страх към човек, който няма хетеросексуална ориентация (например обхваща също и омраза или страх от бисексуални). Това често води до дискриминация спрямо хората, които не са хетеросексуални.

### 4.3 Ролята на възрастния фасилитатор в семинара по АСТ

Ролята на възрастния фасилитатор е:

- Да бъде осведомен по ключовите въпроси, свързани със сексуалния тормоз;
- Да бъде добре запознат с пакета АСТ и неговото съдържание;
- Да организира и да осигури необходимите материали и ресурси за семинара по АСТ;
- Да подкрепя младите фасилитатори по време на тяхното обучение и при провеждането на семинара по АСТ;
- Да действа като модел за подражание за младите хора по време на и извън семинара, като показва уважение чрез думите и действията си към чувствата, желанията и правата на всички хора (включително техния пол и сексуална ориентация).

Фасилитаторите трябва да бъдат „движещата сила“ зад семинарите, за да помогнат за осъществяването на целите на пакета по АСТ.

### 4.4 Изнасяне на семинара по АСТ

Семинарът по АСТ е структуриран така, че да бъде провеждан на групи от приблизително 12 млади мъже и жени (минимум 10, максимум 15), на възраст между 13 – 15 или 16 – 18 години. Семинарът е предназначен за млади хора със средни способности. Съществува възможност за използване или адаптиране на упражненията за млади хора с различни потребности от обучение; при преценката обаче дали това е уместно, е важно да се обмислят потребностите на участниците, както и на младите фасилитатори, които провеждат семинара (например вида и степента на потребностите от обучение на участниците, какви изменения към материалите могат да бъдат необходими за съответните участници, доколко младите фасилитатори ще могат да предадат тези адаптирани материали, както и необходимостта им от допълнителна подкрепа или обучение, дискусии за контролиране на свързани с това трудности, които биха могли да възникнат и др.).

Семинарът се провежда от двама млади фасилитатори със съдействието на един възрастен фасилитатор. Младите фасилитатори трябва да бъдат малко по-големи от участниците в семинара. Така, ако участниците в семинара са на възраст между 13 – 15 години, младите фасилитатори трябва да бъдат на възраст между 16 – 18 години, а ако участниците в семинара са на възраст между 16 – 18 години, младите фасилитатори трябва да бъдат на възраст между 19 – 21 години. Единият от младите фасилитатори трябва да бъде мъж, а другият – жена; това дава възможност на младите фасилитатори да служат за модел за правилните взаимоотношения между мъжете и жените на участниците в семинара; това става като младите мъже и жени в ролята на фасилитатори говорят един с друг и се отнасят един към друг с уважение и като към равен, като по този начин участниците се научават как те самите да постъпват по същия начин. Важно е всички фасилитатори, както младите, така и възрастните, да са преминали пълно обучение предварително, като използват програмата за обучение в Глава 6. Силно препоръчваме програмата за обучение да се изнесе от една от партниращите организации по проекта ASBAE. Ако вашата организация обаче е решила, че програмата за обучение ще се прилага самостоятелно, трябва да се отбележи, че един от обучените възрастни фасилитатори трябва да бъде водещият фасилитатор за обучението и трябва да се подготви старателно, за да го проведе – вижте Глава 6 за повече информация.



www.asbae.eu

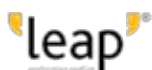
follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

В семинара по АСТ са включени седем упражнения; те са важни за изпълнение на целите на семинара по АСТ и на пакета. Семинарът по АСТ е структуриран да бъде представен като два семинара, които не продължават цял ден; може обаче и да се адаптира за създаване на програма за редовни, ежеседмични сесии с продължителност около 45 – 60 минути. Имайте предвид, че за семинара по АСТ е необходима подготовка – вижте Глава 7 за повече информация.

Приложение С включва формуляр за обратна връзка, който можете да раздадете на участниците в семинара в края на семинара. Формулярът е структуриран така, че да предостави бърз и кратък поглед върху това, което са научили участниците и това, което им е допаднало от семинара, както и да събере информация, която да помогне на фасилитаторите при прегледа и подобряването на бъдещите семинари, които ще провеждат.



24



## ГЛАВА 5: ИНФОРМАЦИЯ ЗА МЛАДИ ФАСИЛИТАТОРИ

Здравейте, тази глава е вашата първа стъпка в това да станете фасилитатор за семинара по АСТ. Силно оценяваме вашата роля в това да помогнете за успеха на тези семинари. Ако нещо е неясно или трудно, разговаряйте с вашия възрастен фасилитатор.

Благодарим ви! Желая ви късмет!

### 5.1 Сексуален тормоз: Дефиниция, разпространение и въздействие

*Сексуалният тормоз* обхваща множество различни неща. Той включва:

- **Сексуално дразнене:** Извършване на нещо със сексуален подтекст от някого, което е нежелано от другата страна (например докосване на тялото, когато съответният човек не желае да бъде докосван, изпращане на сексуални съобщения или снимки, които другият не желае, коментари за размера на гърдите на жената, когато тя не желае това).
- **Тормоз към някого заради неговата сексуална ориентация, сексуалните неща, които прави или не прави, или сексуалните теми, от които се интересува:** Например, защото някой е гей, лесбийка или бисексуален, защото вече е правил/а секс, защото още не е правил/а секс, защото е правил/а секс с много хора.
- **Трансфобиен тормоз:** Тормоз към някого, защото има тяло на „мъж“, но не възприема себе си като мъж или защото има тяло на „жена“, но не възприема себе си като жена. Или тормоз към някого защото начинът, по който изглежда, по който се облича или се държи, не е начинът, по който един мъж или жена обикновено изглежда се облича или се държи; например мъж, който изглежда и се държи по женствен начин.

Ето няколко примера за сексуален тормоз:

- Обръщане към някого с обидни имена или разпространение на слухове за неговото тяло, начина на обличане, начина, по който изглежда, или доколко този човек е привлекателен.
- Докосване на гърдите, торса, мускулите, дупето или гениталиите на някого, когато това е нежелано.
- Отправяне на сексуални шеги към някого, когато съответният човек не ги желае.
- Оказване на натиск върху някого да изпраща свои сексуални снимки/клипове.
- Изпращане на нежелани съобщения на някого за правене на секс с него.
- Обръщане към някого с обидни имена или разпространение на слухове за него заради сексуалните неща, които вероятно е извършил.
- Споделяне на сексуалните снимки/клипове на някого без негово разрешение.
- Обръщане към някого с обидни имена или разпространение на слухове за него, че е лесбийка, гей или бисексуален.

Сексуалният тормоз може да се извършва пред човека, зад гърба му или чрез мобилни телефони и интернет.

Сексуалният тормоз може да има някои наистина лоши ефекти. Хората, които са обект на сексуален тормоз, могат да се почувстват:

- Обезпокоени;
- Депресирани;
- Самотни;
- Унижени;
- Объркани.

Това може също да доведе до:

- Чувство на неразположение;
- Проблеми със съня;
- Отсъствие от училище;
- В някои крайни случаи – до самонараняване и самоубийство.

Важно е да се знае, че сексуалният тормоз може да бъде спряен и че хората, които са били обект на тормоз, могат да продължат да живеят щастливо, ако получат подкрепа.

Сексуалният тормоз се случва доста често. Вероятно сте били свидетели на доста примери на сексуален тормоз във вашето училище, младежка група или във вашата общност. Проведохме проучване за сексуалния тормоз сред 253 младежи на възраст между 13 – 18 години в пет държави (България, Италия, Латвия, Словения и Обединеното кралство). Открихме, че 73% от младежите, участвали в проучването, са били обект на най-малко един вид сексуален тормоз повече от веднъж. Този процент е сходен в петте държави. Много млади хора гледат на сексуалния тормоз като на „нормална“ или „стандартна“ част от ежедневието. Но това не трябва да бъде така! И не е необходимо да бъде. Ето къде можете да помогнете вие.

На следващата страница е показан плакат, който обхваща основните точки от този раздел.

## 5.2 Ключови термини

По-долу са посочени някои ключови термини, които трябва да знаете за семинара. Можете да разпечатате тези две страници и да ги държите под ръка, за да можете да направите справка с тях по време на семинара.

**Пол:** Биологичният пол на даден човек (например мъж, жена). Обществото обикновено определя биологичния пол на човека от неговите полови органи (например penis или вагина). Така, ако някой е роден с penis, неговият пол обикновено се записва като мъжки, а ако е родена с вагина, нейният пол обикновено се записва като женски.

**Полова идентичност:** Самоопределянето на даден човек като мъж, жена или пол между или извън тези два пола. Т.е. дали съответният човек се възприема като мъж или жена или като нещо различно. Повечето хора, чийто биологичен пол е мъжки, се самоопределят като мъже, а повечето хора, чийто биологичен пол е женски, се самоопределят като жени. Но това не се отнася за абсолютно всеки.



## Какво представлява сексуалният тормоз?

**Сексуален тормоз и насилие във връзка с пола, сексуалността и половата идентичност**



**Физически тормоз**  
докосване със сексуален контекст, целувки, опипване, натискане



**Вербален тормоз**  
подигравки, шеги, наричане с обидни имена и прякори



**Социален тормоз**  
разпространяване на клюки, игнориране



**Кибер тормоз**  
тормоз чрез мобилен телефон или интернет

Депресия и ниска самооценка

Не се чувстваш добре, болен или проблеми със съня

Влиянието, което оказва упражняваният сексуален тормоз

В по-тежките случаи – себенараняване или самоубийство

Намаляване на посещаването и представянето в училище

страх, стрес и раздразнение

създава чувство на изолация от семейството и приятелите

## Как трябва да постъпиш?



**Говори открито и срещу дискриминацията и насилието**

Ако ти се е случило на теб, довери се и говори с възрастен, на който имаш доверие





**Уважавай всичко и всички различни**

Мисли преди да коментираш или публикуваш онлайн





**Докладвай и съобщавай за случаите на тормоз, на които ставаш свидетел**

**Транссексуален:** Хора, които смятат, че техният биологичен пол не съответства на тяхната полова идентичност. Например някой от мъжки пол (с „мъжко“ тяло), който обаче се възприема като жена, или някой от женски пол (с „женско“ тяло), който обаче се възприема като мъж. Важно е да се знае, че транссексуалните хора могат да бъдат хетеросексуални, хомосексуални, бисексуални, асексуални и др.

**Хора, несъответстващи на никой от половете:** Хора, които изглеждат, обличат се и се държат по начин, по който обикновено не бихме очаквали един мъж или жена да изглежда, да се облича или да се държи. Например, мъж, който изглежда, облича се и се държи женствено или жена, която изглежда, облича се или се държи мъжествено. Важно е да се знае, че хората, които не съответстват на никой от половете, могат да бъдат хетеросексуални, хомосексуални, бисексуални, асексуални и др. Тоест, това че един мъж се облича или се държи като жена не означава, че той е гей, както и това, че една жена се облича или се държи като мъж, не означава, че тя е лесбийка.

**Трансфобия:** Омраза или страх от транссексуални хора и хора, несъответстващи на никой от половете. Това често води до лошо отношение към тези хора. Например:

- Наричане на човек, който се самоопределя като жена, с местоимението „той“ или човек, който се самоопределя като мъж, с местоимението „тя“.
- Забрана на транссексуален да използва тоалетни или съблекални, които съответстват на неговата полова идентичност.

**Сексизъм:** Лошо отношение към даден човек заради неговия биологичен или самоопределян пол. Причината за това може да бъде, че даден човек смята, че единият пол превъзхожда другия (например, че мъжете са по-добри от жените), че мъжете и жените са много различни или че съответният човек мрази мъжете или жените като цяло. Ето няколко примера за сексизъм:

- По-ниско заплащане на жена за същата работа, каквато върши и мъжът.
- Предлагане на курсове по бродирание само на момичета и предлагане на курсове по технологии само на момчета.
- Да се казва на момичетата, че не трябва да правят секс, а в същото време да се казва на момчетата, че за тях е ОК да правят секс.

**Асексуален:** Хора, които не изпитват сексуално привличане към други хора. Т.е. хора, които не си „фантазират“ за други хора. Асексуалните хора често въпреки това се интересуват от близки взаимоотношения с други хора, но сексуалната привлекателност на другия човек не е от голямо значение.

**Бисексуален:** Човек, който е привлечен от повече от един пол. Например мъж, който харесва едновременно жени и мъже. Или жена, която харесва едновременно мъже и жени.

**Бифобия:** Омраза или страх от хора, които са бисексуални (или омраза или страх от хора, които е възможно да са бисексуални). Това често води до лошо отношение към бисексуалните.



**Хомофобия:** Омраза или страх от хора, които са лесбийки или гейове (или омраза или страх от хора, които е възможно да са лесбийки или гейове). Понякога това включва и омраза или страх от човек, който не е хетеросексуален (например омраза или страх от бисексуални). Това често води до лошо отношение към хората, които не са хетеросексуални. Например:

- Отказ даден човек да бъде нает на работа, защото е гей.
- Забрана на браковете или осиновяването на деца от хомосексуалисти.

### 5.3 Обучаване на връстници: Ролята на младите хора в семинара по АСТ

Младите хора играят наистина важна роля в семинара по АСТ. Семинарът е разработен съвместно с млади хора и е предназначен за провеждане от млади хора към други млади хора. Целта на семинара е да даде на младите хора възможност да разпознаят и спрат сексуалния тормоз в своя живот и в живота на други млади хора. Вие сте първата стъпка към тази промяна. Тъй като вие самите сте млади хора, вие сте в най-добра позиция да говорите с други млади хора за това. Вероятно вече сте виждали, претърпели или сте чували за сексуален тормоз във вашето училище или младежка организация, или във вашата общност като цяло. Тези знания и опит ви поставят в чудесна позиция да говорите с другите за сексуалния тормоз. Освен това, поради тази причина вероятно другите млади хора ще са по-склонни да ви изслушат и да предприемат действия. Вие освен това сте в състояние да разпространите информацията за сексуалния тормоз по-лесно и бързо от преподавателите или лидерите на младежки групи. Разбира се, вашият ентузиазъм и мотивация ще бъдат наистина важна част от извършването на тази промяна.

Като млад фасилитатор вашата роля (с подкрепата на възрастен фасилитатор) е:

- Да се запознаете с ключовите въпроси, свързани със сексуалния тормоз, така че да можете да говорите за тях с останалите;
- Да се запознаете наистина много добре с упражненията на семинара по АСТ (вижте Глава 7);
- Да присъствате на програмата за обучение за фасилитатори;
- Да проведете семинара по АСТ за млади хора с помощта на други фасилитатори;
- Да се държите като модел за подражание за другите млади хора по време на и извън семинара. Можете да го постигнете, като казвате и правите неща, които показват, че ви е грижа за чувствата, желанията и правата на всички хора; например на жените, мъжете, гейовете, бисексуалните, хетеросексуалните, транссексуалните и хората, несъответстващи на никой от половете. По време на семинара вие и другият млад фасилитатор можете също да служите като модели за подражание за това как мъжете и жените могат да работят заедно и да се отнасят с уважение един към друг.
- Да подкрепяте бъдещи млади фасилитатори, споделяйки вашия опит от първа ръка като фасилитатор с други млади хора, които се интересуват от тази роля, в това число добри практики и трудности, с които сте се сблъскали и как сте ги преодолели.



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

#### 5.4 Изнасяне на семинара по АСТ

Семинарът по АСТ е предназначен да се провежда с група от 12 млади мъже и жени на възраст между 13 – 15 години или 16 – 18 години.

Семинарът се провежда от двама млади фасилитатори, с помощта и подкрепата на един възрастен фасилитатор. И двамата млади фасилитатори трябва да бъдат малко по-големи от участниците в семинара, което означава, че ако участниците в семинара са на възраст между 13 – 15 години, младите фасилитатори трябва да бъдат на възраст между 16 – 18 години, а ако участниците в семинара са на възраст между 16 – 18 години, младите фасилитатори трябва да бъдат на възраст между 19 – 21 години. Единият млад фасилитатор трябва да бъде мъж, а другият – жена. Със самото провеждане на семинара заедно, младите мъж и жена, които са обучени за фасилитатори, могат да покажат на участниците в семинара как мъжете и жените могат да работят добре заедно и да се отнасят един към друг като към равни и с уважение.

Семинарът обхваща седем упражнения. Структурирали сме семинара по АСТ така, че да се проведе в два непълни дни, но той може да се адаптира така, че да го проведете под формата на редовни ежеседмични сесии, всяка от които с продължителност около 45 – 60 минути. За повече информация за това, което включва семинарът, вижте Глава 7.

Разбира се, първо ще преминете обучение!

## ГЛАВА 6: ОБУЧИТЕЛНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ И ВЪЗРАСТНИ ФАСИЛИТАТОРИ

### 6.1 Преглед на обучителната програма

Тази глава описва обучителната програма за млади и възрастни фасилитатори. Обучението е важна част от успешното провеждане на семинара по АСТ. Програмата за обучение е предназначена за два екипа от връстници, които да се обучават заедно (т.е. четирима младежи и двама възрастни).

Програмата за обучение има шест цели:

1. Да запознае фасилитаторите с пакета по АСТ (включително с неговите общи и конкретни цели) и с упражненията в семинара;
2. Да насърчи фасилитаторите да обмислят и да обсъдят всякакви проблеми и притеснения, които имат, във връзка с провеждането на семинара по АСТ;
3. Да осигури на фасилитаторите основните познания, които са им необходими, за да проведат семинарите (например запознаване със същността на сексуалния тормоз и видовете отношения, които могат да доведат до сексуален тормоз);
4. Да даде възможност на фасилитаторите да практикуват представяне пред аудитория и ръководене на група;
5. Да помогне на фасилитаторите да предвидят потенциалните въпроси или проблеми, които биха могли да възникнат при провеждането на семинара и да дискутират/практикуват справянето с тях;
6. Да подкрепи фасилитаторите при планирането на семинара.

Програмата за обучение се състои от девет упражнения и е разделена на три непълни дни. Първият ден включва упражнения за изпълнение на цел 1 и 2, вторият ден включва упражнения, адресиращи цел 3 и 4, а последният ден включва такива, свързани с цел 5 и 6.

По-долу е показана примерна програма за всеки ден от обучението:

#### Ден 1 (4 часа и 10 минути + почивки)

Продължителност	Упражнение
10 минути	Представяне
10 минути	Основни правила
10 минути	Упражнение за разчупване на леда
1 час	1 <sup>во</sup> упражнение: Прочитане и обсъждане на пакета АСТ
Почивка	
2 часа	1 <sup>во</sup> упражнение: Прочитане и обсъждане на пакета АСТ (продължение)
Почивка	
20 минути	1 <sup>во</sup> упражнение: Прочитане и обсъждане на пакета АСТ (продължение)
20 минути	2 <sup>ро</sup> упражнение: Разсъждения относно ролята на фасилитатора

## Ден 2 (4 часа и 25 минути + почивки)

Продължителност	Упражнение
30 минути	3 <sup>то</sup> упражнение: Споделяне на знания
1 час	4 <sup>то</sup> упражнение: Разбиране на връзките между отношенията и поведението
Почивка	
50 минути	5 <sup>то</sup> упражнение: Поставяне на граници
1 час	6 <sup>то</sup> упражнение: Практикуване на презентиране и ръководене на група
Почивка	
1 час и 5 минути	6 <sup>то</sup> упражнение: Практикуване на презентиране и ръководене на група (продължение)

## Ден 3 (5 часа и 30 минути + почивки)

Продължителност	Упражнение
2 часа и 10 минути	7 <sup>то</sup> упражнение: Управление на групи
Почивка	
20 минути	8 <sup>то</sup> упражнение: Справяне с разкривания
1 час и 30 минути	9 <sup>то</sup> упражнение: ОК, да започваме!
Почивка	
1 час и 30 минути	9 <sup>то</sup> упражнение: ОК, да започваме! (продължение)

Не препоръчваме свиване на упражненията от обучението в по-малко дни; открили сме, че младите и възрастните доброволци могат да се изморят, ако дните в обучение са дълги и са по-малко склонни да запомнят и да размишляват върху материала.

### 6.2 Указания за самостоятелно изпълнявано обучение

Ако програмата за обучение се прилага самостоятелно (вместо да се провежда от една от партниращите организации по проекта ASBAE), един от възрастните фасилитатори трябва да бъде водещ фасилитатор<sup>3</sup> за обучението, т.е. един възрастен трябва да организира, да се подготви и да проведе обучението. Цялата информация, която му е необходима за това, е включена в този пакет.

Водещият фасилитатор трябва да прочете тази глава и старателно да се запознае със съдържанието. Той трябва да потърси съвет за всяко нещо, за което не е сигурен. Водещият фасилитатор трябва също да подготви хартиени копия на пакета АСТ за всеки фасилитатор и да подготви всички необходими материали за обучителните упражнения.

<sup>3</sup> Ако програмата за обучение се провежда от една от партниращите организации по проекта ASBAE, ролята на водещ фасилитатор се заема от член на тази организация.



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

Материалите, които са необходими за всяко упражнение, са посочени в таблицата в началото на всяко упражнение. Като част от Обучително упражнение 8 (ден 3) водещият фасилитатор обсъжда с останалите фасилитатори отпечатани материали за източниците на подкрепа, които могат да използват, ако те или някой, който познават, е обект на сексуален тормоз (които също на по-късен етап се раздават на участниците в семинара). Водещият фасилитатор трябва да се увери, че те са попълнили тези материали (което ще изисква от тях да са добре запознати с източниците на подкрепа, които са налице във и извън тяхната организация) преди това упражнение.

Въпреки че водещият фасилитатор ръководи програмата за обучение, при самостоятелно изпълнявани програми се очаква, че този човек освен това ще участва в обучителните упражнения заедно с останалата част от групата (т.е. фасилитаторът е и участник в обучението).

Всички фасилитатори трябва да носят своето копие от пакета АСТ за всяка обучително упражнение и се насърчават да обозначат своето копие според необходимото.

### 6.3 Обучителни упражнения: Ден 1

#### Основни правила

Важно е да се поставят основни правила в началото на обучението, така че всеки да знае кое се приема и кое не (10 минути). Ето няколко примера:

- Нека всеки има възможност да говори, ако желае.
- Участниците говорят един по един. Опитайте се да не говорите едновременно или да прекъсвате другите.
- Опитайте се да бъдете отворени и да уважавате мненията на другите. Няма нищо лошо в това да не сте съгласни с другите, но изразявайте несъгласието си почтително. Опитвайте се да се противопоставяте на идеята, която представя даден човек, а не на човека, който я представя.
- Говорете за себе си (не говорете от името на другите хора в групата).
- Изявявайте се доброволно (опитвайте се да вземате участие в разговора или упражнението).
- Слушайте внимателно и бъдете съсредоточени върху груповите дискусии и упражнения (например не провеждайте отделни разговори с други хора в групата).
- Всичко казано в стаята остава в стаята. Опитайте се да не обсъждате това, което са казали другите хора в групата, с хора извън обучението. Няма проблем да говорите за това, което сте направили или научили от обучението.

Изключения от горните правила: Важно е от самото начало всички изключения от тези основни правила да бъдат пределно ясни. Например, ако един от младите фасилитатори е разкрил, че в момента е обект на сексуален тормоз, ще бъде ли необходимо това да се сподели с някой извън обучението и ако това е така – с кого? Важно е всички фасилитатори да бъдат наясно с обстоятелствата, при които могат да не запазят поверителност, за да могат да вземат информирано решение за това какво биха или не биха желали да споделят с групата.

Трябва да обсъдите основните правила като група и да решите дали желаете да създадете допълнителни основни правила.

## Разчупване на леда

Изберете едно от упражненията за разчупване на леда от Глава 7.

### Упражнение 1

<b>Заглавие</b>	Прочитане и обсъждане на пакета АСТ
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разбиране на основните понятия и терминология, които ще се използват в обучението и упражненията в семинара.</li> <li>Запознаване със съдържанието на семинара по АСТ, който ще провеждате, и това, което е включено в неговото провеждане.</li> <li>Разсъждаване върху очакваните цели на семинара по АСТ.</li> <li>Изясняване на пакета АСТ и на вашата роля в изнасянето на семинара.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	3 часа и 20 минути + почивки
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Едно копие от пакета АСТ за всеки фасилитатор.</li> </ul>

Това упражнение се състои от четири стъпки.

#### Стъпка 1 (30 минути)

Поотделно възрастните фасилитатори трябва да прочетат Глава 4 („Информация за възрастните фасилитатори“), а младите фасилитатори трябва да прочетат Глава 5 („Информация за младите фасилитатори“).

#### Стъпка 2 (30 минути)

Като група обсъдете основните точки и всички въпроси или запитвания, свързани със:

- Какво е сексуален тормоз.
- Ефекти от сексуалния тормоз.
- Ключовите термини, въведени в главите.
- Ролята на младите и възрастните фасилитатори при провеждане на семинара.

Забележка към водещия фасилитатор: Важно е непознатите термини да се обсъдят и обяснят. Ако в пакета има термини, които са непознати на възрастните и на младите фасилитатори и на тях все още не им е ясно значението на тези термини, след като са ги прочели и обсъдили, един от възрастните фасилитатори трябва да направи допълнително проучване на тези термини и да го сподели в началото на ден 2 от обучението. Това трябва да се направи преди обучителното упражнение „Изследване на отношенията“ от ден 2, тъй като в това упражнение се използват някои от ключовите термини.

Тук можете да направите почивка.





www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

### Стъпка 3 (2 часа)

Фасилитаторите трябва да прочетат Глава 7.

Забележка към водещия фасилитатор: Тази стъпка се изпълнява, като фасилитаторите се редуват в четенето на раздели от тази глава и групата обсъжда всякакви въпроси в движение, или фасилитаторите могат да прочетат главата поотделно, като спират, за да обсъдят някои въпроси в края на всеки раздел. Основната цел е всички фасилитатори да се запознаят с общото съдържание на семинара по АСТ; в ден 2 и 3 от обучението ще имат възможност да разгледат материалите по-задълбочено и да планират упражнения за семинара.

Тук можете да направите почивка.

### Стъпка 4 (20 минути)

Това е последната стъпка. Като група обсъдете накратко какво се надявате, че ще получат младите хора от участието си в семинара по АСТ. Какви според вас са целите на семинара по АСТ?

Забележка към водещия фасилитатор: Можете тук да направите справка с Раздел 2.3 и 2.4 с цел сравнение – вашите очаквани цели за семинара сходни ли са/ различават ли се от тези, посочени за семинара по АСТ?

## Упражнение 2

<b>Заглавие</b>	Разсъждения относно ролята на фасилитатора
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се обмислят и обсъдят въпроси или притеснения, свързани с провеждането на семинара по АСТ.</li> <li>• Да се провери дали все още бихте се радвали и бихте могли да бъдете фасилитатор за семинара по АСТ.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	20 минути
<b>Материали</b>	Няма

Това упражнение е последното за ден 1 от обучението. То се състои от две стъпки.

### Стъпка 1 (5 минути)

Обяснете, че:

- Целите на упражнението са обмисляне и обсъждане на въпроси или притеснения, свързани с провеждането на семинара по АСТ, които фасилитаторите биха имали към момента, и проверка дали все още биха се радвали и дали биха могли да бъдат фасилитатори за семинара.
- Като част от този процес фасилитаторите може да пожелаят да обсъдят част от собствения си опит и да помислят как това би им повлияло по време на провеждане на семинара. Макар и да имат възможност да споделят опита си тук обаче, те не трябва да се чувстват притиснати да го направят. Не съществува очакване от всеки член на групата да сподели информация за себе си, освен ако съответният човек не желае да го направи.

След това на фасилитаторите се напомнят основните правила, свързани с обсъждане на лични мнения и опит:

- Всичко казано в стаята по време на обучението остава в стаята. Следователно фасилитаторите не трябва да обсъждат това, което хората казват по време на това упражнение, с хора извън обучението. Те освен това трябва да имат предвид, че, както беше обсъдено по-рано, е възможно да има изключения от това основно правило. Например, ако някой от младите фасилитатори разкрие, че в момента е обект на сексуален тормоз, вероятно е да бъде необходимо това да се сподели с някой извън обучението.

### Стъпка 2 (15 минути)

Това е последната стъпка. Като група обсъдете следните въпроси:

- Мислейки за семинара по АСТ, как смятате, че ще се чувствате, като провеждате семинара пред (други) млади хора?
- Как смятате, че ще се чувствате, когато изслушвате мненията на други хора относно пола и сексуалността?

- Как смятате, че е вероятно да се почувствате, докато изслушвате информация за претърпян сексуален тормоз от хората?
- Ще проведете ли семинара пред хора, които вече познавате? Ако това е така, какви са потенциалните предимства и трудности за вас, свързани с това?
- Имате ли (други) притеснения относно провеждането на семинара по АСТ?
- Все още ли бихте се радвали да бъдете фасилитатор за семинара по АСТ?

Забележка към водещия фасилитатор: Това упражнение надгражда върху процеса, изпълнен при идентифициране и подборане на потенциални фасилитатори в Глава 3; сега, след като са прегледали упражненията в семинара, фасилитаторите са в по-добра позиция да идентифицират своите възможни проблеми или притеснения, свързани с провеждането на семинара и да разберат дали все още биха се радвали и биха могли да бъдат фасилитатори. Освен това упражнението дава възможност на фасилитаторите да обсъдят проблемите и притесненията, които биха могли да имат със своя екип от връстници. Предприемането на упражнението в края на ден 1 от обучението помага за своевременно разбиране дали някой от фасилитаторите трябва да бъде сменен преди по-сгъстеното обучение, което е включено в ден 2 и 3.

## 6.4 Обучителни упражнения: Ден 2

### Упражнение 3

<b>Заглавие</b>	Споделяне на знания
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Младите и възрастните фасилитатори да споделят помежду си своите знания относно сексуалния тормоз и начините за справяне с него.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	30 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Листи хартия с въпроси (вижте по-долу).</li> <li>Чорап.</li> </ul>

То се състои от две стъпки.

#### Стъпка 1 (7 минути)

Започнете упражнението, като хвърлите чорапа към един от останалите фасилитатори. Който хване чорапа, трябва да изтегли един лист хартия и след като прочете на глас въпроса, да даде своя отговор. След това всички фасилитатори трябва допълнително да обсъдят въпроса.

#### Стъпка 2 (23 минути)

Това е последната стъпка. Чорапът след това се хвърля към друг човек и процесът се повтаря до покриване на всички въпроси. Опитайте се да отделите около 7 минути на всеки въпрос.

**Забележка към водещия фасилитатор:** Ако даден въпрос не води до задълбочена дискусия, трябва да се опитате да насърчите дискусията чрез подсказвания (вижте по-долу за някои примери). Основната цел на това упражнение е младите и възрастните фасилитатори да обменят знания относно сексуалния тормоз и начините за справяне с него. Проучванията, които проведохме за проекта ASBAE, показаха, че младите хора понякога са по-запознати с някои форми на сексуален тормоз от възрастните; по-конкретно, младите хора са по-запознати със сексуален тормоз, който би могъл да се случи през мобилни телефони и интернет. От друга страна, разбрахме, че възрастните често са по-запознати от младите хора с начините за справяне със сексуалния тормоз.

**Въпроси относно сексуалния тормоз (Разпечатайте копие от тази страница и след това я разрежете, така че всеки въпрос да бъде върху отделен лист хартия. Навийте и поставете парчетата хартия в чорап – не включвайте подсказванията, те са само за водещия фасилитатор)**

- Според вас кои са най-често срещаните форми на сексуален тормоз?

(Подсказвания: Лице в лице, по мобилен телефон или онлайн? Вербален, физически или социален? Сексистки, хомофобен, бифобен или трансфобен?)

- Какви видове сексуален тормоз могат да се случат през мобилни телефони и интернет?

(Подсказвания: Използване на текстови, снимкови или видео съобщения? Използване на социални медии и мрежи като Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Tumblr, Vine, Ask.fm или WhatsApp? Използване на уеб камери и интернет страници?)

- Какво бихте направили, ако станете свидетел на случай на сексуален тормоз?

(Подсказвания: Бихте се присъединили? Бихте го игнорирали? Бихте казали на някой за това? Бихте се опитали да го спрете? Бихте ли казали няколко думи да обясните защо бихте постъпили така?)

- Какви са основните пречки за младите хора при докладване на случаи на сексуален тормоз?

(Подсказвания: Мислите ли, че те биха се притеснили, че това ще доведе до неблагоприятни последици за тях, като човекът, който ги докладва, например техните връстници да ги обиждат или самите те да бъдат тормозени? Мислите ли, че е възможно да се притесняват за последствията за техните връстници, например проблеми с учители, възможни наказания, възможност от докладване на полицията? Мислите ли, че е възможно те да се чудят дали това би било прието на сериозно от тези, на които го докладват?)

## Упражнение 4

<b>Заглавие</b>	Разбиране на връзките между отношенията и поведението
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се провери дали всички фасилитатори са запознати с ключовите термини, използвани в семинара по АСТ (след ден 1 от обучението 1).</li> <li>• Да се направи връзка между сексистките, бифобните и/или трансфобните отношения и поведението на сексуален тормоз.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	60 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Флаш карти (вижте по-долу)</li> </ul>

Упражнението се състои от две стъпки.

### Стъпка 1 (2 минути)

Раздайте флаш картите, така че всеки фасилитатор (включително водещият фасилитатор, ако програмата се изпълнява самостоятелно) да има една карта. Ако има четири млади хора и двама възрастни, които се обучават, възрастните трябва да вземат флаш картите за *транссексуален* и *хора, които не съответстват на никой пол*, а всеки от младите хора трябва да вземе една от другите четири флаш карти.

Забележка към водещия фасилитатор: Очакваме *транссексуален* и *хора, които не съответстват на никой пол* да бъдат термините, с които младите хора са най-малко запознати и които поради тази причина са най-трудни.

### Стъпка 2 (58 минути)

Това е последната стъпка. Следвайте инструкциите на флаш картите; всеки трябва да се опита да опише ключовия си термин, като използва думите, посочени в картата, да обясни защо примерът на картата е пример за този ключов термин и да попита останалата част от групата за примери на тормоз, които могат да възникнат поради съответния ключов термин. Отделете около 10 минути на всяка флаш карта.

Забележка към водещия фасилитатор: Тази стъпка трябва да доведе до дискусия за различни видове сексуален тормоз и как сексистките, хомофобните, бифобните и трансфобните отношения стоят в основата и могат да доведат до сексуален тормоз. Ако групата среща трудности в измислянето на примери за тормоз, които могат да се случат поради всеки от ключовите термини, трябва да помогнете. Вижте по-долу за някои примери, които ще ви помогнат. Ако е необходимо да използвате тези примери, предлагаме да дадете примера и след това да попитате групата как той е свързан точно с този ключов термин (например по какъв начин тази форма на сексуален тормоз е свързана със сексистки/хомофобни/трансфобни отношения или с отрицателно отношение към бисексуалността, транссексуалните хора или несъответствието на никой от половете?). Въз основа на нашия опит с обучение на фасилитатори за семинара по АСТ, разбрахме, че доста често се случва младите и възрастните фасилитатори да не са запознати поне с един или два от тези ключови термини в началото на обучението.



След Обучително упражнение 1 и това обучително упражнение, целта е всички фасилитатори да бъдат напълно запознати с всеки от термините и освен това да разбират защо е важно да се изследват и да се поставят под въпрос сексистките, хомофобните, бифобните и трансфобните отношения като част от семинара по АСТ (на този въпрос се обръща внимание предимно в тема „Пол и сексуалност“ на семинара).

#### *Примери за тормоз въз основа на сексизъм*

- Да се нарича една млада жена „развратница“, „проститутка“ или „мръсница“, защото е правила секс (това е сексистко, защото се основава на сексисткото отношение, че е приемливо младите мъже да правят секс, но не и младите жени).
- Лични коментари за тялото на млада жена или публикуване на снимки на млада жена по бельо или по бански онлайн (това е сексистко, защото е форма на „обективизиране“; това означава жената да се третира като предмет или в този случай просто като тяло/част на тялото, а не като личност и това се наблюдава по-често при жените, отколкото при мъжете).

#### *Примери за тормоз въз основа на хомофобия*

- Да се нарича някой с определени имена, защото не е хетеросексуален (това е хомофобно поведение, защото се основава на хомофобния възглед, че само хетеросексуалността е нормална и/или че хетеросексуалността е по-добра от други форми на сексуалност).
- Крещене на обиди към някого, който се държи за ръце или показва привързаност към някого, който е от същия пол (това е хомофобно, защото се основава на хомофобния възглед, че е приемливо за хетеросексуалните двойки да се държат за ръце/да показват привързаност на обществено място, но не е приемливо за еднополови двойки).

#### *Примери за тормоз на бисексуален човек (и въз основа на бифобия)*

- Разпространение на слухове за някого или назоваването му с определени имена, защото е имал връзки с млади мъже и жени (при тези примери тормозът се случва заради бифобния възглед на човека, че само хетеросексуалността е нормална и/или че хетеросексуалността е по-добра от други форми на сексуалност).

#### *Примери за тормоз на транссексуален човек*



- Публикуване на подигравателни коментари за някого, защото има „мъжко“ тяло, но се възприема като жена (това е трансфобно поведение, защото се основава на трансфобния възглед, че начинът, по който се възприемаме, трябва винаги да съответства на биологичния ни пол, т.е. нашите тела).
- Неприятни коментари към някого, защото има „женско“ тяло, но се възприема като мъж и използва мъжките тоалетни (това е трансфобно поведение, защото се основава на трансфобния възглед, че хората трябва винаги да се държат според биологичния си пол, т.е. своите тела).

#### *Примери за тормоз на човек, несъответстващ на никой от половете*

- Дразнене на млад мъж или назоваването му с имена, защото има дълга коса/ ходи на гимнастика/ носи розово (това е трансфобно поведение, защото се основава на трансфобния възглед, че всеки трябва да спазва нормите за съответния пол).



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

- Разпространение на слух, че млада жена е хомосексуална, защото изглежда, облича се и се държи по начин, който според вас е мъжествен (т.е. както бихте очаквали да изглежда, да се облича или да се държи един млад мъж) (това е трансфобно поведение, защото се основава на трансфобния възглед, че несъответствието с никой от половете и сексуалността винаги са свързани, т.е., че хората, които не спазват нормите за съответния пол, непременно са хомосексуални).

#### *Примери за тормоз въз основа на трансфобия*

- Вижте „Транссексуален“ и „Несъответствие с никой от половете“ (по-горе). Трансфобията е свързана с тормоз поради това, че някой е транссексуален и/или поради несъответствие с никой от половете.

**Флаш карти (разпечатайте флаш картите по-долу и изрежете всяка поотделно, за да получите шест отделни флаш карти)**

### **Ключов термин: Сексизъм**

Първо, трябва да опишете на останалите членове от групата какво представлява сексизмът („Сексизмът е...“). Във вашето определение трябва да са включени следните думи:

**Думи, които трябва да включите във вашето определение:** мъже, жени.

След това трябва да прочетете примера за сексистко поведение или убеждение, даден по-долу, и да обясните на групата защо примерът е сексистки.

**Пример за сексистко поведение или убеждение:** Мнение, че дадено момче е „легенда“, ако е правил секс с приятелката си, но че неговата приятелка е „курва“, заради това, че е правила секс.

Накрая помолете останалата част от групата да се опита да измисли примери за тормоз, които могат да се случат заради сексистки отношения или убеждения.

### **Ключов термин: Хомофобия**

Първо трябва да опишете на останалите членове от групата какво представлява хомофобията („Хомофобията е...“). Във вашето определение трябва да са включени следните думи:

**Думи, които трябва да включите във вашето определение:** лесбийка, гей.

След това трябва да прочетете примера за хомофобно поведение или убеждение, даден по-долу, и да обясните на групата защо примерът е хомофобен.

**Пример за хомофобно поведение или убеждение:** Мнение, че е приемливо едно момиче и едно момче, които са привлечени един към друг, да се държат за ръцете на обществено място, но че не е приемливо две момчета, които са привлечени един към друг, да се държат за ръцете на обществено място.

Накрая помолете останалата част от групата да се опита да измисли примери за тормоз, които могат да се случат заради хомофобни отношения или убеждения.

### Ключов термин: Бисексуалност

Първо трябва да опишете на останалите членове от групата какво представлява бисексуалността („Бисексуалността е...“). Във вашето определение трябва да са включени следните думи:

**Думи, които трябва да включите във вашето определение:** и двата.

След това трябва да прочетете примера за бисексуалност, даден по-долу, и да обясните на групата защо ситуацията е пример за бисексуалност.

**Пример за бисексуалност:** Сара в момента излиза с момче, което се казва Джон. Нейният предишен партньор е момиче.

Накрая помолете останалата част от групата да се опита да измисли примери за тормоз, които могат да се случат на бисексуален.

### Ключов термин: Транссексуален

Първо трябва да опишете на останалите членове от групата какво представлява транссексуалността („Транссексуалността е...“). Във вашето определение трябва да са включени следните думи:

**Думи, които трябва да включите във вашето определение:** биологичен пол, полова идентичност.

След това трябва да прочетете примера за транссексуално самоопределяне, даден по-долу, и да обясните на групата защо това е пример за транссексуално самоопределяне.

**Пример за транссексуално самоопределяне:** Човек, който има мъжко тяло, но се възприема като жена.

Накрая, помолете останалата част от групата да се опита да измисли примери за тормоз, които могат да се случат на някой, който е транссексуален.

### **Ключов термин: Несъответстващ на никой от половете**

Първо трябва да опишете на останалите членове от групата какво означава несъответстващ на никой от половете („Несъответстващ на никой от половете е...“). Във вашето определение трябва да са включени дадените по-долу думи.

**Думи, които трябва да включите във вашето определение:** изглежда, облича се, държи се.

След това трябва да прочетете примера за несъответствие с никой от половете, даден по-долу, и да обясните на групата защо това е пример за несъответствие с никой от половете.

**Примери за човек, несъответстващ на никой от половете:** Мъжествена жена.

Накрая помолете останалата част от групата да се опита да измисли примери за тормоз, които могат да се случат на човек, несъответстващ на никой от половете.

### **Ключов термин: Трансфобия**

Първо трябва да опишете на останалите членове от групата какво представлява трансфобия („Трансфобията е...“). Във вашето определение трябва да са включени следните думи:

**Думи, които трябва да включите във вашето определение:** транссексуален, несъответстващ на никой от половете.

След това трябва да обясните на групата защо примерът за трансфобно отношение или убеждение, даден по-долу, е трансфобен.

**Пример за трансфобно поведение или убеждение:** Мнение, че момчетата, които се обличат или се държат женствено, са слаби и трябва да се опитат да бъдат по-мъжествени.

Накрая помолете останалата част от групата да се опита да измисли примери за тормоз, които могат да се случат заради трансфобни отношения или убеждения.

## Упражнение 5

<b>Заглавие</b>	Поставяне на граници
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идентифициране на личните граници на всеки фасилитатор.</li> <li>• Създаване на съгласуван етичен кодекс за фасилитатори.</li> <li>• Преглед и съгласуване на основните правила за участниците в семинара.</li> <li>• Обсъждане какво трябва да се направи, ако етичният кодекс или основните правила не се спазват.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	50 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лист хартия и химикал за всеки фасилитатор.</li> <li>• Дъска и химикал.</li> </ul>

Това упражнение се състои от пет стъпки.

### Стъпка 1 (2 минути)

Помолете всеки фасилитатор да нарисова малка фигура в центъра на листа си, която да представлява самия него. След това трябва да нарисова балон около фигурата, който да е достатъчно голям, за да се пише в него, но който оставя и място за писане отвън. Обяснете, че балонът представлява личната граница на фасилитатора.

### Стъпка 2 (8 минути)

Поканете фасилитаторите да си представят как провеждат семинара по АСТ за група млади хора с помощта на останалата част от екипа от връстници. Помолете ги да напишат *вътре в балона* всички неща, които биха ги накарали да се чувстват комфортно, спокойни и уважавани, докато провеждат семинара. Помолете ги да напишат *извън балона* всички неща, които биха ги накарали да се чувстват некомфортно, разтревожени и неуважавани, докато провеждат семинара.

Забележка към водещия фасилитатор: Видовете неща, за които трябва да помислят фасилитаторите, докато изпълняват това упражнение, са посочени по-долу. Можете да прочетете на глас тези въпроси, за да помогнете на фасилитаторите да изпълнят упражнението.

- От колко „лично пространство“ се нуждаете между вас и другите? (Физически граници)
- Има ли моменти, когато е приемливо физически да докоснете някого (например да го прегърнете) и моменти, в които това не е приемливо? (Физически граници)
- Как бихте се почувствали, ако ви зададат лични въпроси за вашия външен вид, сексуалност или пол? (Емоционални граници)
- Доколко сте склонни да обсъждате вашия собствен живот и преживявания с другите? (Емоционални граници)
- Какви видове действия или език бихте сметнали за неприятни? (Емоционални граници)



- Какви други неща биха могли *участниците* да направят, които биха ви накарали да се чувствате комфортно, спокойни и уважавани (например внимателно слушане) или некомфортно, разтревожени или неуважавани (например участниците си говорят помежду си, когато трябва да слушат)?
- Какви други неща биха могли да направят *другите фасилитатори*, които биха ви накарали да се чувствате комфортно, спокойни и уважавани (например да се усмихват и да кимат, докато презентирате) или некомфортно, разтревожени и не уважавани (например директно да оспорват това, което казвате пред участниците в семинара или да ви прекъсват)?

### Стъпка 3 (5 минути)

Групата трябва да се събере и да обсъди какви неща са поставили във и извън границата на листите си.

Забележка към водещия фасилитатор: Вероятно ще има разлики (дори е възможно да са много ясно изразени) между хората по отношение на това, с което се чувстват комфортно, и трябва да акцентирате, че в този случай няма непременно недвусмислени „правилни“ или „грешни“ отговори.

### Стъпка 4 (20 минути)

Групата трябва да обсъди и да приеме съвместен набор от „правила“ или „етичен кодекс“ за фасилитатори при провеждане на семинар. Един фасилитатор (възрастен или млад) трябва да направи списък на дъската за това, което групата смята за „ключови“ правила, които са съгласували. Групата след това трябва да обсъди какво биха направили, ако „правилата“ в етичния кодекс не се спазват.



Забележка към водещия фасилитатор: Целта на тези „правила“ или „етичен кодекс“ е да гарантират, че всички фасилитатори са постигнали съгласие относно това, което е „приемливо“ и това, което е „неприемливо“ по отношение на отношенията помежду им при провеждане на семинара (например да се помогне на фасилитатора, ако изглежда, че се затруднява, да не се противопоставят директно един на друг пред участниците в семинара, да не се прекъсват). Този етичен кодекс може да бъде подобен на основните правила за обучението за фасилитатори, обхванати в ден 1, но може и да се различава. Съставянето на етичен кодекс ще помогне за намаляване на вероятността от това фасилитаторите да се чувстват некомфортно по време на семинара или несигурни за това дали/как трябва да реагират на ситуациите, които биха могли да възникнат. По отношение на въпроса какво да се прави, ако „правилата“ не се спазват, фасилитаторите може да идентифицират какво биха направили за всяко отделно правило, като е възможно да имат повече от едно действие за всяко правило в зависимост от това кой го е нарушил (например млад фасилитатор, възрастен фасилитатор) и колко пъти го е правил. Например в някои случаи може да игнорират проблема или да говорят насаме със съответния фасилитатор; в други случаи могат да поискат съвет или съдействие от друг фасилитатор; в други случаи пък могат да потърсят подкрепа извън екипа от връстници (например от друг училищен персонал и др.).

### Стъпка 5 (15 минути)

Това е последната стъпка. Групата трябва да прегледа и да приеме набор от основни правила за участниците в семинара и какво биха направили, ако основните правила не се спазват. Като група, прочетете Раздел 7.4 и решете дали има промени или допълнения, които бихте искали да направите към тях.



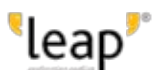
[www.asbae.eu](http://www.asbae.eu)

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

Забележка към водещия фасилитатор: Ако групата реши да добави или промени някое от основните правила или начините за справяне с нарушения на основните правила, препоръчваме да обозначат това в своите копия от пакета АСТ, за да разполагат с тази информация, когато провеждат семинара.



## Упражнение 6

<b>Заглавие</b>	Практикуване на презентиране и ръководене на група
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се научите как да намалите чувството на нервност.</li> <li>• Да разберете как да презентирате ефективно, както вербално, така и невербално, и да практикувате прилагането на тези умения за комуникация.</li> <li>• Да практикувате планиране и провеждане на семинарно упражнение с вашите екипи по провеждане.</li> <li>• Да получите известен първоначален опит с ръководенето и взаимодействието с група.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	2 часа и 5 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лист хартия и химикал за всеки фасилитатор.</li> <li>• Материали за съкратената версия на „Идентифициране и изследване на норми и стереотипи“ на семинара по АСТ, които ще се използват в Стъпки 4 – 6 от това обучително упражнение (вижте по-долу – материали, посочени в таблицата в началото на съкратеното упражнение).</li> </ul>

Това упражнение се състои от шест стъпки.

### Стъпка 1 (10 минути)

Като група, прочетете съветите по-долу за намаляване на чувството на нервност, както и съвета за ефективна невербална и вербална комуникация.

### Стъпка 2 (10 минути)

Всеки фасилитатор трябва да избере тема, по която може да застане и да говори на групата в продължение на 2 минути, и след това да оформи плана си на лист хартия.

Забележка към водещия фасилитатор: Фасилитаторите трябва да изберат тема, по която вече знаят доста и за която са ентузиазирани; например това може да бъде хоби или интерес, или тема, която са изучавали в училище и за която им е било приятно да научат. Планът трябва да представлява просто няколко подточки, които да им подсказват нещата, които желаят да кажат. Фасилитаторите трябва да използват съвета от Стъпка 1, така че могат да си водят бързи бележки или напомнания, заедно с подточките, което да им помогне да го направят; например, ако се притесняват, че не правят зрителен контакт с аудиторията, могат просто да напишат „зрителен контакт“ до списъка като напомняне.

### Стъпка 3 (40 минути)

Всеки фасилитатор трябва да застане и да говори на групата в продължение на 2 минути по избраната тема, като използва плана, който е съставил в Стъпка 2. Препоръчайте на фасилитаторите да се опитат да спазват съвета от Стъпка 1, докато говорят. След като всеки участник спре да говори, вие трябва:

1. Да помолите групата да идентифицира две неща, които фасилитаторът е направил особено добре и да кажат на фасилитатора кои са тези неща.
2. Да поканите презентирания фасилитатор да идентифицира нещата, за които се притеснява или които смята, че не е направил много добре, за да може да получи обратна връзка и съвет по тези въпроси (например, ако фасилитаторът смята, че е говорил прекалено бързо или че не е имал зрителен контакт, може да попита групата дали наистина е било така, дали групата има някакви съвети как да подобри тези аспекти).

Забележка към водещия фасилитатор: Основната цел на Стъпки 2 и 3 е всеки фасилитатор да се упражни в ефективно презентиране, като използва съветите, дадени по време на Стъпка 1. Темата на презентацията не е от значение на този етап; фасилитаторите трябва да се опитат да овладеят уменията за ефективно презентиране, преди да се опитат да приложат тези умения и в упражненията по семинара (с които ще бъдат по-малко запознати).

Препоръчваме тук да се направи кратка почивка.

#### Стъпка 4 (15 минути)

Останалата част от това упражнение използва съкратена версия на „Идентифициране и изследване на норми и стереотипи“ от семинара по АСТ (описана подробно по-долу). Фасилитаторите трябва да формират своите екипи от връстници („Екип от връстници 1“ и „Екип от връстници 2“). Наредете на екип от връстници 1 да подготви и проведе Стъпки 1 и 2 от съкратеното упражнение пред екип от връстници 2, а на екип от връстници 2 наредете да подготви и проведе Стъпка 3 пред екип от връстници 1. Всеки екип от връстници трябва да прочете съкратеното упражнение и да реши как да проведе разпределените му стъпки (например как да разпредели задачите между различните членове на екипа от връстници – кой ще ръководи? Кой ще следи времето? Как другият фасилитатор ще подкрепя екипа?).

Забележка към водещия фасилитатор: Стъпки 4 – 6 от това упражнение надграждат върху предишните стъпки; целите на Стъпки 4 – 6 са да дадат на фасилитаторите възможност да прилагат уменията си за представяне в семинарно упражнение по АСТ, да имат опит с планирането и провеждането на семинарна дейност в рамките на техните екипи от връстници за провеждане и да преминат първоначална практика в ръководенето на групови дейности (това се развива допълнително при следващото упражнение). Екипите от връстници трябва да бъдат същите екипи, които ще провеждат семинара по АСТ пред млади хора. Всеки екип трябва да се състои от двама младежи от същата възрастова граница (т.е. 2 x 16 – 18 години – 1 млад мъж и 1 млада жена или 2 x 19 – 21 години – 1 млад мъж и 1 млада жена) и един възрастен фасилитатор.



#### Стъпка 5 (25 минути)

Екип от връстници 1 трябва да проведе стъпките си пред екип от връстници 2, като същевременно се опитва да приложи на практика съветите от Стъпка 1.

След това екип от връстници 2 трябва да идентифицира и обсъди две неща, които екип от връстници 1 е направил особено добре и две области, в които биха могли да се упражняват допълнително (например обратната връзка може да е свързана с тяхното ниво на планиране, техните презентационни умения, начина им на работа като екип от връстници или начина, по който са ръководили груповите упражнения).



[www.asbae.eu](http://www.asbae.eu)

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

### Стъпка 6 (25 минути)

Това е последната стъпка. Повторете стъпка 5 за екип от връстници 2.

## Съвети за Стъпка 1

### Съвети за намаляване на чувството на нервност

Нормално е човек да се чувства нервен, ако трябва да говори пред група хора, но има няколко стъпки, които можете да предприемете, за да намалите тези усещания:

- Уверете се, че сте добре подготвен/а; добрата подготовка ще ви накара да се чувствате много по-уверен/а и по-малко нервен/а.
- Поемете няколко пъти дъх, бавно и дълбоко, преди да започнете да говорите и говорете с премерено темпо.
- Запомнете, че сте част от екип от фасилитатори и че сте там да се подкрепяте взаимно; ако се затруднявате, някой ще ви помогне.
- Ако сте нервен/а, защото някой ви пита нещо, на което не знаете отговора, си спомнете, че няма нищо лошо да кажете, че не знаете. Дори и най-опитните преподаватели и обучители не знаят отговорите на всички въпроси. Ако не сте сигурни в отговора, можете просто да кажете, че не знаете, но че ще се опитате да разберете и ще се върнете на въпроса.

### Съвети за невербална комуникация

Когато говорите по време на семинара:

- Изправете се, за да може всеки в стаята да ви вижда.
- Опитайте се винаги да имате зрителен контакт с участниците в семинара. Това помага те да се концентрират върху това, което казвате. Освен това, така вие гледате нагоре и в посока към участниците, а не надолу, което ви помага да проектирате гласа си, така че да могат да ви чуват.
- Опитайте се да имате зрителен контакт с всеки в стаята, вместо да поглеждате един и същ човек всеки път. Това ще помогне да се уверите, че всеки се чувства ангажиран, и да избегнете ситуация, при която един или двама участници се чувстват некомфортно или се чудят защо постоянно ги поглеждате.
- Жестовите понякога могат да бъдат полезно средство за комуникация и избиращото им използване е приемливо. Ако обаче използвате прекалено много жестове, това може да доведе до разсейване.
- Опитайте се да не си играете с ръцете (например да въртите палците си, да си играете с косата или бижутата, да шумолите с хартия) или да не се разхождате прекалено много (макар че не е необходимо да стоите абсолютно неподвижен). Отново, тези неща могат да бъдат разсейващи и могат да ви накарат да изглеждате нервен/а.

Когато участниците в семинара ви говорят (например по време на групови дискусии):

- Правете зрителен контакт с този, който говори и кимайте и се усмихвайте през това време. Това показва, че слушате и прави впечатление, че цените техния принос към дискусията. Така говорещият се чувства по-комфортно и освен това така е по-вероятно останалите да се чувстват по-уверени да се присъединят към дискусията.



Участниците, които са идвали в семинара по АСТ досега, са ни казвали, че едно от нещата, което наистина им харесва в семинарите, е топлата и приятелска атмосфера, която ги е накарала да се чувстват комфортно да говорят, така че този момент е много важен. Ако можете да накарате хората да се чувстват спокойни, семинарът ще има много по-голям успех.

- Ако някой вдигне ръка, за да покаже, че желае да е следващият, който говори, дайте да се разбере, че сте го видели, като направите зрителен контакт с него.

## Съвети за вербална комуникация

Когато говорите по време на семинара:

- Говорете с умерено темпо. Ако говорите прекалено бавно или се колебаете прекалено много, участниците могат да загубят интерес и да се затруднят да се концентрират върху това, което казвате. Ако говорите прекалено бързо (което понякога може да се случи без дори да го осъзнавате, ако сте нервен), за хората е трудно да чуят всичко, което казвате.
- Говорете ясно и се опитайте да не мъкнате. Ако гледате в посока към участниците, вместо да гледате надолу, за да четете от бележките си или в краката си, това ще ви помогне да проектирате гласа си и участниците ще могат по-лесно да ви чуват.
- Уверете се, че гласът ви е достатъчно висок, за да ви чуват хората в задната част на стаята. Ако стаята е голяма, не се притеснявайте да попитате хората отзад дали ви чуват, когато започнете да говорите и/или да ги помолите да ви кажат, ако се затрудняват да ви чуват в някой момент.
- Опитайте се да избягвате използването на сложен език или думи, с които участниците може да не са запознати. Може и да сте научили доста нови думи като част от това обучение и ще бъде чудесно, ако предадете тези знания на участниците в семинара, но се опитайте да запомните да не използвате тези нови думи, без преди това да ги обясните.

По време на груповите дискусии:

- Ако дискусията започне да се отклонява от темата за това упражнение и да става неактуална, опитайте се внимателно да насочите разговора обратно към темата (вместо да прекъснете някого, докато говори или да кажете направо, че това, което казва, не е свързано, което може да го накара да помисли, че не цените приноса му).
- Ако установите, че само един или двама участници вземат участие в дискусията, опитайте се да насърчите повече от участниците да се присъединят. Можете да го направите, като кажете нещо като: „Какво мислят всички останали за това?“ или „Иска ли някой, който все още не е говорил, да каже нещо по този въпрос?“. Опитайте се обаче да не се насочвате само към един човек. Ако някой се чувства некомфортно да говори по дадена тема, не трябва да се чувства притиснат да се присъедини. Трябва също да се опитате да избегнете натиска върху участниците да обяснят защо са изразили определена гледна точка или мнение за нещо, особено ако тяхната гледна точка е различна от повечето от останалите хора в групата.
- Опитайте се да запомните, че има голяма вероятност участниците в семинара да се различават помежду си по много начини, включително по техния пол и сексуалност (например бисексуални, гей, хетеросексуални, транссексуални, несъответстващи на никой от половете и др.) и че е възможно да са имали различни преживявания в живота (например във връзка с тормоз и сексуален в частност). Опитайте се да не задавате въпроси, които поставят участниците „под прожекторите“, така че да трябва да говорят за собствения си пол, сексуалност или преживявания, свързани с тормоз.

## Съкратено упражнение „Идентифициране и изследване на норми и стереотипи“ за Стъпки 4 – 6

<b>Заглавие</b>	Идентифициране и изследване на норми и стереотипи
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се идентифицират и обсъдят идеите на участниците за пола и сексуалността.</li> <li>• Да се поразсъждава откъде произтичат тези идеи.</li> <li>• Да се поставят под въпрос и да се възрази срещу тези идеи.</li> <li>• Да се помисли как тези идеи могат да доведат до сексуален тормоз.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	30 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Набор от снимки на известни личности и измислени герои (могат да се открият в края на „Идентифициране и изследване на норми и стереотипи“ от семинара по АСТ – Раздел 7.7)</li> <li>• Списък с въпроси за Стъпка 1 и списък с въпроси за Стъпка 3 на дъската/PowerPoint (ако използвате дъска, ще ви трябва тиксо за залепване на списъка с въпроси за Стъпка 3 на видно място).</li> <li>• Допълнителна дъска с маркер.</li> </ul>

## Стъпки 1 – 2 за подготовка от екип от връстници 1 и провеждане пред екип от връстници 2

### Стъпка 1 (5 минути)

Покажете въпросите, посочени по-долу, на дъска или слайд. Дайте набора от изображения (снимки) на известни личности и литературни герои на екип от връстници 2 и ги помолете да обсъдят отговорите си на тези въпроси.

- Кои от жените им харесват най-много? Защо?
- Кои от мъжете им харесват най-много? Защо?
- Кои от жените уважават или на кои от тях се възхищават най-много? Защо?
- Кои от мъжете уважават или на кои от тях се възхищават най-много? Защо?
- Коя от жените според тях изглежда най-добре или е физически най-привлекателна? Защо?
- Кой от мъжете според тях изглежда най-добре или е физически най-привлекателен? Защо?

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е да насърчи екип от връстници 2 да идентифицира и обсъди идеите и мислите си за пола и сексуалността.

Когато изображението е на актьор или актриса в определена роля, могат да изберат актьора/актрисата (например Джони Деп) или героя (Джак Спароу). Не е необходимо отговорите им да са еднакви, важна е само дискусията.

При въпросите относно привлекателността, идеята е както мъжете, така и жените от екип от връстници 2 да идентифицират коя жена смятат, че е най-привлекателна физически и кой мъж смятат, че е най-привлекателен физически. Възможно е малко да се притесняват или да се чувстват объркани от това да кажат кое прави човек от същия пол като тях физически привлекателен. Кажете им, че това, от което се интересуваме в този случай, са идеите, които хората имат за това какво прави мъжете/жените добре изглеждащи или привлекателни. Всички можем да разпознаем кога някой изглежда добре или не и това не означава, че се чувстваме привлечени от него. Ако обаче изглежда, че участниците не желаят да кажат коя личност от същия пол смятат за физически привлекателна, не трябва да оказвате натиск върху тях да го правят.

### Стъпка 2 (10 минути)

Начертайте линия в средата на дъската и напишете „мъже“ от едната страна и „жени“ от другата страна. Помолете екип от връстници 2 да каже на глас (въз основа на предишната дискусия в малки групи) неща, които правят мъжете харесвани, уважавани или привлекателни. Тези неща трябва да бъдат написани в колона „мъже“. Повторете същия процес за колона „жени“.

## Стъпка 3 за подготовка от екип от връстници 2 и провеждане пред екип от връстници 1

### Стъпка 3 (15 минути)

Това е последната стъпка. Покажете списъка с въпросите, посочени по-долу, на лист от дъската или слайд. Помолете екип от връстници 1 да погледне списъка с качества, които правят мъжете и жените харесвани, уважавани и привлекателни (които вашият екип е съставил заедно в Стъпка 2) и обсъдете следното:

- Нещата, които карат хората да харесват/уважават мъжете, приличат ли си или се различават от нещата, които карат хората да харесват/уважават жените?
- Нещата, които правят мъжете физически привлекателни, приличат ли си или се различават от нещата, които правят жените физически привлекателни?
- Откъде произтичат тези идеи как трябва да се държат мъжете и жените и как трябва да изглеждат?
- Чувствате ли натиск да се придържате към тези идеи или „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат?
- Мислите ли, че този тип „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат, могат да доведат до тормоз? Можете ли да се сетите за примери как би могло да се случи това?

### Забележка към фасилитатора, който води тази дискусия:

Целите на тази стъпка са:

- Да се започне оспорване и поставяне под въпрос на някои от идеите, идентифицирани по време на Стъпка 2;
- Да се разсъждава как тези идеи/стереотипи могат да доведат до сексуален тормоз.

Предвидили сме около 3 минути на въпрос тук (въпреки че можете да отделите малко повече време на някои въпроси, отколкото на други, и това е приемливо). Не се страхувайте да спрете дискусията по един въпрос и да преминете към следващия, когато смятате, че моментът е подходящ за това.

Можете да използвате бележките по-долу, за да ви помогнат да водите дискусията, но не се притеснявайте дали сте включили всичко – не е необходимо и вероятно няма да имате време за това:

- *Нещата, които карат хората да харесват/уважават мъжете, приличат ли си или се различават от нещата, които карат хората да харесват/уважават жените?*

Екип от връстници 1 може да се позовава на стереотипните идеи за мъжете и жените, когато отговаря на този въпрос. Например участниците могат да кажат, че харесват и уважават жени, които са грижовни, чувствителни или които поставят другите преди себе си. В същото време могат да кажат, че харесват и уважават мъже, които са силни, атлетични, успешни, амбициозни и строги.

<sup>4</sup> Тъй като вече използвате дъската за показване на списъка с качества, които правят мъжете и жените харесвани, уважавани и привлекателни (който също ще бъде необходим за това упражнение), посочете тези въпроси на отделен лист от дъската, за да ги залепите на видно място или подгответе слайд с тях.

Могат също да кажат, че уважават жени, за които не изглежда, че правят секс с много хора, а в същото време уважават мъже, които изглежда са способни да „вкарат в леглото“ много жени. Ако го направят, опитайте се да ги накарате да помислят дали в това има някакви проблеми. Например не трябва ли също да уважаваме и мъжете за това, че са грижовни и чувствителни и не трябва ли да уважаваме жени, които са атлетични, силни и успешни? Защо жените да не могат да правят същия сексуален избор като мъжете?

- *Нещата, които правят мъжете физически привлекателни, приличат ли си или се различават от нещата, които правят жените физически привлекателни?*

Опитайте се да насърчите екип от връстници 1 да разбере, че повечето общества имат много силни стереотипни идеи за това, как трябва да изглеждат мъжете и жените. Например те могат да кажат, че жените трябва: да бъдат хубави или красиви; да бъдат слаби, елегантни или стегнати (но не прекалено мускулести); да премахват поне част от окосмяването на тялото си (например да оформят веждите си, да бръснат краката/мишниците си) и да носят грим, докато мъжете трябва: да бъдат мускулести, атлетични и стегнати; в идеалния случай да бъдат достатъчно високи и косата им да е относително къса. Опитайте се да ги насърчите да поставят под въпрос тези идеи (като задават въпроси като „Защо трябва жените да бъдат слаби/ да носят грим/ да си бръснат краката или мишниците, за да бъдат привлекателни?“ или „Защо трябва мъжете да бъдат мускулести/високи/с къса коса, за да бъдат привлекателни?“). Наблегнете, че няма причина мъжете или жените да трябва да изглеждат по определен начин.

- *Откъде произтичат тези идеи как трябва да се държат мъжете и жените и как трябва да изглеждат?*

Тъй като това упражнение набляга върху известни личности и герои от филми, отговорът, който екип от връстници 1 най-вероятно ще даде, е медиите. Можете да ги насърчите да помислят за различни видове медии и дали някои форми на медии представят по-положителни/отрицателни визии за мъжете и жените от други. Например музикалните видеоклипове често биват критикувани за това, че превръщат жените в предмети (наблягайки върху техните тела и начина, по който изглеждат, отколкото върху нещата, които умеят или в които са добри) и заради това, че са с прекалена сексуална изразеност (като показват жените голи, по бански, бельо или прекалено оскъдно облекло или хора в предизвикателни/сексуални пози). Модната индустрия е критикувана за това, че акцентира прекалено много върху много слаби/стегнати жени и много атлетични/мускулести мъже. Филмите на Дисни също се критикуват за това, че представят стереотипни визии на мъжете и жените (например жените обикновено са или красиви/добри/учтиви и трябва да бъдат спасени от смел и красив принц, или са зловни и неприятни). От друга страна, спортистите и спортистките често се възприемат като по-положителен модел за подражание за младите мъже и жени.

Можете да кажете на екип от връстници 1, че в медиите се акцентира по-малко върху хора, за които е известно, че са гейове, лесбийки или бисексуални. Трябва също да кажете, че когато се появяват в медиите, известните личности и герои, които са гейове, лесбийки или бисексуални, не винаги се представят в много положителна светлина и че дори когато са представени в привидно положителна светлина, това може да бъде по доста стереотипен начин (например, че мъжете гейове са забавни или симпатични). Това е една форма на хомофобия/бифобия. Можете също да насърчите екип от връстници 1 да помисли от къде другаде могат да научат повече за пола и сексуалността.



Например от много млада възраст се учим от приятелите, семейството, преподавателите и др. за следното: какви видове играчки, дрехи, телевизионни програми, филми и книги се смятат за най-подходящи за момчета и кои се смятат за най-подходящи за момичета; как „трябва“ да се държат момчетата и момичетата; в какво трябва да са добри момчетата и момичетата; и какви видове училищни предмети и кариери са най-подходящи за момчета/момичета.

Освен това обикновено от много млада възраст ни учат, че хората трябва да бъдат хетеросексуални и мъжете трябва да бъдат привличани само от жени, а жените – от мъже. Това е проблем, защото кара хората да си мислят, че изпитването на привличане към различен пол е нормално, а изпитването на привличане към същия пол или към двата пола не е.

- *Чувствате ли натиск да се придържате към тези идеи или „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат?*

Идеите или „правилата“ за тези неща обикновено имат по-силен ефект върху хората, понякога без ние дори да го осъзнаваме. Ако всички от екип от връстници 1 казват, че не мислят, че са под натиск да се държат или да изглеждат по определен начин, най-добрият начин да се демонстрира това е да ги накарате да помислят какво може да се случи, когато хората „нарушат правилата“ (например когато мъжете станат медицински сестри или танцьори, когато жените не бръснат телесното си окосмяване или не носят грим, когато някой е привлечен или има връзка и с мъже, и с жени). Това трябва плавно да доведе към следващия въпрос.

- *Мислите ли, че този тип „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат, могат да доведат до тормоз? Можете ли да се сетите за примери как би могло да се случи това?*

Помолете екип от връстници 1 да помисли как тези правила (или, по-конкретно, как нарушаването на тези правила) може да доведе до различни видове тормоз. Ако се затрудняват да измислят примери, можете внимателно да ги насочите към някой от следните примери:

- Тормоз заради външния вид (например дразнене на момиче, защото винаги носи панталони и никога не носи поли/рокли или дразнене на момче, защото не е силно, атлетично и мускулесто);
- Тормоз заради това, че някой е гей, лесбийка или бисексуален (например разпространение на слухове или клюки за нечия сексуалност или дразнене/наричане на някого с имена, защото смятате, че е гей, лесбийка или бисексуален);
- Тормоз за това, че някой е правил или не е правил секс (например наричане на млада жена „мръсница“, защото е правила секс или разпространение на слухове, че дадено момче е гей, защото не е правил секс).



## 6.5 Обучителни упражнения: Ден 3

### Упражнение 7

<b>Заглавие</b>	Управление на групи
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Осъзнаване на трудностите в групата, които могат да възникнат, по време на провеждане на семинара по АСТ.</li> <li>Идентифициране и постигане на съгласие относно кога и как да се справяме с трудностите в групата.</li> <li>Практикуване на реакция към трудности в групата, за които най-много се притеснява всеки от екипите от връстници.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	2 часа и 10 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сценарии (вижте по-долу) на дъска или слайд.</li> </ul>

Това упражнение се състои от шест стъпки.

#### Стъпка 1 (5 минути)

Покажете Сценарий 1 на дъската или слайд и след това задайте въпросите за него.

*Сценарий 1: Някои от участниците в семинара не се интересуват от груповите упражнения и/или нарушават дисциплината*

По време на упражнението „Съвместна работа за спиране на сексуалния тормоз“ на семинара по АСТ двама млади мъже играят игри на мобилните си телефони и започват да се разхождат из стаята. Освен това говорят на приятелите си по време на сценките. Един от фасилитаторите ги пита защо не се концентрират върху упражнението и те отговарят, че то е скучно и че не виждат смисъла от него.

Въпроси:

- Какво мислите, че трябва да направите вие и другите фасилитатори във вашия екип от връстници при тази ситуация?
- Бихте ли игнорирали това поведение или бихте се намесили?
- Ако бихте се намесили, как бихте го направили?

Забележка към водещия фасилитатор: Фасилитаторите могат да предложат да се каже на участниците, че все пак трябва да направят упражнението или че трябва да го направят, защото така им е казано; това вероятно ще доведе до допълнителна незаинтересованост от участниците. По-ползотворният подход би бил да се обяснят целите на конкретното упражнение по-подробно.

#### Стъпка 2 (10 минути)

Като група, прочетете съветите относно намесата (вижте страницата по-долу) и след това обсъдете следните въпроси:

- Какъв вид намеса бихте използвали вие/вашият екип от връстници, ако се случи Сценарий 1 по време на провеждането на семинар по АСТ? Защо?
- Вие или вашият екип от връстници бихте ли използвали различна намеса, ако участват повече хора в това или ако това продължи през целия семинар?

Забележка към водещия фасилитатор: Във връзка със съвета за „промяна на състава на групите за следващото упражнение“, докато фасилитаторите могат да решат да оставят участниците да образуват сами групи за първите няколко групови упражнения на семинара, след като участниците вече се чувстват по-удобно и комфортно, фасилитаторите могат да решат да променят състава на групите, особено ако има проблеми с участници, които не са концентрирани или мотивирани. Например фасилитаторът може да се разходи из стаята, като дава на всеки участник номер от 1 до 4 и след това да помоли всички с номер 1 да образуват група, всички с номер 2 да образуват група и така нататък. Важно е да се отбележи, че съветът за намеса (на страницата по-долу) в никакъв случай не представлява изчерпателен списък от намеси за този сценарий и групата може да отбележи в копията си от пакета АСТ допълнителни идеи.

Вариант на този сценарий, при който фасилитаторите биха могли да се притеснят, е някой участник в семинара да попита защо изобщо „трябва“ да провеждат семинара по АСТ. Например някой от участниците може да твърди, че неговите гледни точки за пола и сексуалността са собствените му лични мнения и нямат нищо общо с никой друг. Един начин на реакция на тази ситуация е да се използва информацията в Раздел 2.1 (т.е. да се посочи, че независимо какви са мненията на някого, всички млади хора трябва да се чувстват сигурни и в безопасност в училище и в други младежки среди и трябва да бъдат свободни да се учат и да взаимодействат с другите, без заплахата от вреди или насилие. Училищата и другите младежки организации са задължени да осигурят безопасна среда за всички млади хора и да адресират всяка форма на дискриминация и провеждането на семинарите по АСТ с всички млади хора в дадена организация е най-добрият начин за постигане на това).

### Стъпка 3 (70 минути)

Всеки пореден сценарий (Сценарии 2 – 8) го покажете на дъска или слайд и след това попитайте фасилитаторите какво биха направили при тази ситуация и обсъдете отговорите им. Отделете около 10 минути на всеки сценарий.

Забележка към водещия фасилитатор: Целта на тази стъпка е идентифициране и съгласуване на решения за други въпроси или проблеми в групата, които могат да възникнат. Заглавието за всеки сценарий (вижте по-долу) показва степента на трудност, която трябва да се вземе предвид; примерът, придружаващ всеки сценарий, може да бъде адаптиран в зависимост от фокуса, който мислите, че ще бъде най-полезен за групата. Осигурени са бележки, които да ви помогнат във воденето на дискусиите, но на тях не трябва да се гледа като на предоставящи изчерпателен или окончателен списък на намеси, като групата може да идентифицира и други подходящи реакции. Фасилитаторите трябва да се опитат да решат какво биха направили като екип от връстници, като е възможно двата екипа от връстници да се спрат на различни ходове на действие. Ако и двата хода на действие са уместни, това не е проблем; няма един единствен „правилен“ отговор. Препоръчваме също да насърчите групата да помисли дали съществуват ситуации, при които пола, възрастта или опита на всеки фасилитатор е от особено значение при вземане на решение кой трябва да реагира и по какъв начин. Например може ли да бъде по-уместно за мъж или жена да реагира на някои трудности (например сексистки коментари)? И как фасилитаторите могат да избегнат утвърдените полови стереотипи, когато се справят с трудности в групата (например мъже, които „спасяват“ жените)? Препоръчваме кратка почивка след Сценарий 4.

#### Стъпка 4 (20 минути)

Екип от връстници 1 трябва:

- Да определи за кой от осемте сценарии по време на водения от него семинар е най-притеснен?
- Да си припомни какво би направил при тази ситуация (както е обсъдено в предишната стъпка).

Всички фасилитатори след това трябва да импровизират с 2 – 3 минути игра по роли по този сценарий; екип от връстници 2 се преструва на участниците в семинара, докато екип 1 е в ролята на фасилитаторите и упражнява прилагането на избраната от тях намеса.

След играта по роли поканете екип от връстници 1 да сподели и да обсъди:

- Как се е почувствал в ролята на фасилитаторите при тази ситуация (и в този случай как са се чувствали да бъдат водещия или подкрепящия фасилитатор);
- Колко лесно или трудно е било контролирането на ситуацията;
- Дали е необходимо всеки от фасилитаторите да направи нещо повече или по-малко при тази ситуация;
- Как биха могли да се справят с тази ситуация дори по-добре в бъдеще.

Забележка към водещия фасилитатор: Целта на Стъпки 4 – 5 е да предоставят възможност на фасилитаторите да практикуват реакция на трудности в групата, за които се притесняват най-много. Обсъждането на сценариите е полезно, но е също толкова важно фасилитаторите да развият практическите умения за прилагането на тези намеси.

#### Стъпка 5 (20 минути)

Повторете стъпка 4 за екип от връстници 2. Екип от връстници 2 избира различен сценарий от този, избран от екип от връстници 1.

#### Стъпка 6 (5 минути)

Това е последната стъпка. Фасилитаторите определят дали имат допълнителни притеснения за ръководенето на групите и ако това е така, обсъждат как могат да се адресират те.

## Съвет относно намесата

Намесата може да бъде много проста, като казване на едно изречение, задаване на въпрос или невербално поведение като поклащане на главата. Възможно е да са необходими различни интервенции в зависимост от вида и сериозността на ситуацията, кой и колко души участват и колко пъти се случва.

Примери за ниско ниво на намеса са:

- Напомняне на участниците в семинара за целите на упражнението „Съвместна работа за спиране на сексуалния тормоз“ и понякога допълнително обяснение на тези цели.
- Връщане към основните правила (например, че цялата група е приела, че в даден момент трябва да говори само един човек и че не трябва да водят отделни разговори с приятели);
- Промяна на състава на групите за следващото упражнение.

Примери за средно ниво на намеса са:

- Разговор с хората по време на почивка;
- Един от фасилитаторите дискретно да отведе съответните участници настрана и да говори с тях.

Примери за високо ниво на намеса са:

- Да помолите съответните участници да напуснат семинара и да информирате главния учител, организатора на младежката група или друго ръководно лице;
- Да спрете семинара изцяло и да информирате главния учител, организатора на младежката група или друго ръководно лице;

## Сценарии 2 – 8

### **Сценарий 2: Участник в семинара задава лични въпроси на един от фасилитаторите за неговия пол, сексуалност или преживяване на тормоз**

По време на упражнението „Какво е сексуален тормоз“ участник в семинара казва, че всеки в даден момент е дразнен за това, как изглежда, и пита един от фасилитаторите пред цялата група дали това му се е случвало. Какво трябва да направи фасилитатора(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Реакцията на фасилитатора ще зависи от това, как се чувства да споделя такъв вид лична информация (както беше обсъдено в Обучително упражнение 5 – „Поставяне на граници“). Ако фасилитаторът се чувства удобно да отговори на въпроса, тогава всичко е наред. Фасилитаторът обаче не трябва да се чувства под натиск да отговаря на такъв или на други лични въпроси. Ако фасилитаторът не желае да отговори на въпроса, може да напомни на участниците целта/ите на упражнението и/или да каже нещо от сорта на „основното в тази дейност е сексуалният тормоз/полът и сексуалността като цяло, не конкретните преживявания на хората“. В този конкретен пример фасилитаторът може също да каже, че фактът, че тормозът сред хората заради начина, по който изглеждат, е често срещан, не означава, че това е приемливо.

### **Сценарий 3: Един от фасилитаторите в екипа от връстници изглежда се чувства неудобно/ много нервен/ затруднява се да разбере какво да направи.**

Това е първото упражнение по семинара („Какво е сексуален тормоз?“). Младите хора тъкмо са попълнили въпросниците си. Един от фасилитаторите, плътно стискайки бележките си пред тях, тихо и доста бързо пита участниците как са отговорили на първото твърдение. Докато участниците разговарят, фасилитаторът се взира надолу и притеснено върти бележките си в ръцете си. Дискусията прекъсва и участниците гледат фасилитатора в очакване, но той изглежда е „замръзнал“ и не казва нищо. Какво трябва да направи фасилитаторът(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Важно е хората в екипа от връстници да се подкрепят взаимно при ситуации като тази и фасилитаторите трябва внимателно да се наблюдават за признаци, че някой от тях изпитва трудности. В идеалния случай другият фасилитатор трябва да се опита да намери начин да се справи с тази ситуация, така че да не привлича прекалено много вниманието върху факта, че този фасилитатор изпитва затруднения (тъй като това би било объркващо и също би подкопало авторитета му). Един от начините за справяне с това е един от другите фасилитатори дискретно да пристъпи напред, за да води временно дискусията, докато първият си възвърне спокойствието и увереността. Фасилитаторът, който пристъпи напред, може да продължи да води дискусията до края на упражнението (или края на стъпката, ако е по-дълго) и след това дискретно да провери дали първоначалният фасилитатор е готов/ би желал да продължи.

### **Сценарий 4: Груповата дискусия става доста разгорещена и някои от участниците са доста враждебно настроени помежду си**

По време на упражнението „Поставяне под въпрос на нормите и стереотипите“ участниците обсъждат дали смятат, че е приемливо две момчета да се целуват на обществено място.



Някои от участниците казват, че това е приемливо, тъй като момчетата и момичетата могат да се целуват на обществено място, други казват, че двете момчета трябва да се целуват само насаме, докато има такива, които смятат, че хомосексуалността не е приемлива изобщо. Дискусията става все по-разгорещена; някои участници започват да повишават тон и да говорят едновременно. Няколко участници започват да правят враждебни коментари като „е, във всеки случай какво знаеш ти?“. Какво трябва да направи фасилитатора(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Фасилитаторите могат да припомнят на участниците основните правила в този случай, тъй като някои от тези правила са нарушени (например участниците да говорят един по един, всички да се изслушват внимателно, да се уважават едни други, да се опитват да бъдат непредубедени и др.). Може би също е добра идея фасилитаторите да се опитат да променят посоката на разговора. Ако участниците продължат да нарушават основните правила, дори след като фасилитаторите са им обърнали внимание, последните могат да помислят за намеса от средно ниво (като да разговарят с участниците по време на почивка или като един от фасилитаторите дискретно отведе участниците настрана и да говори с тях).

### **Сценарий 5: Участник в семинара казва нещо проблемно или обидно (например нещо сексистко/хомофобно/бифобно/трансфобно/че жертвите са отговорни за тяхното превръщане в жертва)**

По време на упражнението „Секстинг“ (изпращане на секс съобщения) една от участничките казва, че ако млада жена изпрати своя снимка по бълво на приятеля си и той след това я публикува онлайн, където съучениците ѝ я виждат и започват да я дразнят, тя е тази, която е виновна за ситуацията. Втори участник се съгласява с нея и никой не изразява несъгласие. Фасилитаторът не желае тази гледна точка да остане неоспорена, защото е важно участниците да разберат, че сексуалният тормоз не е по вина на човека, който го е претърпял. Какво трябва да направи фасилитатора(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Много важно е фасилитаторът да се опитва да се противопоставя на сексистки/хомофобни/бифобни/трансфобни/обвиняващи жертвата отношения, когато участниците ги изразяват. Важно е също обаче фасилитаторите да не се противопоставят на тези отношения по начин, който да кара човека, който ги е изразил, да се чувства объркан, разстроен или обект на присмех. Прекалено силното противопоставяне на участниците може да възпрепятства груповите дискусии, тъй като ще накара участниците да се страхуват да говорят на глас, за да не кажат „нещо погрешно“. Един относително неконфронтационен и неформален начин за справяне с този вид ситуация е да се насърчат останалите участници в семинара да реагират чрез казване на нещо като „какво мислят останалите за това?“. Фасилитаторите могат също постепенно да повишават нивото на противопоставяне във хода на семинара, така че по време на първите упражнения (докато на участниците все още се представя какво е сексуален тормоз и как той е свързан със сексистки, хомофобни, бифобни и трансфобни отношения) фасилитаторите да се противопоставят по-малко, но по време на семинара проблемните отношения да срещат все повече противопоставяне. Фасилитаторите могат също да напомнят на участниците основното правило „Опитайте се да бъдете отворени и да уважавате мненията на другите. Няма нищо лошо в това да не сте съгласни с другите, но изразявайте несъгласието си почтително. Опитвайте се да се противопоставяте на идеята, която представя даден човек, а не на човека, който я представя.“

### **Сценарий 6: Участник в семинара доминира в дискусията**

Като продължава от Сценарий 5 фасилитаторът успява да накара някои от другите участници да



изразят различни гледни точки (например че приятелят на младата жена, който е изпратил снимката, е предал нейното доверие и че хората, които я дразнят, не са прави да го правят), но младата жена продължава да твърди, че ако снимката не е била изпратена, тя е нямало да бъде тормозена и че това означава, че тормозът е по нейна собствена вина. Когато другите се опитат да изразят несъгласие с нея, младата жена говори едновременно с тях. Дори когато групата премине към нова тема (например колко бързо може да се разпространи материал, публикуван онлайн), младата жена продължава да говори постоянно, без да оставя останалите да получат ред и прекъсвайки ги, когато се опитат да говорят. Какво трябва да направи фасилитатора(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Понякога фасилитаторите могат да разрешат тази ситуация индиректно. Например понякога нещо просто, като включване на други хора в разговора (например като ги попитат какво мислят), може да бъде достатъчно, за да спре даден човек да доминира в дискусиата. Промяната на посоката на разговора също може да бъде полезна стратегия. Ако тези стратегии не проработят обаче, това е друга ситуация, при която би било от полза да се припомнят основните правила на участниците (например да се опитват да не говорят едновременно или да прекъсват други хора, да оставят всеки да има възможност да говори, ако желае). Отново, ако участниците продължат да нарушават основните правила, дори след като фасилитаторите са им обърнали внимание, последните могат да помислят за намеса от средно ниво (като да разговарят с участника по време на почивка или като един от фасилитаторите дискретно отведе участника настрана и говори с него).

### **Сценарий 7: Участниците в семинара се отклоняват от темата**

По време на упражнението „Секстинг“ участниците спорят „за“ и „против“ публикуването на сексуални съобщения и снимки онлайн, но след това започват да се отклоняват от темата и започват да обсъждат неща, които скоро са видели онлайн (например публикации от приятели във Facebook, клипове във Vine или YouTube, които са гледали). Какво трябва да направи фасилитатора(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Фасилитаторите трябва да се опитат да насочат разговора обратно към темата. Ако това не е ефективно, друга по-лесна и проста стратегия е фасилитаторите да напомнят на участниците целта на упражнението и понякога да обяснят допълнително тези цели, ако смятат, че участниците са несигурни за тях. Ако някои от участниците изглеждат уморени и губят концентрация, фасилитаторите могат да помислят за изтегляне на почивката напред.

### **Сценарий 8: Изглежда на един от участниците в семинара му е некомфортно/притеснено/измъчено**

Докато групата обсъжда сценката за Сценарий 2 от упражнението „Съвместна работа за спиране на сексуалния тормоз“, един от фасилитаторите забелязва млада жена, която стои на стола си с тяло, обърнато така, че да е леко с гръб към групата. Тя е с приведени рамене и ръцете ѝ са склучени в скута ѝ. Изглежда, че гледа надолу в скута си твърде настойчиво и е много тиха и избягва зрителен контакт с другите. Изглежда сякаш всеки момент ще заплаче, но не сте сигурен/а. Какво трябва да направи фасилитатора(ите)?

Забележка към водещия фасилитатор: Това е доста трудна ситуация, защото в идеалния случай вие не бихте искали да привличате вниманието към младата жена (това може да бъде объркващо за нея и/или би я разстроило допълнително, ако тя вече е разстроена).



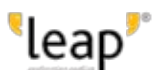
www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

Един от начините фасилитаторите да се справят с тази ситуация е да се опитат да намерят подходящ момент дискретно да отведат младата жена настрана и да попитат дали е добре (например когато участниците са заети със задача). Ако младата жена каже, че просто се чувства нервна, фасилитаторът може набързо да поговори с нея дали има нещо, което може да направи, за да се чувства тя по-комфортно. Ако е очевидно, че младата жена е разстроена или обезпокоена, възрастният фасилитатор може да изтегли почивката по-рано, за да може да се справи с тази ситуация по подходящ начин (например да се опита да разбере защо участничката е разстроена/измъчена, да обсъди с участничката дали все още желае да участва в семинара или не и да помисли дали за нея би било безопасно/подходящо да продължи и дали участничката не трябва да бъде насочена към някой източник на подкрепа, например училищен съветник, организация за подкрепа и др.).



67



## Упражнение 8

<b>Заглавие</b>	Справяне с разкрития
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изясняване какво трябва да се направи, ако участник разкрие, че е бил свидетел или жертва на тормоз, кибер тормоз или сексуален тормоз.</li> <li>Запознаване с наличните източници на подкрепа на местно ниво за млади фасилитатори и участници, които са разкрили проблем.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	20 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Копие от политиките и процедурите на организацията на фасилитаторите за случаите, когато млади хора в тяхната организация разкрият или докладват, че са били свидетели или са претърпели тормоз (например политика и процедури при тормоз на училището X).</li> <li>Комплект материали за местните източници на подкрепа от семинарното упражнение по АСТ: „Преживяване на сексуален тормоз: Помощ и подкрепа“ (вижте Раздел 7.10) – разпечатайте по един пълен набор за всеки фасилитатор.</li> </ul>

Упражнението се състои от две стъпки.

### Стъпка 1 (15 минути)



Заедно с групата прегледайте и обсъдете политиката и процедурите на тяхната организация за случаите, когато младите хора разкрият или докладват, че са били свидетели или са претърпели тормоз. Това трябва да обхваща:

- Какво трябва да направят младите и възрастните фасилитатори, ако участник разкрие проблем;
- Какво ниво на поверителност може/не може да бъде предложено на участниците, които разкриват проблеми (ако това вече не е покрито, прочетете насоките за поверителност за млади фасилитатори на страницата по-долу);
- Ако фасилитаторът трябва да докладва оповестяването на някой друг (това е много вероятно за възрастните фасилитатори и трябва да се изисква от младите фасилитатори), какво се случва след това/какво действие се предприема след това.

Забележка към водещия фасилитатор: Целта на тази стъпка е подсигуряване, че всички фасилитатори са наясно с това, което трябва да направят, ако някой участник разкрие, че е обект на тормоз или е бил свидетел на ситуации на тормоз. Важно е също всички фасилитатори да разбират добре какво се случва, след като това разкриване е предадено, защото може да е необходимо фасилитаторите да съобщят това на участниците.



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union



## Стъпка 2 (5 минути)

Това е последната стъпка. Дайте на всеки от фасилитаторите копие от попълнения работен лист за местните източници на подкрепа (вижте раздел „Материали“). Прочетете го заедно. Накрая проверете дали всеки е разбрал информацията и отговорите на въпросите, ако има такива.

Забележка към водещия фасилитатор: Целта на тази стъпка е да запознае всички фасилитатори с местните източници на подкрепа, които са налице за участниците, които са разкрили проблеми, но също и да запознае младите фасилитатори с местните източници на подкрепа, към които те лично могат да се обърнат, ако желаят.



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

## Млади фасилитатори – основни моменти, свързани с поверителността

Ако участник в семинара разкрие, че претърпява или е свидетел на тормоз:

- Не трябва да споделяте тази информация с вашите приятели, приятелите на младежа, който е разкрил информацията или на по-широк кръг.
- Трябва винаги да казвате на възрастния фасилитатор за разкриването.
- Трябва да можете внимателно да информирате участника, че трябва да кажете на възрастния фасилитатор и причините за това.
- Не е ваша отговорност да се справяте със самата ситуация на тормоз, но е ваша отговорност да докладвате информацията на възрастния фасилитатор.

## Упражнение 9

<b>Заглавие</b>	ОК, да започваме!
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Планиране, стъпка по стъпка заедно с вашия екип от връстници, как ще проведете семинара по АСТ.</li> <li>Обсъждане на практически въпроси по организацията и изнасянето на семинара.</li> <li>Проверяване на всякакви останали притеснения сред фасилитаторите.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	3 часа + почивки
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Един набор от стъпки за планиране на семинар от Приложение В за всеки фасилитатор (Забележка: всеки фасилитатор се нуждае от 7 копия от листа за планиране за упражнения 1 – 7).</li> <li>Химикали.</li> </ul>

Това упражнение се състои от три стъпки.

### Стъпка 1 (2 часа и 30 минути)

В рамките на екипите си от връстници, фасилитаторите трябва да попълнят листите за планиране на семинара в Приложение В.

Забележка към водещия фасилитатор: Предлагаме да направите почивка в подходящ момент по време на тази стъпка.

### Стъпка 2 (15 минути)



В рамките на екипите си от връстници, фасилитаторите трябва да разгледат попълнените листи за планиране на семинара и да вземат предвид списъка за проверка на страницата по-долу. След като бъдат попълнени, проверете дали фасилитаторите имат някакви въпроси или запитвания.

Забележка към водещия фасилитатор: Някои фасилитатори е възможно да се притесняват, че въпреки всички усилия, ще има определени стъпки или упражнения, в които ще започнат да изостават от плана. Установили сме, че зададеното време по семинарните упражнения е адекватно; ако обаче някой от екипите от връстници смята, че вероятно ще му е необходимо повече време за определена стъпка или упражнение предвид конкретните участници, с които ще работи/специфичния контекст, препоръчваме съответно удължаване на продължителността на семинара. Ще бъде важно за фасилитаторите да следят много отблизо времетраенето на семинара и да не позволяват на стъпките или упражненията да продължат извън определеното време; пресрочването им би било за сметка на възможностите за учене на участниците в по-нататъшните дейности. Ако фасилитаторите изостават с времето, препоръчваме да се отдели малко по-малко време при провеждането на всяка стъпка, за да се навакса; не препоръчваме пропускане на стъпки от дадено упражнение изобщо, тъй като всяка стъпка надгражда върху предходната и отстраняването на стъпки ще означава, че няма да бъдат постигнати всички цели на семинара по АСТ.





www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

### Стъпка 3 (15 минути)

Това е последната стъпка преди завършване на програмата за обучение. Като група, всички фасилитатори трябва да обсъдят:

- Как се чувстват от факта, че ще провеждат семинара по АСТ;
- Колко подготвени се чувстват;
- Дали имат някакви останали въпроси или притеснения за провеждането на семинара;
- Дали имат допълнителна нужда от обучение или подкрепа и ако това е така, как могат да бъдат адресирани (например смята ли екипът от връстници, че се нуждае от упражняване на представянията и заключителните думи към всяко упражнение на глас?);
- Дали все още се радват от това, че ще провеждат семинара.

## Списък за проверка за екипите от връстници

- Ясни ли са на всички целите на всяко упражнение от семинара?
- Решили ли сте как да разясните целта на всяко упражнение на участниците в семинара (например кога ще направите връзките от едно упражнение към следващото)?
- Обмислили ли сте практическите въпроси, свързани с провеждането на семинара (например пространство, оборудване, материали, време)? Ще е необходимо относително голямо пространство за провеждане на семинара поради характера на дейностите (например игри по роли).
- Всеки ли ще носи часовник през съответния ден или ще има часовник в стаята?
- Решили ли сте дали желаете да използвате дъска или PowerPoint за показване на информация?
- Решили ли сте колко информация желаете да поместите на дъската или слайдовете? Можете да покажете плана за деня, основните правила и въпросите за упражненията. Можете освен това да покажете резюме на всяко упражнение или връзки към медийните клипове.
- Показали ли сте заинтересованост към предпочитанията и нуждите на всеки (например дали има теми или моменти от дискусиата, които определени фасилитатори от екипа от връстници биха харесали особено много или не биха харесали изобщо да ръководят)?
- Включили ли сте 15 минути за задаване на въпроси за вашия екип от връстници в края на всеки ден от семинара? По време на задаването на въпроси, екипът от връстници трябва да се събере, за да помисли как е минал семинарът в същия ден, дали са възникнали проблеми и как тези проблеми могат да бъдат по-добре адресирани следващия път (това може да бъде във връзка с всеки аспект от семинара, включително проблеми, свързани с работата в екип).
- Необходими ли са промени във вашите листи за планиране, за да сте сигурни, че целият екип от връстници се чувства уверен и в безопасност при провеждане на семинара?

## ГЛАВА 7: ВРЕМЕ Е ДА ДЕЙСТВАМЕ: СЕМИНАРНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА АДРЕСИРАНЕ НА СЕКСУАЛНИЯ ТОРМОЗ

### 7.1 Преглед на семинара по АСТ

Въз основа на проучванията сред младежи и професионалисти за проекта ASBAE, семинарът по АСТ акцентира върху пет теми:

Тема	Упражнение	Цели
Осъзнаване на сексуалния тормоз	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да се повиши запознатостта със сексуалния тормоз.</li> <li>Да се идентифицират различните видове поведение на сексуален тормоз.</li> <li>Да се разбере разликата между шегите/дразненето и тормоза.</li> </ul>
Пол и сексуалност	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да се идентифицират и обсъдят идеите на участниците за пола и сексуалността.</li> <li>Да се поразсъждава откъде произтичат тези идеи.</li> <li>Да се поставят под въпрос и да се възрази срещу тези идеи.</li> <li>Да се помисли как тези идеи могат да доведат до сексуален тормоз.</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да се приложи наученото от участниците в предходните упражнения към твърденията за половете/сексуалността, които те биха казали или чули.</li> <li>Да се подложат на съмнение и изпитание предразсъдъците и стереотипите относно половете и сексуалността.</li> </ul>
Секстинг	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да се определи на кого участниците могат да се доверят с личните си съобщения и снимки.</li> <li>Да се осъзнае, че участниците трябва винаги да искат разрешение от изпращача, преди да споделят личните му съобщения/снимки.</li> <li>Да се осъзнае колко бързо съобщенията и снимките могат да се споделят чрез мобилен телефон или интернет.</li> <li>Да се осъзнае постоянния характер на съобщенията и снимките, публикувани онлайн.</li> <li>Да се определят стратегии за участниците да защитават себе си и приятелите си онлайн.</li> </ul>
Ефекти от сексуалния тормоз	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да се осъзнае емоционалното въздействие, което сексуалният тормоз може да има върху потърпевшите.</li> <li>Да се определи обхвата на краткосрочните и дългосрочни ефекти и последствия от сексуалния тормоз за потърпевшите.</li> </ul>

Тема	Упражнение	Цели
Справяне със сексуалния тормоз	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се осъзнае, че всеки може да помогне за успокояването или спирането на ситуации на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се определи какво може да предотврати ситуацията на сексуален тормоз или да помогне на хората, които се намесват в такива ситуации.</li> <li>• Да са ясни стъпките, през които се преминава, преди намесата като страничен наблюдател.</li> <li>• Да се определят безопасни начини за намеса, ако участниците стават свидетели на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се приложи това ново знание към различни сценарии на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се упражни намеса като страничен наблюдател.</li> </ul>
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се обсъдят идеите на участниците за това какво да правят, ако лично преживеят сексуален тормоз, и вземете предвид възможните резултати от реализацията на тези идеи.</li> <li>• Да се дадат насоки за това, какво трябва да направят участниците, ако преживеят сексуален тормоз.</li> <li>• Да се обсъдят причините защо участниците не биха искали да докладват сексуален тормоз и да се направи опит да се говори за тези притеснения.</li> <li>• Да се обясни какви източници за подкрепа съществуват за хората, подложени на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се приложи наученото чрез изготвяне на план на действията, които да предприемат, ако бъдат подложени на сексуален тормоз.</li> </ul>

Всички седем упражнения трябва да бъдат изпълнени, за да се осъзнаят целите на пакета АСТ. Семинарът по АСТ е структуриран да бъде представен като два семинара, които не продължават цял ден; може обаче и да се адаптира за създаване на програма за редовни, ежеседмични сесии с продължителност около 45 – 60 минути. Следващите страници дават примерна програма за семинар по АСТ, проведен в два непълни дни, от 9 до 13.20 в Ден 1 и от 9 до 13.25 в Ден 2. Не препоръчваме свиване на семинара в един по-дълъг ден; установили сме, че както фасилитаторите, така и участниците в семинара могат да се изморят, ако семинарът е продължителен, и че участниците в семинара са по-малко склонни да запомнят и да разсъждават върху материала.

Ден/ дата	Начален час	Какво се прави/ наименование на упражнение	Продължителност	Материали за подготовка
1	9,00	Приветствие и представяне на деня	10 мин	План за деня на дъска/ PowerPoint.
1	9,10	Основни правила	10 мин	Основни правила на дъска/ PowerPoint.
1	9,20	Упражнение за разчупване на леда: _____	15 мин	_____
1	9,35	Упражнение 1: Какво е сексуален тормоз?	45 мин	Разпечатани въпросници и химикали.
1	10,20	Упражнение 2: Идентифициране и изследване на нормите и стереотипите	45 мин	Разпечатани снимки на известни личности/ измислени герои, списък с въпроси за Стъпка 1 и Стъпка 3 на дъска/ PowerPoint, хартия за дъска и маркер.
1	11,05	Почивка	15 мин	
1	11,20	Упражнение 3: Поставяне под съмнение на нормите и стереотипите	55 мин	Столове, разпечатани списъци с твърдения.
1	12,15	Упражнение 4: Секстинг	55 мин	Компютър с интернет връзка и прожектор, списък с въпроси на дъска/ PowerPoint, хартия и химикали за всяка група, дъска и маркер, печатни материали за безопасността в социалните мрежи за всеки участник.
1	13,10	Обобщение	10 мин	
1	13,20	Край на семинара: Въпроси за фасилитаторите	15 мин	

Ден/ дата	Начален час	Какво се прави/ наименование на упражнение	Продължителност	Материали за подготовка
2	9,00	Приветствие, представяне на деня и кратко напомняне на основните правила	15 мин	План за деня на дъска/ PowerPoint.
2	9,15	Упражнение за разчупване на леда: _____	15 мин	_____
2	9,30	Упражнение 5: Ефекти и последствия	65 мин	Сценарий и въпроси на дъска/PowerPoint, изображение на облак от думи на екран/слайд, хартия за дъска и набор от цветни химикали за всяка група, разпечатани сценарии.
2	10,35	Упражнение 6: Да работим заедно за спиране на сексуалния тормоз (Част 1)	35 мин	Дъска/PowerPoint със стъпки преди намеса и въпроси, дъска и маркер, разпечатани материали за намеса на страничен наблюдател, сценарии от предишното упражнение.
2	11,10	Почивка	15 мин	
2	11,25	Упражнение 6: Да работим заедно за спиране на сексуалния тормоз (Част 2)	45 мин	Дъска/PowerPoint със стъпки преди намеса и въпроси, дъска и маркер, разпечатани материали за намеса на страничен наблюдател, сценарии от предишното упражнение.
2	12,10	Упражнение 7: Преживяване на сексуален тормоз: Помощ и подкрепа	60 мин	Дъска и химикал, разпечатани материали относно какво трябва да се направи, такива за източници на подкрепа и работен лист „Моят план“.
2	13,10	Обобщение	15 мин	
2	13,25	Край на семинара: Въпроси за фасилитаторите	15 мин	



## 7.2 Съвети за изнасянето на семинара

- Започнете в определения час и се уверете, че всички необходими материали са ви подръка.
- Създайте топла, приятелска и приемаща атмосфера от самото начало; това ще помогне много за успеха на вашия семинар.
- В този семинар трябва да се покрият доста неща; част от ролята на фасилитатора е да се опита да поддържа участниците в семинара „в темата“, т.е. концентрирани върху упражненията на семинара. Върнете разговора обратно към дейностите, ако те започнат да говорят за други неща.
- Уверете се, че един от фасилитаторите следи времето; този, който следи времето, трябва да наблюдава внимателно продължителността на всяко упражнение и да напомня на фасилитаторите и участниците кога е време да се премине към следващата стъпка или упражнение.
- Усмихвайте се и насърчавайте участниците да бъдат по-активни.
- Дръжте под око участници, които е възможно да са разстроени, много тихи или които напускат стаята.
- Забавлявайте се!

## 7.3 Приветстване на участниците и представяне на целта на семинара

В началото на семинара един от фасилитаторите приветства участниците в сесията и след това всички фасилитатори се представят.

След това поканете всеки участник да се представи (можете да помислите дали би било от полза да има табелки с имена).

След това един от фасилитаторите обяснява целта на семинара. Например:

„Този семинар, който ще проведем заедно, разглежда типа тормоз, наречен „сексуален тормоз“. Ще поговорим за това какво е сексуален тормоз, до какво може да доведе, как могат да се използват мобилните телефони и интернет в сексуалния тормоз, как се чувстват хората, които са обект на тормоз, как можем да предотвратим сексуалния тормоз и да се борим заедно срещу него.“

Когато подготвяте това, което ще кажете за целта на семинара, можете да помислите и да се върнете на Обучително упражнение 1 (Стъпка 4) – вашият екип от връстници какво се надяваше, че ще научат младите хора от участието си в семинара по АСТ? Какви цели на семинара по АСТ идентифицира вашият екип от връстници?

Накрая, дайте схема на плана за деня (покажете го на дъска или слайд) – кога ще бъдат почивките и обядът?

(10 минути).

## 7.4 Задаване на основни правила за семинара

Важно е да се поставят основни правила в началото на обучението, така че всеки да знае кое се приема и кое не (10 минути). Трябва да покажете основните правила на дъска или слайд, за да може всеки да ги вижда и да се връща на тях по време на семинара.

Ето няколко примера за основни правила:

- Участниците говорят един по един. Опитайте се да не говорите едновременно или да прекъсвате другите.
- Ако някой говори и желаете да кажете нещо, вдигнете ръка, за да покажете на фасилитаторите, че желаете да сте следващият, който говори.
- Нека всеки има възможност да говори, ако желае.
- Говорете за себе си (не говорете от името на другите хора в групата).
- Изявявайте се доброволно (опитвайте се да вземате участие в разговора или упражнението).
- Помислете внимателно, преди да говорите за собствените си преживявания (никой няма да ви моли да говорите за собствените си преживявания в който и да е момент от семинара и не трябва да се чувствате притиснати да го направите. Не съществува очакване от който и да е участник, че той ще сподели информация за себе си, освен ако съответният участник не желае да го направи.) Опитайте се да не говорите за неща, които могат да разстроят вас или някой друг в групата.
- Ако желаете да говорите за примери на сексуален тормоз, които сте виждали, говорете за тях общо; не изпадайте в много подробности и не назовавайте хората, които са засегнати.
- Помислете внимателно, преди да говорите, дали това, което ще кажете, няма да обиди другите.
- Слушайте внимателно и бъдете съсредоточени върху груповите дискусии и упражнения (например не провеждайте отделни разговори с приятели).
- Уважавайте останалите (без иронични забележки/ разговори зад гърба).
- Опитайте се да бъдете отворени и деликатни с мненията на другите. Няма нищо лошо в това да не сте съгласни с другите, но изразявайте несъгласието си почтително. Опитвайте се да се противопоставяте на идеята, която представя даден човек, а не на човека, който я представя.
- Всичко казано от младите хора в стаята остава в стаята. Опитайте се да не обсъждате това, което са казали други млади хора в семинара, с хора извън семинара. Няма проблем да говорите за това, което са казали фасилитаторите, какво сте направили или научили от обучението.
- Дръжте мобилните си телефони изключени по време на семинара.

Изключения от горните правила: Важно е от самото начало всички изключения от тези основни правила да бъдат пределно ясни. Например, ако един от младежите е разкрил, че в момента е обект на сексуален тормоз, ще бъде ли необходимо това да се сподели с някой извън семинара и ако това е така – с кого? Важно е всички участници да бъдат наясно с обстоятелствата, при които могат да не запазят поверителност, за да могат да вземат информирано решение за това какво биха или не биха желали да споделят с групата.

Трябва също да обсъдите какво ще се случи, ако участниците не спазват основните правила. По-долу е описан процес за справяне с такива ситуации, при които участниците нарушават основните правила:

- Ако нарушите правилата веднъж, те ще ви бъдат напомнени.
- Ако нарушите правилата за втори път, ще ви бъде направено последно напомняне за правилата.
- Ако нарушите правилата за трети път, ще бъдете помолени да напуснете сесията.
- Ако обаче нарушите правилата за първи или втори път, като се държите по начин, който се счита за особено неприемлив, можете още тогава да бъдете помолени да напуснете.

Проверете дали участниците приемат основните правила и този процес (или основните правила и процеса, който екипът от фасилитатори е приел по време на Обучително упражнение 5).

## 7.5 Упражнения за разчупване на леда

Целта на упражненията за разчупване на леда е събитието да започне в спокойна атмосфера и участниците да бъдат насърчени да се опознаят и да започнат да взаимодействат като група. Изберете ЕДНО от следните упражнения за разчупване на леда.

<b>Заглавие</b>	Това, което не знаете, е...
<b>Продължителност</b>	15 минути
<b>Материали</b>	Няма

### Инструкции за упражнението

Помолете участниците да споделят своето име и нещо за себе си, което е смешно, интересно или изненадващо.

<b>Заглавие</b>	Търсене на допирни точки
<b>Продължителност</b>	15 минути
<b>Материали</b>	• Столове

Тази дейност за разчупване на леда е от Whitman(2007).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от четири стъпки.

#### Стъпка 1

Помолете участниците да седнат в кръг. Един от тях застава в средата. Всеки стол в кръга трябва да бъде зает, а човекът по средата не трябва да има място за сядане. Един от младите фасилитатори може да бъде човекът по средата в началото, за да покаже какво трябва да се направи.

#### Стъпка 2

Човекът, който стои в средата, казва „Търся допирни точки с хора, които \_\_\_\_\_“ и допълва празното място с някоя лична характеристика (например „хора, които имат брат“, „хора, които харесват розовия цвят“, „хора, които харесват телевизионната програма [поставете име]“, „хора, които свирят на инструмент“).

#### Стъпка 3

Тези, които притежават тази характеристика, стават и си намират ново място, докато човекът в средата се опита да си намери място. На участниците трябва да се каже, че трябва да се преместят поне с две места (за да не могат просто да се преместят на мястото до тях), освен ако единственият друг човек, който е станал, не седи на мястото непосредствено до тяхното.

#### Стъпка 4

Това е последната стъпка. Който остане прав след това, застава в средата и прави своето изявление за „търсене на допирни точки“. Продължете играта до изтичане на 15-те минути.

<b>Заглавие</b>	Игра на прилагателно
<b>Продължителност</b>	15 минути
<b>Материали</b>	Няма

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от пет стъпки.

#### Стъпка 1

Помолете участниците да помислят за прилагателно, което ги описва. Това прилагателно трябва да започва със същата буква като тяхното име. Например „Сара – общителна“.

#### Стъпка 2

Първият участник представя своето име и прилагателно.

#### Стъпка 3

Вторият участник повтаря името и прилагателното на първия и след това казва своето име и прилагателно (т.е. „Сара, общителна, Клара, любезна“).

#### Стъпка 4

Третият участник повтаря имената и прилагателните на първите двама и добавя своите (т.е. „Сара, общителна, Клара, любезна, Нийл, мил“).

#### Стъпка 5

Това е последната стъпка. Продължете, докато всеки мине реда си.

### Коментари

Това упражнение може да отнеме доста време, ако семинарът е с пълен капацитет.



## 7.6 Упражнения за Тема 1: Осъзнаване на сексуалния тормоз

В тази тема е включено едно упражнение.

<b>Заглавие</b>	Какво е сексуален тормоз?
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запознаване с определението за сексуален тормоз.</li> <li>• Да се идентифицират различните видове поведение на сексуален тормоз.</li> <li>• Разбиране на факторите (нещата), които различават шегите/ дразненето от тормозенето спрямо някого.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	50 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Копия от въпросника (1 копие на всеки 2-ма участници) (вижте по-долу).</li> <li>• Химикали.</li> </ul>

Части от това упражнение са адаптирани от WOMANKIND Worldwide (2010b).

### Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от четири стъпки.

#### Стъпка 1 (5 минути)

Задайте въпроса по-долу на участниците и обсъдете отговорите:

- Какво е „сексуален тормоз“? Какво мислите, че е „сексуален тормоз“?

Забележка към фасилитатора: Определението за сексуален тормоз за възрастни фасилитатори е дадено в Раздел 4.1 и в Раздел 5.1 за младите фасилитатори. Важно е тук да се подчертае, че сексуалният тормоз не обхваща само крайните примери и физическия тормоз (например нежелано сексуално докосване, сексуално нападение, изнасилване); установили сме, че това е често срещано погрешно разбиране сред младите хора.

#### Стъпка 2 (10 минути)

Раздайте въпросника, посочен по-долу, и помолете участниците да го попълнят по двойки.

Забележка към фасилитатора: Препоръчваме да дадете възможност на участниците да изберат с кого да бъдат в двойка, за да бъдат с когото се чувстват комфортно, особено за това първо упражнение от семинара.

### Стъпка 3 (25 минути)

Разгледайте всяко от твърденията/ситуациите във въпросника по реда им и помолете групата за обратна връзка и споделяне на отговорите; обсъдете за всяка ситуация дали е сексуален тормоз, или не и защо мислят така.

Забележка към фасилитатора: Не е необходимо всяка двойка да дава обратна връзка и да споделя отговорите си за всяко твърдение; основната цел е поне някои от участниците да дадат обратна връзка за всяко твърдение и това да доведе до дискусия. Вероятно ще разберете, че някои моменти ще отнемат повече време от други (например всички участници бързо постигат съгласие по някои твърдения). Стремете се да отделите максимум две минути на всяко твърдение.

Две от твърденията/ситуациите във въпросника не са примери за сексуален тормоз: „Показване на мъжки футбол по-често по ТВ от женски футбол“ е сексистко, но не е пример за сексуален тормоз, а „Разглеждането на порнографски материали онлайн“ е нещо, за което участниците могат да бъдат със смесени чувства, но не е пример за сексуален тормоз.

Някои участници могат да кажат, че част от твърденията не са примери за тормоз, защото всеки ги прави или защото се случват постоянно. Важно е да отбележите, че фактът, че нещо се прави от много хора, не означава, че това е приемливо и че това не е сексуален тормоз.

Можете да установите, че участниците често отбелязват полето „Понякога“ за твърденията; насърчете ги да кажат защо са отбелязали това поле. Причината може да бъде, че смятат, че същата ситуация понякога може да бъде шега/дразнене, а понякога – тормоз; това трябва да ви отведе към следващата стъпка.

### Стъпка 4 (5 минути)

Това е последната стъпка. Завършете, като попитате участниците:

- Има ли разлики между дразнене, шегуване и тормоз?
- Ако това е така, какви са те?

Забележка към фасилитатора: Опитайте се да насърчите участниците да помислят за твърденията, в които са отбелязали поле „Понякога“: Какво според тях трябва да се случи, за да решат, че това е само шега/дразнене? Какво според тях трябва да се случи, за да решат, че това определено е тормоз? Факторите или нещата, които различават шегата/дразненето от тормоза, са:

- Доколко добре познават човека, който го прави (връзката между двамата);
- Дали съответният човек има предвид шега/дразнене или го прави, само за да се държи неприятно (намерението на човека);
- Дали човекът, който е претърпял ситуацията, я намира за смешна или притеснителна (как това засяга човека, който претърпява ситуацията);
- Дали човекът го прави, въпреки че знае, че другият човек не харесва или не желае това (липса на уважение към желанията на човека);
- Дали човекът го прави отново и отново (повторение).

Отчетете, че мненията за дразнене, шеги и тормоз могат да бъдат различни при различните хора и че един човек може да го приеме за шега, а друг човек да реши, че това е тормоз. Можете също да поговорите за това как шегите понякога могат да бъдат безгрижни и приятни, но как понякога те са неприятни; това, че нещо се нарича „шега“, не означава, че е приемливо или че не е предназначено да нарани някого.

## Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Под „поучителни моменти“ имаме предвид:

- Има ли моменти, обхванати от тази дейност, които желаете да повторите, за да се уверите, че участниците са ги запомнили?
- Има ли конкретно нещо, което смятате, че участниците трябва да са научили от това упражнение, което желаете да им посочите?

Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците по време на самото упражнение. Например:

- Сексуалният тормоз не винаги е краен или физически тормоз;
- Това, което за някого е шега, може да се приеме за тормоз от друг човек.

## Коментари

Ако участниците се познават добре помежду си и се чувстват комфортно заедно, можете да ги помолите да попълнят въпросника поотделно в Стъпка 2; ако това не е така, препоръчваме да ги помолите да попълнят въпросника по двойки, тъй като това е по-малко притеснително за тях, особено по време на първото упражнение на семинара.

**Въпросник (разпечатайте тази страница, по една за всеки участник)**

Това примери ли са за сексуален тормоз...?	Винаги	Понякога	Никога
Взиране в нечие тяло (например в гърдите, мускулите или дупето) по начин, който кара човекът да се чувства неудобно.			
Назоваване на момиче с определени имена, защото няма дълга коса или не носи грим и рокли.			
Казване на шеги за правене на секс с някого.			
Правене на неприятни коментари за това, че някой още не е правил секс.			
Дърпане на закопчалката на сутиена на момиче.			
Наричане на момиче „развратница“ или „мръсница“, заради това, че вероятно е правила секс.			
Публикуване на съобщения онлайн, които казват, че момиче от вашия клас вероятно е лесбийка.			
Отказ да работите със съученичка, защото тя се приема като момче и предпочита да бъде наричана с момчешко име.			
Хващане на нечие дупе като шега.			
Правене на сексуални жестове зад гърба на някого (например преструване, че правите секс с него).			
Споделяне на полуголи снимки на някой, който познавате, чрез социалните медии.			
Показване на мъжки футбол по-често по ТВ от женски футбол.			
Настояване някой да сподели свои голи снимки или снимки по бельо.			
Отправяне на шеги за дадено момче, защото него го привличат както момичета, така и момчета.			
Изпращане на някого на порнографски снимки или клипове, които сте намерили в интернет.			
Да наричате момче „страхливец“ или „мамино детенце“, защото не харесва спорта.			
Да гледате порнография онлайн.			

## 7.7 Упражнения за Тема 2: Пол и сексуалност

В тази тема са включени две упражнения. И двете упражнения трябва да бъдат направени.

<b>Заглавие</b>	Идентифициране и изследване на нормите и стереотипите
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се идентифицират и обсъдят идеите на участниците за пола и сексуалността.</li> <li>• Да се поразсъждава откъде произтичат тези идеи.</li> <li>• Да се поставят под въпрос и да се възрази срещу тези идеи.</li> <li>• Да се помисли как тези идеи могат да доведат до сексуален тормоз.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	45 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Набор от снимки на известни личности и измислени герои за всяка група (групи от по 3 – 4 участника).</li> <li>• Списък с въпроси за Стъпка 1 и за Стъпка 3 на дъска/PowerPoint (ако използвате дъска, ще ви трябва тиксо за залепване на списъка с въпроси за Стъпка 3 на видно място).</li> <li>• Допълнителна дъска с маркер.</li> </ul>

### Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от три стъпки.

#### Стъпка 1 (5 минути)

Покажете въпросите, посочени по-долу, на дъска или слайд. Помолете участниците да образуват малки групи (около 3 – 4 души). Дайте на всяка малка група същия набор от снимки и ги помолете да обсъдят отговорите си на въпросите (подчертайте, че не е необходимо да споделят отговорите си с други извън тази група). Обиколете сред групите, докато обсъждат въпросите.

Въпроси:

- Кои от жените им харесват най-много? Защо?
- Кои от мъжете им харесват най-много? Защо?
- Кои от жените уважават или на кои от тях се възхищават най-много? Защо?
- Кои от мъжете уважават или на кои от тях се възхищават най-много? Защо?
- Коя от жените според тях изглежда най-добре или е физически най-привлекателна? Защо?
- Кой от мъжете според тях изглежда най-добре или е физически най-привлекателен? Защо?

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е да насърчи участниците да идентифицират и обсъдят идеите и мислите си за пола и сексуалността. Караме ги да го направят в малки групи, за да не е необходимо да споделят личното си мнение с цялата група. В идеалния случай препоръчваме да оставите участниците да изберат собствени групи за упражнението, за да могат да работят с хора, с които се чувстват комфортно.

Когато изображението е на актьор или актриса в определена роля, могат да изберат актьора/актрисата (например Джони Деп) или героя (Джак Спароу). Не е необходимо отговорите им да са еднакви, важна е само дискусиата.

При въпросите относно привлекателността идеята е всички участници (млади жени и мъже) да идентифицират коя жена смятат, че е най-привлекателна физически, и кой мъж смятат, че е най-привлекателен физически. Възможно е участниците малко да се притесняват или да се чувстват объркани от това да кажат кое прави човек от същия пол като тях физически привлекателен. Кажете на участниците, че това, от което се интересуваме в този случай, са идеите, които хората имат за това какво прави мъжете/жените добре изглеждащи или привлекателни. Всички можем да разпознаем кога някой изглежда добре или не и това не означава, че се чувстваме привлечени от него. Ако обаче изглежда, че участниците не желаят да кажат коя личност от същия пол смятат за физически привлекателна, не трябва да оказвате натиск върху тях да го правят.

## Стъпка 2 (10 минути)

Начертайте линия в средата на дъската и напишете „мъже“ от едната страна и „жени“ от другата страна. Помолете участниците да кажат на глас (въз основа на предишните дискусии в малки групи) неща, които правят мъжете харесвани, уважавани или привлекателни. Тези неща трябва да бъдат написани в колона „мъже“. Повторете същия процес за колона „жени“.

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е да се насърчат участниците да споделят своите идеи и мисли за пола и сексуалността с останалата част от групата. Те обаче вече не е необходимо да идентифицират своите собствени лични мнения за това кои известни личности/герои харесват/намират за привлекателни и причините за това. Целта тук е просто да се събере информация от цялата група за нещата, които са идентифицирали, като неща, които правят мъжете/жените харесвани, уважавани или привлекателни.

## Стъпка 3 (25 минути)

Това е последната стъпка. Покажете списъка с въпросите, посочени по-долу, на лист от дъската<sup>5</sup> или слайд.

Помолете участниците да погледнат списъка с качества, които правят мъжете и жените харесвани, уважавани и привлекателни (които групата е съставила заедно в Стъпка 2) и обсъдете следното:

- Нещата, които карат хората да харесват/уважават мъжете, приличат ли си или се различават от нещата, които карат хората да харесват/уважават жените?

<sup>5</sup> Тъй като вече използвате дъската за показване на списъка с качества, които правят мъжете и жените харесвани, уважавани и привлекателни, посочете тези въпроси на отделен лист от дъската и ги залепете на видно място или подгответе слайд с тях.



- Нещата, които правят мъжете физически привлекателни, приличат ли си или се различават от нещата, които правят жените физически привлекателни?
- Откъде произтичат тези идеи как трябва да се държат мъжете и жените и как трябва да изглеждат?
- Чувствате ли натиск да се придържате към тези идеи или „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат?
- Мислите ли, че този тип „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат, могат да доведат до тормоз? Можете ли да се сетите за примери как би могло да се случи това?

Забележка към фасилитатора: Целите на тази стъпка са:

- Да се започне поставяне под въпрос и оспорване на някои от идеите, идентифицирани по време на Стъпка 2;
- Да се разсъждава как тези идеи/стереотипи могат да доведат до сексуален тормоз.

Предвидили сме около 5 минути на въпрос тук (въпреки че можете да отделите малко повече време на някои въпроси, отколкото на други, и това е приемливо). По-долу са дадени насоки на моментите, които трябва да посочите, по време на обсъждането на всеки въпрос.

- *Нещата, които карат хората да харесват/уважават мъжете, приличат ли си или се различават от нещата, които карат хората да харесват/уважават жените?*

Участниците могат да се позовават на стереотипните идеи за мъжете и жените, когато отговаря на този въпрос. Например участниците могат да кажат, че харесват и уважават жени, които са грижовни, чувствителни или които поставят другите преди себе си. В същото време могат да кажат, че харесват и уважават мъже, които са силни, атлетични, успешни, амбициозни и строги. Могат също да кажат, че уважават жени, за които не изглежда, че правят секс с много хора, а в същото време уважават мъже, които изглежда са способни да „вкарват в леглото“ много жени. Ако го направят, опитайте се да ги накарате да помислят дали в това има някакви проблеми. Например не трябва ли също да уважаваме и мъжете за това, че са грижовни и чувствителни и не трябва ли да уважаваме жени, които са атлетични, силни и успешни? Защо жените да не могат да правят същия сексуален избор като мъжете?

- *Нещата, които правят мъжете физически привлекателни, приличат ли си или се различават от нещата, които правят жените физически привлекателни?*

Опитайте се да насърчите участниците да приемат, че повечето общества имат изградени много силни стереотипи относно това, как трябва да изглеждат мъжете, и това, как трябва да изглеждат жените. Например те могат да кажат, че жените трябва: да бъдат хубави или красиви; да бъдат слаби, елегантни или стегнати (но не прекалено мускулести); да премахват поне част от окосмяването на тялото си (например да оформят веждите си, да бръснат краката/мишниците си) и да носят грим, докато мъжете трябва: да бъдат мускулести, атлетични и стегнати; в идеалния случай да бъдат достатъчно високи и косата им да е относително къса. Опитайте се да насърчите участниците да подложат на съмнение тези идеи (задавайки въпроси като „защо жените трябва да бъдат слаби/ да носят грим/ да бръснат краката или подмишниците си, за да са привлекателни?“ или „защо мъжете трябва да бъдат мускулести/високи/с къса коса, за да са привлекателни?“). Наблегнете, че няма причина мъжете или жените да трябва да изглеждат по определен начин.

- *Откъде произтичат тези идеи как трябва да се държат мъжете и жените и как трябва да изглеждат?*

Тъй като това упражнение се фокусира върху известни личности и филмови герои, отговорът, който участниците е най-вероятно да дадат тук, са медиите. Можете да ги насърчите да помислят за различни видове медии и дали някои форми на медии представят по-положителни/отрицателни визии за мъжете и жените от други. Например музикалните видеоклипове често биват критикувани за това, че превръщат жените в предмети (наблягайки върху техните тела и начина, по който изглеждат, отколкото върху нещата, които умеят или в които са добри) и заради това, че са с прекалена сексуална изразеност (като показват жените голи, по бански, бельо или прекалено оскъдно облекло или показвайки хора в предизвикателни/сексуални пози). Модната индустрия е критикувана за това, че акцентира прекалено много върху много слаби/стегнати жени и много атлетични/мускулести мъже. Филмите на Дисни също се критикуват за това, че представят стереотипни визии на мъжете и жените (например жените обикновено са или красиви/добри/учтивни и трябва да бъдат спасени от смел и красив принц, или са зловни и неприятни). От друга страна, спортистите и спортистките често се възприемат като по-положителен модел за подражание за младите мъже и жени.

Може да обърнете внимание на участниците, че хората, за които се знае, че са гейове, лесбийки или бисексуални, в медиите са по-малко на фокус. Трябва също да кажете, че когато се появяват в медиите, известните личности и герои, които са гейове, лесбийки или бисексуални, не винаги се представят в много положителна светлина и че дори когато са представени в привидно положителна светлина, това може да бъде по доста стереотипен начин (например, че мъжете гейове са забавни или симпатични). Това е една форма на хомофобия/бифобия.

Бихте могли да накарате участниците да се замислят откъде другаде научават повече за половете и сексуалността. Например от много млада възраст се учим от приятелите, семейството, преподавателите и др. за следното: какви видове играчки, дрехи, телевизионни програми, филми и книги се смятат за най-подходящи за момчета и кои се смятат за най-подходящи за момичета; как „трябва“ да се държат момчетата и момичетата; в какво трябва да са добри момчетата и момичетата; и какви видове училищни предмети и кариери са най-подходящи за момчета/момичета. Освен това обикновено от много млада възраст ни учат, че хората трябва да бъдат хетеросексуални и мъжете трябва да бъдат привличани само от жени, а жените – от мъже. Това е проблем, защото кара хората да си мислят, че изпитването на привличане към различен пол е нормално, а изпитването на привличане към същия пол или към двата пола не е.

- *Чувствате ли натиск да се придържате към тези идеи или „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат?*

Идеите или „правилата“ за тези неща обикновено имат по-силен ефект върху хората, понякога без ние дори да го осъзнаваме. Ако всички участници твърдят, че няма никакъв натиск относно външния вид и държането по определен начин, най-добре може да онагледите това, като накарате участниците да се замислят какво може да се случи, когато хората нарушат правилата (напр. когато мъже стават медицински сестри или танцьори, жените не се епилират или не носят грим или когато някой е привлечен или има връзки с хора от двата пола). Това трябва плавно да доведе към следващия въпрос.

- *Мислите ли, че този тип „правила“ за това, как мъжете и жените трябва да се държат/изглеждат, могат да доведат до тормоз? Можете ли да се сетите за примери как би могло да се случи това?*

Помолете участниците да помислят как тези правила (или по-конкретно как нарушаването на тези правила) би могло да доведе до различни типове тормоз. Опитайте се да посочите пример за всеки от следните типове тормоз:

- Тормоз заради външния вид (например дразнене на момиче, защото винаги носи панталони и никога не носи поли/рокли или дразнене на момче, защото не е силно, атлетично и мускулесто);
- Тормоз заради това, че някой е гей, лесбийка или бисексуален (например разпространение на слухове или клюки за нечия сексуалност или дразнене/наричане на някого с имена, защото смятате, че е гей, лесбийка или бисексуален);
- Тормоз за това, че някой е правил или не е правил секс (например наричане на млада жена „мръсница“, защото е правила секс или разпространение на слухове, че дадено момче е гей, защото не е правил секс).

### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

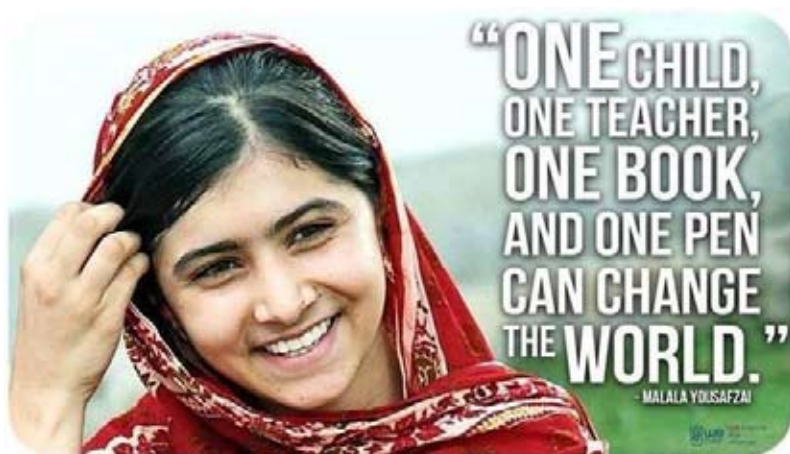
### Коментари

Осигурили сме комплект от изображения (снимки), които може да използвате за това упражнение, включително снимки на популярни знаменитости (известни личности) и фикционални (измислени) герои от книги, комикси, игри, филми или телевизионни програми, но може да използвате и ваши снимки. Ако искате да използвате свои изображения, трябва да ги приготвите преди семинара.

## Изображения за стъпка 1 (отпечатайте един комплект от изображения за всяка малка група)<sup>6</sup>



Анджелина Джоли – актриса, специален пратеник на върховния комисар на ООН за бежанците (UNHCR) и защитник на правата на човека.



Малала Юсуфзай – активистка за образование на жените и носителка на Нобелова награда за мир.

<sup>6</sup> Изображенията се използват по изключението за „честно използване“ спрямо авторските права, което оправдава тяхната употреба за обучение, критика и разглеждане. Като такива, не бива да се използват за други цели, освен установените в пакета АСТ.





Ема Уотсън (актриса) в ролята на Хармаяни Грейнджър (образ от филмите за Хари Потър)



Дженифър Лорънс (актриса) в ролята на Катнис Евърдийн (образ от филмите „Игрите на глада“).



Кристин Стюарт (актриса) в ролята на Бела Суон (образ от филмите „Здрач“)



Анна и Елза от филма на Дисни  
„Замръзналото кралство“.



Барби.



Мерида от филма на Дисни „Храбро сърце“.





Майли Сайръс (поп певица).



Риана (поп певица).



Джей Зи и Бийонсе (поп певци).



One direction (момчешка група/ поп певци).



Джъстин Бийбър (поп певец).





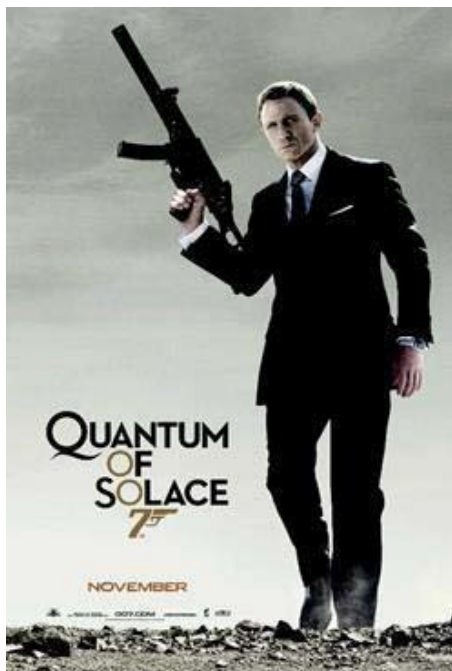
Дейвид Бекъм (футболист и бивш капитан на Англия).



Том Дейли (британски състезател по гмуркане).



Юсеин Болт (ямайски спринтьор).



Даниел Крейг (актьор) в ролата на Джеймс Бонд (главен герой във филмите за Джеймс Бонд).



Робърт Дауни Джуниър (актьор) в ролата на Железния човек (главен герой във филмите „Железният човек“).



Джони Деп (актьор) в ролята на Джек Спароу (герой от филмите на Дисни „Карибски пирати“).

<b>Заглавие</b>	Поставяне под съмнение на нормите и стереотипите
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се приложи наученото от участниците в предходните упражнения към твърденията за половете/сексуалността, които те биха казали или чули.</li> <li>• Да се подложат на съмнение и изпитание предразсъдъците и стереотипите относно половете и сексуалността.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	55 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Столове.</li> <li>• Отпечатан списък с твърдения за прочитане от фасилитатора (вижте по-долу).</li> </ul>

## Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

## Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от четири стъпки.

### Стъпка 1 (1 мин)

Помолете участниците да седнат в кръг.

### Стъпка 2 (1 мин)

Кажете „всички, които смятат, че ... (прочетете първото твърдение от списъка по-долу) ... да разменят местата си“. Всички участници, които са съгласни с твърдението трябва да се изправят и да си разменят местата. Участниците, които не са съгласни с твърдението, трябва да останат по местата си.

Забележка към фасилитатора: Опитайте се да прочетете твърдението, без да внушавате „правилния отговор“ (т.е. запазете изражението на лицето и гласа си възможно най-неутрални).

### Стъпка 3 (4 минути)

Предложете на участниците да обсъдят защо размениха или не местата си (т.е. защо са съгласни или несъгласни с твърдението).

Забележка към фасилитатора: Постарайте се да отправите отворена покана към участниците да споделят своето мнение. Не препоръчваме да бъдат избрани отделни участници или да помолим само онези от тях, които са разменили местата си или тези, които не са разменили местата си, да споделят своето мнение. На участниците никога не трябва да се оказва натиск да споделят мнението си. Под списъка с твърдения са посочени указания към фасилитаторите за това какви неща да се включат в обсъждането на това твърдение.

#### Стъпка 4 (45 минути)

Това е последната стъпка. Повторете стъпки 2 и 3 за всяко следващо твърдение от списъка (по 5 мин на твърдение).

Забележка към фасилитатора: Целта на упражнението е да накарате участниците да се замислят и да се запитат за предразсъдъците и стереотипите спрямо половете и сексуалността. Стъпка 2 е само начин да повдигнете обсъждане по тези въпроси; не се притеснявайте, ако някои младежи изглеждат „копират“ или „следват“ решенията за смяна или не на мястото на други младежи. Важното е, че след това се прави обсъждане на твърдението. Още веднъж, под списъка с твърдения са посочени указания към фасилитаторите за това какви неща да се включат в обсъждането на твърденията.

#### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

#### Коментари

Можете да съкратите това упражнение, като прочетете по-малко твърдения. Ако го направите, ви препоръчваме да се уверите, че сте покрили по две твърдения за трансфобия (твърдения 1, 8 и 10), две за хомофобия (твърдения 2, 5 и 7) и две твърдения за сексизъм (твърдения 3, 4, 6 и 9).



## Списък с твърдения (отпечатайте тази страница за фасилитатора)

„Всички, които смятат, че ... (прочетете дадено твърдение от списъка по-долу) ... да разменят местата си.“

1. Няма нищо лошо момчетата да плачат.
2. Няма нищо лошо да наричаш нещо „гейско“, ако то не ти харесва.
3. Момичетата не трябва да канят момчетата на срещи.
4. Момичетата трябва да могат да носят къси блузи и поли.
5. Няма нищо лошо две момчета да се целуват на обществено място.
6. Нормално е момчетата да спят с когото им падне, но момичетата не трябва да правят секс с много хора.
7. Нормално е момичетата да „харесват“ и момчета, и момичета.
8. Момичетата трябва винаги да се стараят да изглеждат нежни или женствени.
9. Нормално е момче да принуждава момиче да прави секс с него.
10. Няма нищо лошо в човек с мъжка физика, който се възприема като жена и моли останалите да се обръщат към него с женско име.

### Забележка към фасилитатора:

**Твърдение 1:** Културата ни казва, че момичетата и момчетата трябва да действат по определен начин; например, че е нормално за момичетата да плачат, но не и за момчетата. Но няма причина това да бъде по този начин. Всеки се чувства тъжен понякога и да плачем е нещо нормално, когато сме разстроени. Искате си силен характер да признаеш как се чувстваш и да изразиш емоциите си.

**Твърдение 2:** В това твърдение да си „гей“ се използва като нещо потискащо, затова думата „гей“ тук се свързва с нещо лошо. Това предполага, че има нещо сбъркано да си гей. Човекът, който го казва, може да няма предвид това или, че това, което казва, би наранило, но ако да бъдеш гей се свързва с нещо лошо, то е болезнено и неуважително за хората гейове.

**Твърдение 3:** Културата ни казва, че момчетата трябва да вземат инициативата, когато канят момичетата на среща, но няма причина това да бъде така. Мъжете и жените са равни и трябва да могат да се канят на срещи взаимно, когато пожелаят. Всъщност много момичета канят момчета на среща. Да поканиш някого на среща може да е малко страшничко – по-приятно е да те канят, отколкото все ти да каниш!

**Твърдение 4:** Културата ни има свойството да създава повече правила за това, какво могат или не могат да обличат момичетата, отколкото какво могат да носят или не момичетата. Телата на момчетата и момичетата са си техни и от тях зависи какво ще предпочитат да обличат. Някои хора смятат, че момичетата не трябва да носят къси блузи и поли, защото момчетата може да гледат телата им и да се разсейват. Проблемът е, че това се съсредоточава върху срамежливите момичета и какво носят, а не върху това да се обясни, че момчетата не трябва да превръщат момичетата в предмети (да ги виждат само като тела/ части от тялото вместо като истински хора). Някои хора смятат, че късите блузи и поли са знак, че дадено момиче иска нещо сексуално или прави сексуални неща, но това не е така. Избираме какво да носим по много различни причини. Не се опитвайте да отгатвате какво иска едно момиче; най-добрият начин да разберете дали момчето или момичето би искало нещо е да го попитате.

*Твърдение 5:* Здравословно и нормално е момчетата да бъдат привлечени от момичета, момичетата – от момчета, момчетата да бъдат привлечени от момчета и момичетата да бъдат привлечени от момичета. Някои хора смятат, че гейовете и бисексуалните трябва да демонстрират привързаност (да показват, че се харесват един друг) насаме, но се опитайте да подложите това на съмнение. Защо трябва да има едни правила за хетеросексуалните и други правила за онези, които не са? Често виждаме хетеросексуални хора да се целуват на обществени места или по телевизията. Твърдението, че момчетата трябва да целуват други момчета само насаме предполага, че да си гей или бисексуален е нещо лошо, а това е вид хомо-/бифобия.

*Твърдение 6:* Това е нещо наречено „двоен сексуален стандарт“. Културата ни казва, че е нормално момчетата да правят секс извън романтичната си връзка или с много хора, но че момичетата не бива да правят секс, освен ако не се омъжат или не са в дългосрочна връзка. Защо трябва да е нормално за момчетата да правят нещата, които биха искали, но за момичетата това да не е така? Защо момичетата трябва да бъдат съдени по-жестоко за същите неща, които вършат и момчетата? Момичетата и момчетата са равни и трябва да бъдат равноправни в своите сексуални избори. Това „правило“ внушава, че момчетата са по някакъв начин по-важни от момичетата и че могат да правят каквото си поискат, докато момичетата са по някакъв начин по-малко важни от момчетата и трябва да бъдат карани да се чувстват зле за нещата, които вършат.

*Твърдение 7:* Във връзка с твърдение 5, здравословно и нормално е момчетата да бъдат привлечени от момичета, момичетата – от момчета, момчетата да бъдат привлечени от момчета и момичетата да бъдат привлечени от момичета. Някои хора са привлечени само от единия пол, а други и от двата пола и това е нормално. Някои хора смятат, че момичетата, които са привлечени от други момичета не трябва да бъдат вземани насериозно; например, че те са истински привлечени (само) от момчета или да се опитват да привлекат вниманието на момчетата. Това обикновено не е вярно, но медиите често внушават тези неправилни послания. Някои хора смятат, че за момиче да е бисексуално е приемливо, но не и за момче. Това може би е така, защото те не приемат насериозно момичета, които са привлечени от момичета и/или може би защото смятат, че е неправилно момчета да бъдат привлечени от други момчета, което е вид хомофобия.

*Твърдение 8:* Културата ни казва, че момичетата и момчетата трябва да изглеждат по определен начин; например, че момичетата трябва да изглеждат нежни и женствени, а момчетата трябва да изглеждат мъжествени. От ранна възраст ние учим момичетата, че трябва да носят грим, поли, рокли, високи токчета, да се лакират, да имат дълги коси и да харесват розово и пастелни цветове. Някои момичета обичат да изглеждат „момичешки“, а други не. И двата случая са нормални. Важното е, че момичетата трябва да могат да избират как да изглеждат и да се обличат.

*Твърдение 9:* Момичетата и момчетата трябва да правят секс само когато пожелаят. Никой не трябва да се чувства заставен да прави секс. Важно е и двамата души (били те момиче и момче, момче и момче или момиче и момиче) да желаят да правят секс и да решат да го направят заедно. Решенията за секс винаги трябва да бъдат вземани съвместно. Културата ни казва, че момчетата „имат нужда от секс“ или „искат да правят секс постоянно“, но това не е вярно. Хората могат да живеят без секс; някои мъже и жени живеят без секс (например някои монаси, монахини и асексуални хора). Също така, никой не иска секс постоянно, а дори да е така, те трябва винаги да питат другия какво иска и да продължат само ако и другият човек иска да прави секс.



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

*Твърдение 10:* Когато се раждаме, обикновено лекарите и сестрите решават дали някой е момче или момиче според това как изглеждат гениталиите му (напр. пенис или вагина). Но защо трябва нашите гениталии да бъдат онова, което определя дали някой е момче или момиче? Защо човек да не може да решава сам за себе си дали е момче или момиче или някой по средата, или нито едното, нито другото? Някои хора са щастливи с етикета „момче“ или „момиче“, който им е прикачен по рождение, а други не са. И двата случая са приемливи; ключовият момент е, че човек сам трябва да реши дали е „момче“ или „момиче“ (или нещо друго). Важно е да се отнасяме към хората така, че приемаме и подкрепяме тяхната „полова идентичност“ (вижте раздел 5.2, ако не сте наясно с този термин). В този пример важно е да назовавате човека с женското име, което е избрал, и да използвате съответната местоименна форма „тя“. Отказът да приемете половата идентичност на човека и да го назовавате с мъжкото име, което родителите му са му дали по рождение, или да отправяте към него с „той“, би било вид хомофобия.

## 7.8 Упражнения за Тема 3: Секстинг

В тази тема е включено едно упражнение.

<b>Заглавие</b>	Секстинг
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Да се определи на кого участниците могат да се доверят с личните си съобщения и снимки.</li> <li><input type="checkbox"/> Да се осъзнае, че участниците трябва винаги да искат разрешение от изпращача, преди да споделят личните му съобщения/снимки.</li> <li><input type="checkbox"/> Да се осъзнае колко бързо съобщенията и снимките могат да се споделят чрез мобилен телефон или интернет.</li> <li><input type="checkbox"/> Да се осъзнае постоянния характер на съобщенията и снимките, публикувани онлайн.</li> <li><input type="checkbox"/> Да се определят стратегии за участниците да защитават себе си и приятелите си онлайн.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	55 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Компютър с интернет връзка и проектор.</li> <li><input type="checkbox"/> Списък с въпроси на дъска или PowerPoint (вижте по-долу).</li> <li><input type="checkbox"/> Лист и химикали за всяка група.</li> <li><input type="checkbox"/> Дъска и химикал.</li> <li><input type="checkbox"/> Пакет с отпечатани материали за безопасността на социалната мрежа (по един за всеки участник).</li> </ul>

### Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от пет стъпки.

#### Стъпка 1 (5 минути)

Попитайте участниците:

- Какво е „секстинг“? Някой желае ли да сподели мнението си за това какво е секстинг и кои видове секстинг са най-често срещаните?

Забележка към фасилитатора: „Секстинг“ е когато някой изпраща на друг човек сексуални съобщения или снимки по мобилен телефон. Понякога този термин се използва също и са споделяне на сексуални съобщения или снимки онлайн. Секстингът може да е желан или нежелан от човека, който получава съобщенията или снимките.

## Стъпка 2 (15 минути)

Пуснете видеоклипа „#usalatesta“ (1,5 мин) и задайте на участниците въпросите по-долу (покажете въпросите на дъска или слайд).

Може да намерите видеоклипа тук: <https://www.youtube.com/watch?v=UCUsfLRJQdY&feature=youtu.be>

Въпроси за обсъждане:

1. Когато момичето от видеоклипа казва „това си остава между нас“, тя смята, че може да има доверие на момчето, което има нейната снимка. Как може да разберем на кого да вярваме за личните си снимки и съобщения?
2. Момичето от видеото гледа на снимката си като на нещо лично между нея и момчето, но момчето възприема снимката както „обществена собственост“, която може да се споделя. Можете ли да се сетите за други примери, когато някой може да смята свои снимки/съобщения за лични, а друг човек да ги смята като нещо, което може да бъде споделено? Как мислите, че това може да бъде предотвратено?
3. Като имате предвид видеоклипа, с колко души смятате, че би могла да бъде споделена снимката след един час? След ден? След седмица? По какви други начини снимката може да се окаже споделена?

Забележка към фасилитатора:

*Въпрос 1:* Ако хората споделят личните си снимки и съобщения, те трябва наистина да вярват на този човек. Може да е трудно да решим на кого да имаме доверие и на кого не. Някои въпроси, които да се вземат предвид в тази насока, са:

- Вече познавам ли добре този човек?
- Как се държи и како обикновено постъпва с хората?
- Често ли лъже?
- Спазва ли обещанията си?
- Този човек споделял ли е снимки или съобщения без разрешение преди?
- Често ли говори зад гърба на хората или споделя лични неща, които другите са му споделили?
- Обича ли да клюкари или да се самоизтъква?
- Склонен ли е да отмъщава, когато е наранен или разстроен (напр. ако този човек е приятел или приятелка и вие прекратите връзката, има ли вероятност той/тя да сподели съобщенията или снимките с други)?

Ако се съмнявате, най-добре не споделяйте лични снимки и съобщения с този човек.

*Въпрос 2:* Може би е доста често срещано, когато някой смята, че споделя нещо по поверителен начин, а другият човек смята, че е приемливо да го сподели с други. Например момче изпраща на най-добрия си приятел своя снимка, на която се вижда, че прави нещо срамно, и най-добрият му приятел смята, че е нормално да сподели снимката с други приятели.

Или момиче изпраща на приятеля си снимка, когато тя е заминала на почивка, на която тя е се пече по бански, а момчето смята, че е нормално да сподели снимката, защото това е „само една снимка от ваканция“. Тук е важно да се отбележи, че човекът, който получава съобщението или снимката винаги трябва да се допитва до изпращача, преди да сподели съобщенията/снимките, вместо просто да приема това за нормално.

*Въпрос 3:* Тук няма верен или грешен отговор; важното е, че материалът може да се разпространи много бързо чрез мобилни телефони. Допълнителни начини, по които може да бъде споделен материалът включват социалните мрежи и уебсайтове (напр. Facebook, Instagram, Tumblr).

### Стъпка 3 (10 минути)

Пуснете видеоклипа „Мисли, преди да публикуваш“ (1 мин) и след това задайте на участниците въпросите по-долу (покажете въпросите на дъска или слайд).

Може да намерите видеоклипа тук: <http://www.youtube.com/watch?v=UmijKUwAswY>

Въпроси за обсъждане:

1. Какво смятате, че се опитва да покаже режисьорът, когато момичето в клипа продължава да сваля снимката си от дъската за съобщения?
2. Можете ли да се сетите за други примери, когато нещо е публикувано онлайн, не е постоянно и може да се отмени?
3. Как би могла да се предотврати тази ситуация?

Забележка към фасилитатора:

*Въпрос 1:* Режисьорът се опитва да покаже, че когато нещо е публикувано веднъж онлайн, вече не може да го контролирате; невинаги може да се отмени.

*Въпрос 2:* Всичко, което се публикува онлайн, е възможно да е за постоянно и невинаги може да се отмени. Това е така, защото публикуването на нещо означава споделянето му с останалите по някакъв начин и когато бъде споделено веднъж, вече не можем да контролираме какво се случва с него. Може да решим да изтрием съобщението или снимката, но други вече може да са ги споделили, запазили, изтеглили или да са направили екранна снимка.

*Въпрос 3:* Сега накарайте участниците да си спомнят за обсъждането на първия видеоклип. Единият от начините, по които това може да се предотврати, е момичето да споделя снимката с хора, на които има доверие; въпреки че хората не винаги оправдават това доверие. Ако тя се съмнява дали може да се довери на тези хора, може да споделя снимки, които би била щастлива всеки да види. Друг начин, по който това би могло да се предотврати, е хората, които виждат снимката, първо да попитат момичето дали могат да споделят снимката ѝ с други. Може да разберете, че участниците правят заключения, които обвиняват жертвата; например, „тя си е виновна, че споделя снимката“. Ако това се случи, опитайте се да не засрамвате жертвата да се фокусира върху човека, който е видял снимката. Отбележете, че те са имали отговорността да попитат момичето дали тя има или няма нещо против да споделят снимката с други.



Вероятно момичето е мислело, че споделя снимката с някого, на когото е имала доверие, а той я е предал. Важно е да се отбележи, че момичето никога не се е съгласявало снимката да бъде споделена с други.

#### Стъпка 4 (10 минути)

Разделете групата на две. Помолете групата вляво да представи причина защо не е приемливо да се публикуват сексуални съобщения или снимки онлайн. След това групата вдясно трябва да даде причина защо е приемливо да се публикуват сексуални съобщения или снимки онлайн. Групата вляво посочва друг аргумент „против“, а групата вдясно отговаря с друг аргумент „за“. Групата вляво представя един последен аргумент, последван от последния аргумент на групата вдясно (така че да се получат общо три аргумента „за“ и три „против“).

#### Забележка към фасилитатора:

Няколко аргумента „против“:

1. Могат да бъдат споделени с други по начин, който ти не желаш;
2. Сексуалните съобщения или снимки може да разстроят или обидят някого, дори да не си имал това намерение;
3. На някои места споделянето на сексуални снимки на лица под 18 години е незаконно, дори ако изпращачът праща своя собствена снимка (напр. „селфи“) и получателят е също под 18.

Няколко аргумента „за“:

1. Някои хора намират това за забавно;
2. Понякога е по-лесно да общуваш онлайн, отколкото лице в лице;
3. Съобщенията и снимките могат да се публикуват почти по всяко време, отвсякъде (дори ако не може да видиш човека или живееш далеч).

Приемете, че различните хора имат различно мнение за това дали публикуването на сексуални съобщения или снимки онлайн е приемливо, или не.

#### Стъпка 5 (10 минути)



Това е последната стъпка. Първо накарайте участниците да предложат начини, чрез които публикуването на нещо онлайн и използването на социални мрежи може да бъде възможно най-безопасно и ги запишете на дъската. След това раздайте пакета с отпечатани материали и обсъдете всеки момент, който не е бил обсъден досега.

#### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.



www.asbae.eu

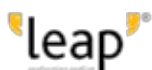
follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

## Коментари

Препоръчваме фасилитаторът да провери закона за секстинг в съответната държава преди семинара, тъй като участниците може да попитат за това. Също така препоръчваме да коригирате пакета с отпечатани материали за безопасността на социалните мрежи така, че да покрива най-често използваните социални мрежи от участниците, които ще вземат участие в семинара.



109



## Пакет с отпечатани материали за безопасност на социалните мрежи (разпечатайте по един за всеки участник)

### Безопасно използване на социалните мрежи<sup>7</sup>

#### Конфигуриране на безопасни акаунти/профили

Информация относно как да конфигурирате безопасни профили във всички често използвани социални мрежи може лесно да се намери с търсене в Google, но тук има няколко указания:

- При попълване на профилната информация не въвеждайте лична информация като къде учите, вашия пол, дата на раждане/ рожден ден или дали имате връзка или не.
- Може да изберете да нямате профилна снимка или да използвате снимка на нещо друго, което не сте вие (напр. анимационен герой, плакат или лого, предмет).
- Ако искате да използвате ваша снимка като профилна, не използвайте снимка, която лесно може да ви идентифицира (напр. такава, на която сте пред къщата си, носите училищната си значка или играете в местния спортен клуб).
- Във Facebook нагласете всички настройки за поверителност на „само приятели“.
- Приемайте покани само от хора, които познавате – ако някой, когото не познавате, ви добави като приятел, игнорирайте го и изтрийте поканата.
- Направете профила си в Twitter поверителен (в „Настройки“ на Twitter.com) така, че само хора, които и вие следвате да могат да виждат вашите актуализации и вашите тuitове ще бъдат скрити от публично търсене.
- В Twitter защитете тuitовете си така, че хората да ви следват само ако първо сте ги одобрили (може да изберете тази опция, като отидете в меню „Настройки“).
- Много социални мрежи като Facebook и Twitter ви позволяват да публикувате своето местоположение всеки път, когато тuitвате или публикувате актуализация на статус. Дръжте тази опция изключена (вижте „Настройки“). Често можете също да натиснете бутон, върху който пише „Изтриване на всички данни за местоположение“, за да изтриете информацията за това къде сте били в миналото.

#### Защита на акаунти/профили

- Използвайте силни пароли, които са трудни за разпознаване от други (напр. смесица от малки и главни букви, и цифри). Не казвайте на никого паролите си и ги сменяйте редовно.
- Ако използвате общ компютър в училище, в кафене или библиотека, то ще останете вписани дори когато затворите интернет браузъра. Затова не забравяйте да излезете, когато приключите сесията.
- Понякога хората ще се опитат да превземат (хакнат) акаунта във Facebook и Twitter, за да изпращат лични съобщения или нежелана поща до нечий приятели/последователи, но съществуват много начини, с които да се предпазите.
- Не натискайте връзки в преки съобщения освен ако не очаквате линк от този потребител.

<sup>7</sup> Някои от представените тук съвети са преработени или директно взети от следните уебсайтове:

<http://www.bullying.co.uk/cyberbullying/> (BullyingUK);

<http://www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/online-bullying.aspx> (ChildLine).

- Внимавайте за сайтове, които приличат на Facebook или Twitter, но не са легитимни. Повечето хаквания се случват, когато въведете данните си за влизане в Twitter или Facebook на рискови или фалшиви сайтове. Влизайте в тези сайтове само ако директно сте напечатали линка или сте влезли в него от линк, за който знаете, че е безопасен (напр. направили сте запазили уебсайта като показалец).
- Ако смятате, че акаунтът ви е бил хакнат, сменете паролата си незабавно.

### *Безопасно публикуване на материали*

- Не публикувайте лична информация като телефонни номера или имейл адреси.
- Публикувайте само материали, за които не се притеснявате да бъдат видени от други хора.
- Споделяйте снимки само с хора, на които имате доверие.
- Питайте за съгласието на хората, преди да споделите техните лични съобщения или снимки.
- Ако видите снимка или видеоклип, за който смятате, че е бил споделен с вас без позволение на човека на снимката/видеоклипа, не го споделяйте с други.
- Не влизайте в спорове, не започвайте клюки и не публикувайте нищо, което да разстройва или обижда (напр. нещо сексистко, заплашително, обидно, от хомофобен/бифобен или трансфобен характер).

## 7.9 Упражнения за Тема 4: Ефекти от сексуалния тормоз

В тази тема е включено едно упражнение.

<b>Заглавие</b>	Ефекти и последствия
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се осъзнае емоционалното въздействие, което сексуалният тормоз може да има върху потърпевшите.</li> <li>• Да се определи обхвата на краткосрочните и дългосрочни ефекти и последствия от сексуалния тормоз за потърпевшите.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	65 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сценарий и въпроси за стъпка 1 върху дъска или на PowerPoint.</li> <li>• Изображение на „облак от думи“ (вижте по-долу) на екран/слайд.</li> <li>• Допълнителна хартия за дъска и различни цветове маркери за всяка група.</li> <li>• Всеки сценарий (2 – 5 сценария) разпечатан на отделен лист (вижте по-долу).</li> <li>• Въпроси за стъпка 4 на дъска или PowerPoint.</li> </ul>

### Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от шест стъпки.

#### Стъпка 1 (10 минути)

Покажете сценарий 1 и въпросите по-долу върху дъска или на слайд. След това прочетете на глас сценария на групата и помолете участниците да обсъдят въпросите. Запишете отговорите на групата на дъска.

#### Сценарий 1

Амед и няколко от неговите приятели използват Photoshop да поставят лицето на едно от момичетата от техния клас, Джули, върху полугола снимка на жена в интернет; снимката, която са сглобили показва лицето на Джули и тялото на полуголата жена. Амед публикува снимката онлайн и тя бързо се разпространява сред много от съучениците на Джули, които споделят и коментират снимката. Някои от коментарите се шегуват, че Джули има „страхотни гърди“ и описват сексуални неща, които биха искали да направят с нея.

Въпроси за обсъждане:

- Как смятате, че се чувства Джули за това, което е направил Амед?
- Как смятате, че се чувства Джули за това, което нейните съученици казват и правят?

- Как смятате, че се чувства Джули, ходейки на училище или влизайки онлайн?
- По какви други начини може да е засегната Джули? Напр. психологически, социален, физически, академично?
- Ако съучениците на Джули продължат по този начин, какви биха могли да бъдат дългосрочните ефекти за нея?

Забележка към фасилитатора: Информация за въздействието/ефектите на сексуалния тормоз е предоставена за фасилитаторите в раздели 4.1 и 5.1.

### Стъпка 2 (2 – 3 мин)

В стъпки 2 – 6 участниците ще изследват чувствата и последствията за по-нататъшни сценарии чрез създаването на „облаци от думи“. Представете идеята за „облаци от думи“ и покажете пример на облак от думи на екран/слайд.

Забележка към фасилитатора: Облаците от думи показват колко често различни думи се появяват в част от текст (напр. в блог или уебсайт). Те правят това, като използват размера на шрифта (размера на думата). Думите, които се появяват най-често в текста, са с най-голям шрифт в облака от думи. Например колкото повече една дума се появява в конкретен блог, толкова по-голяма е тази дума в облака от думи. По-долу има няколко облаци от думи, които сме създали, използвайки части от нашия доклад от проучването и уебсайт, наречен WordItOut (<http://worditout.com/word-cloud/make-a-new-one>). В облака от думи на черен фон може да видите, че думата „сексуално“ е уголемена, защото се появява многократно в нашия доклад от проучването, а думата „депресиран“ е с малки букви, защото се появява в доклада по-рядко.



### Стъпка 3 (5 минути)

Обяснете, че въпреки че облаците от думи обикновено показват кои думи се появяват най-често в откъс от текст, в това упражнение облакът от думи ще се използва малко по-различно. Накратко, участниците ще бъдат помолени да създадат облаци от думи за различни сценарии на сексуален тормоз. Облаците от думи трябва да включват всички думи, за които групата може да се сети, които описват:

- Как би могъл да се чувства потърпевшият от тормоза в този сценарий;
- Възможните последствия от тормоза за този човек.



Думите трябва да се различават по размер и цвят, като най-силните чувства и най-вероятните последици да бъдат написани с най-големи букви и най-ярките цветове, а по-малко силните чувства и по-малко вероятните последици да бъдат написани с по-малки букви и с не толкова ярки цветове.

Покажете как да създадете облак от думи за сценарий 1. Участниците вече ще са направили предложения за чувствата и последиците за този сценарий като част от стъпка 1 (и техните отговори са написани на дъската). Използвайте тези думи, цветни маркери и хартия за дъска, за да създадете облака от думи за сценария; покажете как да правите размера и цветовете на думите различни, за да представяте силни чувства или вероятни последици (с големи букви/ ярки цветове) и по-малко силни чувства и по-малко вероятни последици (с малки букви/ по-бледи цветове).

#### Стъпка 4 (10 минути)

Разделете участниците на четири групи и дайте разпечатан сценарий на всяка група. Всяка група трябва да изчете сценария си и след това на хартия на дъската, за да създаде облак от думи за своя сценарий. Можете да покажете следните въпроси на дъска или слайд, за да напомнят на участниците за какво трябва да бъде техният облак от думи:

- Какви думи описват как човекът, жертва на тормоз, е вероятно да се чувства?
- Какви думи описват вероятните последици от тормоза за този човек?

В подготовката на стъпка 5 всяка група трябва да реши кой от тях ще: чете сценария, изгражда облака от думи и дава обяснения чрез своя облак от думи. Това може да е един човек или всеки един от групата ще има различна роля.

#### Стъпка 5 (7 – 8 мин)

Помолете групата със сценарий 2 да прочете на глас сценария и след това да изгради и да даде обяснения чрез своя облак от думи (напр. защо са избрали тези думи? Как са взели решение кои от тях да бъдат най-големи/ най-ярко оцветени?).

Попитайте останалите участници в семинара:

- Има ли нещо друго, което бихте предложили да се добави към техният облак от думи?

(Подсказвания: Вземете предвид какво е казал и направил/ не е казал или направил всеки човек от сценария и как потърпевшият би се чувствал от това? Какви други ефекти би могъл да има тормозът върху него психологически, социално, физически, академично? Какви може да са дългосрочните последици за потърпевшия?)

#### Стъпка 6 (24 минути)

Това е последната стъпка. Повторете стъпка 5 за сценарии 3 – 5 (приблизително 8 минути на сценарий).



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

Забележка към фасилитатора: Като част от това упражнение всякакви предположения, че потърпевшият от тормоза е виновен трябва да се обсъдят и да се подложат на съмнение (напр. всички твърдения, обвиняващи жертвата). Например ако участниците предположат, че човекът си е навлякъл това сам по някакъв начин (напр. че е твърде чувствителен, че е „лош човек“, че единствено жените са отговорни за поставянето на сексуални граници) или че жертвата трябва сама да е отговорна за прекратяване на виктимизацията, то това трябва да бъде разисквано и подложено на съмнение.

### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

## Сценарии (отпечатайте тази страница и я разрежете така, че всеки сценарий да бъде на отделен лист хартия)

### Сценарий 2

Ева и Лола често обсъждат гаджетата си помежду си. Един ден Лола казва на Ева, че смята, че момичетата също я привличат и че е имала сексуално преживяване с момиче на летния лагер. Ева е доста шокирана от това, което е направила Лола, но се опитва да го скрие. По-късно Ева публикува съобщения на Facebook, казвайки на приятелките си „да внимават“, защото Лола е „лесби“ (от лесбийка). Лола разбира за това и двете се карат. Впоследствие се сприятеляват отново, но няколко месеца по-късно Ева отново започва да публикува съобщения във Facebook, този път, обвинявайки Лола, че се е опитала да я целуне. Лола разбира за това и започва все повече да отсъства от училище.

### Сценарий 3

Том е в клуба по бягане след училище. Докато отборът е навън и бяга, Том се спъва и пада. Много го боли и се опитва да сдържи сълзите си. Впоследствие той започва да плаче, приятелят му Лука забелязва това и тръгва да го сочи с пръст<sup>1</sup>, и да му се смее. Лука нарича Том „женчо“ и му казва да спре да се държи като момиче. По-късно Том отваря шкафчето си, за да извади дрехите си и намира спортна пола, която Лука е сложил там. Лука се смее и киска. Казва, че това е само шега и че така или иначе Том не е трябвало да оставя шкафчето си отворено.

### Сценарий 4

Дейн и Ренита са в един клас в училище. В класната стая Дейн непрекъснато повтаря на Ренита неща като „задникът ти изглежда добре в тази рокля“ и „харесва ми как те очертава тази тениска“. Освен това той често гледа втренчено тялото на Ренита. Ренита му е казвала няколко пъти, че това не ѝ харесва, но той не го взема насериозно. Дейн смята, че на нея ѝ харесва.

### Сценарий 5

Джон постоянно моли Сара за нейни голи снимки. Впоследствие Сара изпраща своя снимка по бельо на Джон. Тогава Джон праща снимката на всички свои приятели, като се хвали, че е правил секс с това момиче. Сара започва да получава съобщения от съучениците си, които коментират тялото ѝ и я наричат „мръсница“.

## 7.10 Упражнения за Тема 5: Справяне със сексуалния тормоз

В тази тема са включени две упражнения. И двете упражнения трябва да бъдат направени.

<b>Заглавие</b>	Да работим заедно за спиране на сексуалния тормоз
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се осъзнае, че всеки може да помогне за успокояването или спирането на ситуации на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се определи какво може да предотврати ситуацията на сексуален тормоз или да помогне на хората, които се намесват в такива ситуации.</li> <li>• Да са ясни стъпките, през които се преминава, преди намесата като страничен наблюдател.</li> <li>• Да се определят безопасни начини за намеса, ако участниците стават свидетели на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се приложи това ново знание към различни сценарии на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се упражни намеса като страничен наблюдател.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	80 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дъска или слайд, показваща пет стъпки, през които да се премине, преди да се предприеме действие (вижте стъпка 3) и въпросите за стъпка 5.</li> <li>• Допълнителна хартия за дъска.</li> <li>• Пакет с отпечатани материали за всеки участник при намесата на страничен наблюдател (вижте по-долу).</li> <li>• Сценарии от упражнението „Ефекти и последствия“.</li> </ul>

Части от това упражнение са адаптирани от Tabachnick (2009).

### Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от шест стъпки.

#### Стъпка 1 (2 – 3 мин)

Представете идеята за „странични наблюдатели“ и „намеса на страничния наблюдател“.

**Забележка към фасилитатора:** „Страничните наблюдатели“ са хората, които стават свидетели на нещо, което се случва, напр. виждат или чуват някой да упражнява сексуален тормоз върху друг. Това включва хора, които стават свидетели на по-незначителни действия на сексуален тормоз, и такива, които стават свидетели на по-сериозни действия на сексуален тормоз; всякакъв сексуален тормоз, колкото и незначителен да е. Странични наблюдатели са и хората, които стават свидетели на нещо,

подсказващи за проблем, напр. виждат или чуват неща, които предполагат, че някой упражнява сексуален тормоз върху друг. Затова страничните наблюдатели са всички, които виждат какво води до случващото се и какво всъщност се случва по-нататък. Словосъчетанието „страничен наблюдател“ е съставено от „страничен“ и „наблюдател“ – който наблюдава от страни нещо, което се случва, без да предприема нищо.

Да се намесиш като страничен наблюдател или „намесата на страничния наблюдател“ се отнася до поведенческите модели на взаимопомощ – какво могат да направят хората, които стават свидетели на сексуален тормоз, за да помогнат? Всеки, който стане свидетел на сексуален тормоз, или на знаци, че такъв тормоз би могъл да се случи, може да каже или да направи нещо, за да осуети или за да спре сексуалния тормоз, било то пряко (напр. да каже нещо на човека, който упражнява тормоза, ако той е приятел и е безопасно да се направи) или непряко (напр. да каже на учител/друг възрастен). Това упражнение се касае за намесата на страничен наблюдател.

### Стъпка 2 (5 минути)

Помолете участниците за бързо „нахвърляне на думите“ каквото им дойде наум за двата въпроса по-долу (напр. да кажат на глас каквото им дойде наум). Напишете техните отговори на дъската.

- Защо хората не се намесват при ситуации на сексуален тормоз?
- Защо хората се намесват при ситуации на сексуален тормоз?

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е да помогне на участниците да разберат какво вдъхновява и предотвратява намесата на страничния наблюдател.

Възможни причини хората да не се намесват са:

- Не чувстват, че е безопасно да го направят.
- Не знаят какво да кажат или направят.
- Не желаят да влошават положението.
- Не искат да бъдат „доносници“.
- Смятат, че някой друг ще направи нещо по въпроса (особено ако има много странични наблюдатели).
- Не искат да се намесват в „работата на другите“.
- Чувстват, че не е техен проблем или отговорност.
- Притесняват се, че погрешно са разбрали ситуацията и че няма за какво да се безпокоят.
- Тормозът изглежда сравнително „тривиален“ или незначителен.

Възможните причини хората да се намесят са:

- Познават и ги е грижа за човека, върху когото се упражнява тормозът (или познават и ги е грижа за човека, който упражнява тормоза и искат да го спрат).
- В миналото някой им е помогнал, когато върху тях се е упражнявал тормозът, и сега искат да направят същото за други.

- Искат да помогнат на други по начин, по който биха искали и на тях да се помогне, ако попаднат в такава ситуация.
- Искат да помогнат, за да предотвратят допълнително нараняване на човека.

Важно е да осъзнаете, че съществуват много причини да се намесите и също много причини да бъдете внимателни.

### Стъпка 3 (10 минути)

Покажете информацията по-долу върху дъска или на слайд и давайте обяснение на всяка стъпка. Когато направите това, проверете дали участниците имат някакви въпроси за тези стъпки.

„Това са пет стъпки за странични наблюдатели, през които се преминава, преди да предприемете действие:

- 1. Забелязвате какво се случва:** Какво виждате или чувате, което ви безпокои?
- 2. Определете дали е необходимо действие:** По какъв начин ви засяга ситуацията? По какъв начин тя засяга друг?
- 3. Решете дали трябва да действате:** Какви са рисковете да предприемете действие? Има ли други в по-добра позиция за действие?
- 4. Изберете как да действате:** Какво можете да направите? Какво може да насърчите в другите?
- 5. Изпълнение:** Знаете ли как да изпълните избраното действие? Имате ли всичко необходимо, за да го направите?

Важно е да запомните, че:

- Вашата безопасност е винаги на първо място. Трябва да действате в защита на други само ако е безопасно за вас.“

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е да помогне на участниците да разберат кои са петте стъпки, напр. процесът на вземане на решение, през който трябва да преминат, когато решават дали да се намесят, или не. Жизненоважно е участниците да осъзнаят, че всеки носи отговорност да се намеси, ако станат свидетели на сексуален тормоз. Въпреки това:

- Трябва да вземат предвид своята собствена безопасност преди да помогнат на други (както в клипчетата за безопасност в самолетите, където хората биват насърчени първо да сложат своята кислородна маска, преди да помагат на други).
- „Намесата“ не винаги означава да се предприеме пряко действие (напр. да се говори с човека, който упражнява тормоза), а по-скоро означава да се информира учител/ друг възрастен или други по-малко рисковани действия (те се разглеждат в следващите стъпки).

### Стъпка 4 (15 минути)

Предложете на участниците да се редуват и да кажат по едно нещо, което биха направили, ако станат свидетели на сексуален тормоз: „Ако видя върху някого да се упражнява сексуален тормоз, бих...“



Раздайте пакета с разпечатани материали относно намесата на страничния наблюдател, посочете намесите, за които участниците вече са се сетили и подчертайте намесите, за които не са се сетили и биха могли да вземат предвид.

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е участниците да идентифицират безопасни начини за намеса, ако станат свидетели на сексуален тормоз. Ако участниците направят предположения, които не са безопасни, важно е да ги обсъдите и да изследвате защо може да не са безопасни. Стереотипите за това какво означава да бъдеш „мъж“ може да подтикне младите мъже да „спасят“ млада жена, която е насилвана, по-конкретно чрез директно изправяне срещу човека, който упражнява тормоза. Важно е да се наблегне, че всички участници първо трябва да вземат предвид собствената си безопасност и че намесата не е необходимо да бъде пряко действие. Също така е важно да бъдете наясно, че страничните наблюдатели не трябва да използват обиди или физическа разправа, за да защитят жертвата; това всъщност би могло да влоши нещата за потърпевшия от тормоза. И обратно, стереотипите как жените „трябва да бъдат в безопасност“ може да означава, че младите жени не биха желали да се намесят изобщо. Както и при младите мъже, така и тук е важно да се обясни, че намесата не е необходимо да бъде пряко действие, а по-скоро може да се състои в информирането на учител/ друг възрастен или предприемането на по-малко рискови действия. Важно е да се подчертае, че вида на намеса, която участниците трябва да изберат, когато станат свидетели на сексуален тормоз, ще зависи от това какво усещат, че е безопасно, и какво могат да направят в тази конкретна ситуация.

*(Ако следвате примерната таблица за семинара по АСТ, това е краят на част 1 за това упражнение [част 1 = 35 мин])*

### Стъпка 5 (15 минути)

Помолете участниците да сменят групата си от упражнението за „Ефекти и последствия“ и да прочетат наново сценария, който им е бил даден. Представете следните въпроси върху дъска или на слайд и помолете участниците да работят в групи за обсъждането им:

- Кой би могъл да каже или направи нещо в този сценарий? Определете всички, които биха се намесили в тази ситуация.
- Какво биха могли да кажат или направят страничните наблюдатели в този сценарий? Определете как може да бъде успокоена или преодоляна ситуацията.
- Как биха могли страничните наблюдатели да останат в безопасност в този сценарий? Определете как страничният наблюдател би могъл да помогне, но и да остане в безопасност в тази ситуация.

Обяснете, че всяка група следва да приготви сценка в рамките на 2 – 3 минути, в която накратко да се пресъздаде сценария, и след това да се представи какво прави по въпроса един от страничните наблюдатели. Определете основни правила за сценките:

- Действието извън сценария трябва да бъде много кратко (това не е основният фокус на упражнението; то само поставя сцената);
- Изиграването на сценария трябва да бъде уместно (т.е. без да е „прекалено“). Това означава, че не трябва да е твърде драматично или тъжно и не трябва да включва много обидни думи или физически контакт.

**Забележка към фасилитатора:** Насочете участниците отново към пакета с отпечатани материали относно намесата на страничния наблюдател и ги насърчете да се сетят кои видове намеса може би са най-подходящи за техния конкретен сценарий. Видът намеса, който е нужен, е възможно да се различава в зависимост от това кой осъществява тормоза (приятел, познат, непознат) и тежестта на насилническото поведение.

### Стъпка 6 (28 минути)

Това е последната стъпка. Обяснете, че всяка група ще бъде помолена да изиграе накратко своята сценка и че всеки ще може да обсъди различните намеси на страничния наблюдател. Напомнете на участниците да се държат с уважение към останалите, като бъдат тихи по време на сценките, да гледат и слушат внимателно и да ръкопляскаят накрая. Помолете всяка група да изиграе своята намеса на страничния наблюдател, като представят своята сценка. В края на всяка сценка попитайте зрителите:

- Кое в намесата на страничния наблюдател беше добро от избора на групата?
- Какво още можеше да кажат или да направят страничните наблюдатели в тази ситуация?

**Забележка към фасилитатора:** Целта на стъпки 5 и 6 е младите хора да приложат наученото за намесата на страничния наблюдател към различни сценарии на сексуален тормоз, както и да упражнят такава намеса. За всеки сценарий трябва да се отделят приблизително 2 – 3 минути за изиграване на сценката, след което около 4 – 5 минути за обсъждане в цялата група на въпросите по-горе. Можете да обърнете внимание, че има много начини за отговор във всеки сценарий и че няма един единствен „правилен“ отговор.

### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

*(Ако следвате примерната таблица за семинара по АСТ, това е края на част 2 за това упражнение [част 2 = 45 мин])*

## Пакет с материали за намеса на страничния наблюдател (*отпечатайте по един за всеки участник*)

### Какво мога да направя, ако видя, че някой упражнява сексуален тормоз върху друг?

#### *Не го засилвайте*

- Не стойте от страни да гледате, да се смеете, да поощрявате с викове или да правите коментари, които е вероятно да насърчат този, който упражнява тормоза.
- Ако човекът, който упражнява тормоза, разнася слухове, съгласете се с приятелите си, че не познавате фактите и че няма да разпространите слуха.
- Ако тормозът е по мобилен телефон или по интернет, вземете решение да не споделяте или публикувате нататък снимките и съобщенията, използвани за упражняване на сексуален тормоз.

#### *Предложете помощ на човека, върху когото се упражнява тормоз*

- Попитайте човека, върху когото се извършва сексуалния тормоз, дали се чувства добре и дали имат нужда от някаква помощ.
- Попитайте човека, върху когото се упражнява тормозът, дали искат да отидат някъде другаде с вас (напр. друга стая, да обядвате, до се срещне с педагогическия съветник/ класния ръководител/ организатора на младежки групи, да го изпратите до вкъщи).

#### *Не стойте мълчаливо*

- Говорете насаме с вашия педагогически съветник/ класен ръководител/ организатор на младежки групи или друг, на когото може да се доверите; докладвайте случилото се и го помолете за помощ или съвет.
- Ако тормозът е онлайн и е безопасно да го направите, публикувайте положителни коментари, които подкрепят човека, върху когото се осъществява тормозът.
- Ако тормозът е онлайн, докладвайте сексуалния тормоз на социалната мрежа или човека/ организацията, която управлява уебсайта, за да могат да премахнат всичко обидно.

#### *Говорете с човека, който упражнява тормоза*

- Ако е безопасно, говорете и кажете на човека, който упражнява тормоза, че смятате, че трябва да спре да изрича и прави неща със сексистка/хомофобна/бифобна/трансфобна насоченост и да обяснете защо (напр., че е болезнено и разстройващо за вас и човека, върху когото се осъществява тормозът).
- Опитайте се да смените темата и после, ако познавате човека, който упражнява тормоза, и е безопасно, говорете насаме с него и го помолете да спре. Говорете за ефекта, който неговото поведение има върху вас и човека, върху когото се упражнява тормозът. Също така проверете дали е добре, или не става нещо с него в момента.

Други идеи: \_\_\_\_\_

## Какво мога да направя, ако някой ми каже, че върху него се упражнява сексуален тормоз?

- Попитайте човека как се чувства и го изслушайте.
- Дайте на човека информация за хората и организациите, към които би могъл да се обърне за помощ и съвет (напр. педагогическа стая. Информацията за източниците за подкрепа са разгледани в следващото упражнение).
- Предложете подкрепа (напр. попитайте го дали би искал да отидете до хората/организациите, изброени по-горе, поговорете какво би искал да каже на тези хора).
- Прекарайте време с този човек, като правите неща, които той харесва, и го поканете да се присъедини към обичайни за вас и вашите приятели занимания (напр. да играете компютърни игри, да гледате телевизия, да спортувате). Това може да му помогне да се разсее за кратко и да се почувства по-малко самотен.
- Говорете с вашия педагогически съветник/ класен ръководител/ организатор на младежки групи или някой, на когото имате доверие, и го помолете за помощ или съвет. Обикновено най-добре е да помолите за разрешението на човека, върху когото се упражнява тормозът, да го направи пръв, но можете също така да говорите с някого, на когото имате доверие, без да споменавате имена. Помислете дали не бихте желали също така да говорите с този човек за начина, по който се чувствате вие – подкрепата за другите също може да ви засегне (напр. също може да се чувствате разстроен/а).
- Предложете на вашия учител/ организатор на младежки групи да се направи кампания за повишаване на вниманието или допълнителни семинари за половете, сексуалността и сексуалния тормоз във вашето училище/ младежка група и се включете като доброволец.

Други идеи: \_\_\_\_\_

---

<b>Заглавие</b>	Преживяване на сексуален тормоз: Помощ и подкрепа
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се обсъдят идеите на участниците за това какво да правят, ако лично преживеят сексуален тормоз, и вземете предвид възможните резултати от реализацията на тези идеи.</li> <li>• Да се дадат насоки за това, какво трябва да направят участниците, ако преживеят сексуален тормоз.</li> <li>• Да се обсъдят причините защо участниците не биха искали да докладват сексуален тормоз и да се направи опит да се говори за тези притеснения.</li> <li>• Да се обясни какви източници за подкрепа съществуват за хората, подложени на сексуален тормоз.</li> <li>• Да се приложи наученото чрез изготвяне на план на действията, които да предприемат, ако бъдат подложени на сексуален тормоз.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	60 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дъска и химикал.</li> <li>• Пакет с отпечатани материали относно какво трябва да направите, ако преживявате сексуален тормоз (по едно копие на участник).</li> <li>• Пакет с отпечатани материали за източниците за подкрепа (по едно копие на участник).</li> <li>• Работен лист „Моят план“ (по едно копие на участник).</li> </ul>

## Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

## Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от шест стъпки.

### Стъпка 1 (5 минути)

Помолете участниците да „нахвърлят набързо думи“ за техните идеи относно какво биха направили, ако преживеят сексуален тормоз. Запишете идеите им на дъската.

**Забележка към фасилитатора:** Целта на тази стъпка е да се установят какви идеи вече имат младите хора относно това, какво да правят, ако преживяват сексуален тормоз, и да обсъдят тези идеи помежду си. Ако на участниците им е трудно да измислят идеи, бихте могли да ги накарате да помислят за различните видове сексуален тормоз и различните ситуации, в които младите хора биха ги преживели. Например:

- Какво бихте направили, ако вашите приятели от училище ви дразнят или обиждат на шега, но на вас не ви харесва?
- Какво бихте направили, ако някой от вашето училище разнася слухове за вас в социалните мрежи?

- Какво бихте направили, ако някой ваш съученик постоянно ви праща съобщения, като ви кара да правите сексуални неща?
- Какво бихте направили, ако вашите приятели от училище непрекъснато ви показват или изпращат порнографско съдържание, а вие не искате?
- Какво бихте направили, ако някой, когото не познавате много добре, постоянно прави неприятни лични или сексуални коментари за снимки/видеоклипове, които публикувате в социалните мрежи?
- Какво бихте направили, ако млад човек, когото сте срещнали онлайн, ви моли да му изпратите ваши голи снимки или по бельо?

Не е задължително да използвате някой от тези примери, ако участниците сами измислят достатъчно свои. Ако участниците имат нужда от помощ да започнат обсъждането, може да изберете някои от тези примери или сами да измислите няколко примера.

### Стъпка 2 (10 минути)

Коментирайте всяка от идеите, които сте написали на дъската, и попитайте участниците:

- Какви положителни неща биха могли да се случат, ако използвате този подход?
- Какви отрицателни неща биха могли да се случат, ако използвате този подход?

Забележка към фасилитатора: Целта на тази стъпка е да помогне на участниците да определят възможните последствия, ако приложат своите идеи от стъпка 1. Дали всяка идея е възможно да води до положителни резултати, или не зависи от:

- Вида сексуален тормоз, който се изпитва;
- Това дали те смятат, че тормозът е преднамерен, или не;
- Ситуацията, в която се случва тормозът;
- Отношението между насилника/насилниците и човека, върху когото се упражнява тормозът.

Например участниците може да мислят, че споделянето с възрастен може да доведе до положителни резултати, ако тормозът е станал онлайн от непознат или някого, когото не познават много добре, но и че може да доведе до отрицателни последици, ако са преживели тормоз от децата в училище.

Участниците може да предложат на тормоза просто да не се обръща внимание. Ако стане така, обсъдете защо игнорирането няма да помогне. Например:

- Тормозът може да не е преднамерен (т.е. човекът, който го осъществява, може да няма намерение да разстрои този човек/ да е наясно, че това не е допустимо). Ако на човека, който го извършва, му бъде обяснено какъв ефект има поведението и/или че то е недопустимо, той може да спре.
- В някои случаи ако тормозът се игнорира, ситуацията може да ескалира или да се влоши.
- Човекът, който осъществява тормоза, може да го прави и върху друг и ако вие го кажете открито, може да насърчи и другите да говорят открито за това.



Участниците може да предположат някаква форма на отмъщение (напр. да се отговори с тормоз или агресия или да се направи нещо лошо или неприятно на насилника с цел отмъщение). Ако това стане, опитайте се да накарате участниците да помислят защо това може да не е най-ефективният начин за справяне с проблема (напр. да ескалира ситуацията и да влоши нещата). Вместо това, опитайте се да насочите участниците към някои от по-ефективните реакции, за които са се сетили (напр. да потърсят подкрепа от хора, на които имат доверие, като приятели и семейство, или да докладват сексуалния тормоз на учител, специалист, работещ с младежи и т.н.).

### Стъпка 3 (10 минути)

Дайте на участниците пакета с отпечатани материали за това, какво да правят, ако преживяват сексуален тормоз, и го прочетете, като отделите специално внимание на всички идеи, които не са били обсъдени в стъпка 2.

### Стъпка 4 (10 минути)

Кажете на участниците да се редуват и да предложат по една причина защо някой, върху когото се упражнява сексуален тормоз, не би казал на никого за това: „Една от причините някой, върху когото се упражнява сексуален тормоз, да не каже на никого за това е...“. Напишете отговорите на участниците на дъската и след това ги обсъдете един по един.

**Забележка към фасилитатора:** По-долу ще намерите няколко примера за нещата, които участниците може да кажат, и какво може да отговорите вие:

- *Възможно е да не знаят на кого да кажат:* Приемете, че това често е една от бариерите (напр. неща, които спират младите хора да искат помощ) и обяснете, че тази информация ще бъде предоставена на следващата стъпка.
- *Възможно е да се притесняват, че човекът на когото ще кажат, няма да им повярва:* Започнете с уверението, че повечето възрастни, които работят с млади хора, ще им повярват и ще се постараят да им помогнат, и да ги подкрепят (и че ще им бъде даден пакет с отпечатани материали да вземат със себе си вкъщи, който включва информация на кого е най-добре да кажат и как да се свържат с тях). Приемете, че, за съжаление, няма абсолютна гаранция, че първият човек, с когото говорят, ще вземе насериозно нещата, които казват, но наблегнете на това, че ако първият човек, на когото кажат, не го вземе насериозно, трябва да кажат на някой друг и да продължат да опитват, докато намерят някого, който наистина им вярва и е готов да предприеме нещо по въпроса.
- *Може би мислят, че няма смисъл да казват на никого, защото на когото и да кажат, той няма да ги вземе насериозно или да направи нещо по въпроса (напр., че за този човек това е „само шега“, като „момчетата се държат момчешки“ или „младите просто правят глупости“):* Отговорът тук е същият като горния.
- *Възможно е да мислят, че това, което се случва, е по тяхна вина, или да се притесняват, че други хора ще смятат, че това е по тяхна вина:* Сексуалният тормоз може да накара хората да се чувстват унижени, смутени и засрамени, но важното е да не забравяте, че сексуалният тормоз никога не е по вина на човека, върху когото се упражнява.

Повечето възрастни, които работят с млади хора, ще го приемат и не биха ги накарали да се чувстват все едно те са виновни за случващото се. Ако един възрастен не изглежда отзивчив или предполага, че те са виновни, младият човек трябва да каже на някого друго и да продължи да опитва, докато не намери някой, който е по-разбиращ и информиран.

- *Възможно е да са уплашени, че човекът, който упражнява тормоза, може да разбере и да отвърне (да стане по-буен/агресивен или да си отмъсти по някакъв начин) и че неговите приятели/съученици ще му се смеят/подиграват/обиждат, ако разберат:* Разбираемо е, че участниците може би се притесняват за това, обаче, разговорът с възрастни, на които можете да имате доверие и които са обучени в справянето със сексуалния тормоз, ще помогне за спиране на тормоза и ще гарантира, че ситуацията ще се подобри, а няма да се влоши. Също така, преди да кажат на доверения възрастен, те могат да го помолят с кого да сподели казаното и ако той не е доволен от това, те могат да говорят с друг доверен възрастен (напр. учител/ организатор на младежки групи, външна телефонна линия за помощ, родител). В някои случаи възрастният може да предложи съвет за действие; в други случаи може заедно с младия човек да предприемат стъпки да спрат тормоза, като например да говорят с човека, който упражнява тормоза. Възрастният, който има опит в справянето със сексуален тормоз първо обсъжда с младия човек какво предлага да се направи за тормоза и защо смята, че това е най-доброто, което може да се направи.

#### Стъпка 5 (10 минути)

Раздайте пакетите с отпечатани материали относно местните източници на подкрепа и обобщете какви източници за съвет и подкрепа при сексуален тормоз са налични за младите хора както във вашето училище/организация, така и извън вашето училище/организация. Разяснете на участниците, че те могат да използват тези източници за подкрепа, ако лично преживяват сексуален тормоз, но също така ако те са станали свидетели други да го преживяват или ако някой им сподели, че преживява тормоз. Попитайте участниците дали имат някакви въпроси.

#### Стъпка 6 (10 минути)

Това е последната стъпка. Раздалечете столовете така, че участниците да могат насаме да изпълнят тази стъпка и без да бъдат гледани. Помолете участниците да попълнят индивидуално работния лист „Моят план“. Обяснете, че няма да трябва да споделят това с никого и че трябва да го пазят и да го вземат със себе си.

Забележка към фасилитатора: Целта на това упражнение е да даде на участниците възможност да приложат наученото от предходните отстъпки към своя собствен жизнен опит и да създадат практически плана за това, какво биха направили, ако преживеят ситуация на сексуален тормоз. Ако се притеснявате, че определени участници, с които работите, ще се почувстват уязвими при попълването на този работен лист по време на семинара или че участниците изглеждат особено изморени, вместо това може да дадете работните листи на участниците да ги попълнят вкъщи насаме.

#### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

## Пакет с отпечатани материали относно това, какво трябва да направите, ако преживявате сексуален тормоз (по едно копие на участник)

### Какво мога да направя, ако преживявам сексуален тормоз?<sup>8</sup>

#### Основни съвети

- Потърсете подкрепа от някого, когото познавате (напр. приятели, семейство).
- Докладвайте сексуалния тормоз на доверен възрастен (напр. учител, специалист, работещ с младежи и т.н.).
- Не го игнорирайте и не го дръжте в себе си – има много по-голяма вероятност тормозът да спре, ако говорите с доверен възрастен за това.
- Ако чувствате, че е безопасно, и смятате, че сте способни, може да кажете на човека, който осъществява тормоза, че искате да спре. Бъдете ясни, когато казвате кое поведение искате да се спре и защо искате да спре (напр. защото е със сексистки/хомофобен/бифобен/трансфобен характер, защото ви разстройва или обижда, защото ви кара да се чувствате неудобно и т.н.). Това може да помогне, ако тормозът е непреднамерен и не се приема като сексуален тормоз от човека, който го осъществява.
- Опитайте се да не отмъщавате (да отговорите с насилие или агресия или да направите нещо лошо или неприятно, за да отмъстите). Това може да ескалира и да влоши нещата.

#### Сексуален тормоз чрез мобилни телефони

- Не вдигайте на повиквания от скрит или непознат номер.
- Не отговаряйте на съобщения с характер на сексуален тормоз, които получавате.
- Запазете всички съобщения, които получите, за да можете да ги покажете на доверен възрастен.
- Вижте дали може да блокирате номера в телефона си. Мобилните оператори не могат да спрат или блокират даден номер да се свързва с друг номер, но вие може да го направите на някои видове телефони. Проверете ръководството за потребителя на вашия телефон, за да разберете дали вашият може. Компаниите за мобилни телефони могат единствено да предприемат действие спрямо акаунта на насилника, като го блокират, ако се намеси полицията.
- Ако нещата станат много лоши, сменете телефонния си номер и си купете нова сим карта. Ако смените телефонния си номер, дайте номера си само на близки приятели.
- По възможност блокирайте или отменете поканата на потребителя. BBM и повечето приложения за съобщения ви позволяват да го направите.

#### Сексуален тормоз и секстинг

- Ако чувствате, че е безопасно и смятате, че сте способни, говорете с човека, който има вашето съобщение/снимка/видеоклип и го помолете да ги изтрие. Това е особено добра идея, ако човекът все още не е споделил снимката, но мислите, че може да го направи (напр. след раздяла).

<sup>8</sup> Съветите, свързани със сексуален тормоз чрез използване на технологии (мобилни телефони, социални мрежи и интернет), са взети от уебсайта на благотворителната организация Childline, базирана във Великобритания: <http://www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/online-bullying.aspx>

- Кажете на доверен възрастен, ако знаете, че някой споделя ваши полуголи или сексуални снимки. Вашето училище би трябвало да има план за реагиране в такива ситуации и често те могат да конфискуват мобилните телефони на други хора, ако смятат, че на тях са вашите снимки.

### Сексуален тормоз чрез социалните мрежи

- По възможност блокирайте човека, който упражнява тормоз върху вас. Това ще го спре да се свързва с вас и повече няма да виждате съобщения от него. Можете да блокирате човека, като използвате връзките по-долу:
  - Facebook: <http://en-gb.facebook.com/help/290450221052800>
  - Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-people-on-twitter>
  - YouTube: <https://support.google.com/youtube/answer/56113?hl=en>
  - Instagram: <https://help.instagram.com/426700567389543>
  - tumblr: <https://www.tumblr.com/docs/en/social#ignoreheader>
  - Pinterest: <https://help.pinterest.com/en/articles/block-or-unblock-someone>
- Докладвайте тормоза на доставчика на социалната мрежа (т.е. Facebook, Twitter, Instagram и т.н.). Можете да го направите, като кликнете върху връзките „Докладване“ или „Докладване на злоупотреба“, които се появяват до специфично съдържание или до профила на хората или като посетите секциите за помощ и безопасност на уебсайтовете и следвате техните връзки за докладване.
- Свържете се с доставчика на социалната мрежа, за да премахне всичките ви сексуални снимки. Можете да го направите, като посетите секциите за помощ и безопасност на техните уебсайтове и следвате техните връзки за докладване.
- Направете екранни снимки на всички публикации с характер на сексуален тормоз спрямо вас, за да можете да ги покажете на доверен възрастен.

**Пакети с отпечатани материали относно местни източници за подкрепа (фасилитаторите трябва да изготвят този пакет в зависимост от неговия контекст/местоположение и след това да разпечатат по едно копие за всеки участник)**

**Източници на подкрепа спрямо сексуалния тормоз в рамките на това училище/ младежки център/ организация**

Наименование на службата за подкрепа: \_\_\_\_\_

Какъв вид подкрепа предлагат те (напр. консултация лице в лице по различни проблеми): \_\_\_\_\_

Правила за конфиденциалност: \_\_\_\_\_

Работно време: \_\_\_\_\_

Информация за контакт (телефон, имейл, уеб): \_\_\_\_\_

Друга информация: \_\_\_\_\_

**Източници на подкрепа извън това училище/ младежки център/ организация**

Наименование на службата за подкрепа: \_\_\_\_\_

Какъв вид подкрепа предлагат те (напр. консултация лице в лице относно сексуалния тормоз, гореща телефонна линия за млади хора по различни проблеми): \_\_\_\_\_

Правила за конфиденциалност: \_\_\_\_\_

Работно време: \_\_\_\_\_

Информация за контакт (телефон, имейл, уеб): \_\_\_\_\_

Друга информация: \_\_\_\_\_

Наименование на службата за подкрепа: \_\_\_\_\_

Какъв вид подкрепа предлагат те (напр. консултация лице в лице относно сексуалния тормоз, гореща телефонна линия за млади хора по различни проблеми): \_\_\_\_\_

Правила за конфиденциалност: \_\_\_\_\_

Работно време: \_\_\_\_\_

Информация за контакт (телефон, имейл, уеб): \_\_\_\_\_

Друга информация: \_\_\_\_\_

Наименование на службата за подкрепа: \_\_\_\_\_

Какъв вид подкрепа предлагат те (напр. консултация лице в лице относно сексуалния тормоз, гореща телефонна линия за млади хора по различни проблеми): \_\_\_\_\_

Правила за конфиденциалност: \_\_\_\_\_

Работно време: \_\_\_\_\_

Информация за контакт (телефон, имейл, уеб): \_\_\_\_\_

Друга информация: \_\_\_\_\_

## Работен лист „Моят план“ (разпечатайте по едно копие за всеки участник)

### Моят план, ако ми се случи сексуален тормоз

Помислете за всички примери на сексуален тормоз, за които чухте по време на семинара, както и за други, които знаете или за които можете да се сетите, и се опитайте да определите за кой сценарий или ситуация се притеснявате най-много (разтревожен, че биха могли да ви се случат).

Помислете и запишете какво бихте направили, ако бяхте в тази ситуация (напр. бихте ли казали на някого? Ако да, на кого бихте казали? Защо този човек е подходящ да му се каже? Знаете ли как да се свържете с този човек и ако не, как бихте могли да разберете?).

Понякога, когато искате да кажете на някого, че преживявате сексуален тормоз, може да ви е трудно и да не знаете какво да кажете или как да го кажете. Ако по-горе сте казали, че ще споделите с някого за това, което се случва, напишете кратък сценарий или план какво бихте му казали тук:



## 7.11 Обобщение

Препоръчваме да правите това в края на всеки ден. Фасилитаторите и участниците трябва да седят или да застанат в кръг.

На първия ден (и други дни преди последния ден):

- Попитайте участниците дали имат някакви въпроси по днешния материал;
- Карайте подред, като помолите всеки участник да сподели:
  - Едно нещо, което особено му е харесало през деня;
  - Едно нещо, което е научил за деня.

(10 мин)

На последния ден:

- Попитайте участниците дали имат някакви въпроси по днешния материал.
- Отделете няколко минути за ориентиране на семинара към приключване (помислете какво искате да постигнете с тези последни коментари – какъв ефект желаете да постигнете върху групата със заключителната част?). Като част от това може да благодарите на участниците за техния ентузиазъм и присъствие (дано това да е било така!).
- Карайте подред, като помолите всеки участник да сподели:
  - Едно нещо, което особено му е харесало в семинара;
  - Едно нещо, което би направил различно след участието си в семинара.
- Раздайте формуляр за обратна връзка на всеки участник (ако планирате да го направите, вижте Приложение С за пример).

(15 мин)

Забележка към фасилитатора: Препоръчваме да завършвате всеки ден с анализ за фасилитатори, където всеки отбор се събира да обсъди как е минал денят, появили се проблеми и как могат да се справят с тези проблеми по-добре следващия път (това може да бъде във връзка с всеки аспект на семинара, включително проблеми, свързани с екипната работа).

## ГЛАВА 8: ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ И ИЗТОЧНИЦИ

### 8.1 Екипът по проекта ASBAE и контакти за изнасяне на обучението за фасилитатори

Проектът ASBAE беше осъществен от консорциум от шестима партньори от пет различни държави (Великобритания, България, Словения, Латвия и Италия). Всеки партньор е в състояние да осигури обучение на място за млади хора и възрастни, които биха желали да станат фасилитатори за семинарите по АСТ. Ако се интересувате от обучението за фасилитатори за млади хора и възрастни във вашата организация, свържете се с една от организациите по-долу, за да обсъдите вашите нужди и свързаните с това такси за обучение.

#### LEAP (Великобритания)

Leap Confronting Conflict са един от водещите експерти във Великобритания за младежта и конфликта. Те работят с млади хора и професионалисти, които работят с млади хора, за да им предадат умения, увереност и разбиране за предотвратяване на ескалацията на всекидневните конфликти в деструктивно поведение и насилие. От 26 години Leap работи в сътрудничество със служби и институции за непълнолетни престъпници, полиция, училища и доставчици на алтернативно обучение, както и младежки обществени групи, които осигуряват динамични учебни програми върху разрешаването на конфликти, водачество, работа с предизвикателно поведение, партньорско посредничество, идентичност, предразсъдъци и принадлежност, работа с банди и групови престъпления, предотвратяване на престъпления, при които оръжието е нож.

Главно лице за контакт: Карей Хаслам. Имейл: [info@leapcc.org.uk](mailto:info@leapcc.org.uk)

Уебсайт: <http://www.leapconfrontingconflict.org.uk/>

#### УНИВЕРСИТЕТ „ЛИЙДС БЕКЕТ“ (Великобритания)

Д-р Кейт Милнс, д-р Тамара Търнър-Мур и професор Брендан Гау са психолози, които работят в училището за обществени, психологически и комуникационни науки в университета „Лийдс Бекет“, Великобритания. Психологическите проучвания в университета „Лийдс Бекет“ имат приложен фокус и основните потребители на проучването на групата са практики и създатели на политики, които работят в сфери свързани със здравето и благополучието, включително националната здравна служба, общественото здравеопазване и местните власти, криминалистика и трудова медицина. Проучването на групата имаше положително въздействие във Великобритания, ЕС и отвъд. Към днешна дата проучването на д-р Милнс, д-р Търнър-Мур и д-р Гау отразява тяхната отдаденост в изучаване на маргинализацията, виктимизацията и доминацията, както и пресечните точки с половете, сексуалността и културата.

Главни лица за контакт: Кейт Милнес и Тамара Търнър-Муур.

Имейл: [k.milnes@leedsbeckett.ac.uk](mailto:k.milnes@leedsbeckett.ac.uk) and [t.turner-moore@leedsbeckett.ac.uk](mailto:t.turner-moore@leedsbeckett.ac.uk)

Уебсайт: <http://www.leedsbeckett.ac.uk/>



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

## ДЕМЕТРА (България)

Асоциация „Деметра“ е българска неправителствена организация, която работи по проблемите на децата и жените, с главен фокус върху домашното насилие и дискриминацията. Асоциацията включва подслон за жени и деца жертви на домашно насилие и трафик на хора, както и услуги за подкрепа и консултации за жертви на домашно насилие. Деметра има изградена репутация в областта и е развила определен брой социално-психологически интервенции, правно консултиране за жертви на насилие и дискриминация, както и за хора в риск.

Главно лице за контакт: Теодора Танева. Имейл: [demetra@unacs.bg](mailto:demetra@unacs.bg)

Уебсайт: <http://demetra-bg.org/>

## РАПИЛОТ (Словения)

Институтът за подобрене и развитие качеството на живот Papilot в Словения работи за подобряването на качеството на живот на хората, използвайки холистичен, многодисциплинарен подход, който набляга на социалното включване на хора с различни нужди. Основните му дейности са насочени върху насърчаването на социалното предприемачество, образование, обучение и насоки за хора с увреждания, хора, които са безработни, младежи в неравностойно положение и други уязвими групи. Papilot се стреми да помогне на тези групи в намирането на възможности за работа, с тях да се отнасят справедливо и равностойно и да подпомогне успешната интеграция на пазара на труда и в обществото.

Главно лице за контакт: Том Зайсек. Имейл: [info@papilot.si](mailto:info@papilot.si)

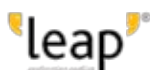
Уебсайт: [www.papilot.si](http://www.papilot.si)

## Център MARTA (Латвия)

Център MARTA е латвийска неправителствена организация, която цели да осигурява подкрепа на жени, с конкретен фокус върху „неграждани“ и емигранти, безработни жени и жени с нисък доход, жени жертва на трафик на хора и домашно насилие. Център MARTA работи за борбата срещу бедността на жените, изключването на жените, насилието срещу тях и подкрепя правата на жените.

Главно лице за контакт: Лиене Гатере. Имейл: [centrs@marta.lv](mailto:centrs@marta.lv)

Уебсайт: [www.marta.lv](http://www.marta.lv)



134



## PEPITA (Италия)

PePita е италианска социална кооперация, чиято цел е да помага на деца и млади хора да развият своите умения и потенциал посредством проекти за обучение на връстници. PePita е реализирала повече от 400 обучителни курса с учители, инструктори и родители и над 100 образователни проекта с млади хора. PePita също така осъществява летни училища, лагери и театрални представления с участието на млади хора и работи с университети за провеждането на социални изследвания и проучвания в сферата на младежта.

Главно лице за контакт: Ивано Зоппи. Имейл: [info@pepita.it](mailto:info@pepita.it)

Уебсайт: [www.pepita.it](http://www.pepita.it)

## 8.2 Полезни връзки с мултимедийни средства

Обърнете внимание, че връзките по-долу са на английски език.

Видеоклип	Връзка
Млади хора разговарят за сексуалния тормоз в училищата. Информационно въведение към проблеми със сексуалния тормоз, този видеоклип е направен да накара учениците да помислят какво е сексуален тормоз и как той може да накара другите да се чувстват.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=bmKcsBJgfW0">http://www.youtube.com/watch?v=bmKcsBJgfW0</a>
Онлайн дискуссионен панел, записан в Creative Sexuality Education, относно сексуалния тормоз и „порицаване на уличниците“ от петима водещи експерти сексолози.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=DH0MSZyttPM">http://www.youtube.com/watch?v=DH0MSZyttPM</a>
Видеоклип срещу сексуалното насилие и тормоз.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=jAMNzJbF6xM">http://www.youtube.com/watch?v=jAMNzJbF6xM</a>
Програмата Thinkuknow на Центъра за защита на децата от експлоатация и в онлайн среда (CEOP) осигурява редица безплатни образователни материали (напр. филми, уроци, презентации, практически насоки, игри и плакати) за специалисти, работещи с деца и младежи. Те се фокусират върху осигуряването на възможности и защита на младежи от сексуално малтретиране и експлоатация в реална среда и онлайн.	<a href="https://www.thinkuknow.co.uk/Teachers/Resources/">https://www.thinkuknow.co.uk/Teachers/Resources/</a>

### 8.3 Използвана литература и допълнителна информация

Duncan, N. (1999). *Sexual bullying: Gender conflict in pupil culture*. London: Routledge.

Gusmano, B. & Mangarella, T. (eds). (2014). *Di che genere si? Prevenire il bullismo sessista e omotransfobico*. Italy: La Meridiana.

Hill, C. & Kearl, H. (2011). *Crossing the line: Sexual harassment at school*. Washington DC: American Association of University Women. <http://www.aauw.org/files/2013/02/Crossing-the-Line-Sexual-Harassment-at-School.pdf>

Meyer, E. (2009). *Gender, bullying, and harassment: Strategies to end sexism and homophobia in schools*. New York: Teachers College Press.

Milnes, K., Turner-Moore, T., Gough, B., Denison, J., Gatere, L., Haslam, C., Videva, D., Zajsek, T., Zoppi, I. (2015). *Sexual bullying in young people across five European countries: Research report for the Addressing Sexual Bullying Across Europe (ASBAE) Project*. Leeds, UK: Author. <http://www.asbae.eu/>

O'Shaughnessy, M., Russell, S., Heck, K., Calhoun, C. & Laub, C. (2004). *A safe place to learn: Consequences of harassment based on actual or perceived sexual orientation or gender non-conformity and steps for making schools safer*. San Francisco: California Safe Schools Coalition and 4-H Center for Youth Development. <http://4h.ucanr.edu/files/1311.pdf>

Phippen, A. (2012). *Sexting: An exploration of practices, attitudes and influences*. London: NSPCC.

Rivers, I. & Duncan, N. (eds.). (2013). *Bullying: Experiences and discourses of sexuality and gender*. London: Routledge.

Tabachnick, J. (2009). *Engaging bystanders in sexual violence prevention*. Enola: National Sexual Violence Resource Center (NSVRC). [http://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications\\_NSVRC\\_Booklets\\_Engaging-Bystanders-in-Sexual-Violence-Prevention.pdf](http://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications_NSVRC_Booklets_Engaging-Bystanders-in-Sexual-Violence-Prevention.pdf)

United Nations. (1989). *United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC)*. Geneva: United Nations.

Whitman, J. (2007). *Teen action toolkit: Building a youth-led response to teen victimization*. Washington DC: National Center for Victims of Crime. <http://www.cops.usdoj.gov/Publications/teen%20action%20toolkit.pdf>

WOMANKIND Worldwide. (2010a). *Freedom to achieve: Preventing violence, promoting equality: A whole-school approach*. London: Author. [http://www.womankind.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/WKREPORT\\_web-24-NOV-2010.pdf](http://www.womankind.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/WKREPORT_web-24-NOV-2010.pdf)

WOMANKIND Worldwide. (2010b). *Stop sexual bullying: Preventing violence, promoting equality: Act now*. London: Author. <http://www.womankind.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/published-YP-report-Nov-2010.pdf>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А: Инструменти за оценка на вашето училище или образователна среда

Това приложение включва:

- Формуляр за оценка на ниво училище (или друга образователна среда);
- Формуляр за самооценка на персонала;
- Формуляр за наблюдение на ниво класна стая (или друга образователна среда);
- Въпросник за младежи.

Формулярът за оценка на ниво училище, формулярът за самооценка на персонала и формулярът за наблюдение на ниво класна стая са адаптирани по Гусмано и Мангарела (2014). Въпросникът е разработен от екипа на „Проучване на сексуалния тормоз в Европа“ (ASBAE) като част от проекта ASBAE.

#### Формуляр за оценка на ниво училище (или друга образователна среда)

Този формуляр предоставя контролен списък от точки, които да бъдат взети предвид във връзка с по-широк училищен (или друг образователен) контекст.

- Персоналът проявява ли сексистки, хомофобни, бифобни или трансфобни настроения и подобни поведения?
- Училищната документация и програма съобразени ли са с различията и разнообразието?
- Училищната документация и програма съобразени ли са с различната сексуална ориентация и пола идентичност?
- Учебниците и образователните материали споменават ли половата идентичност и сексуалната ориентация по положителен начин?
- Училището/организацията има ли политика за сексуалния тормоз и ясни процедури за докладване и справяне с инциденти?
- Училището/организацията осигуряват ли обучение на учители/преподаватели и останалия персонал относно свързания с пола и сексуалността тормоз?
- Училището/организацията осигуряват ли информация за семействата относно свързания с пола и сексуалността тормоз?
- Училището/организацията осъществявали ли са кампании за повишаване на осведомеността на сексуалния тормоз и неговото предотвратяване?
- В училището/организацията съществува ли съвет или служба за подкрепа за младежи, които преживяват сексуален тормоз?



## Формуляр за самооценка на персонала

Този формуляр предоставя контролен списък от точки, които да бъдат взети предвид във връзка с настоящи работни практики с младежи.

- Използвам ли недискриминационен спрямо пола език?
- Отнасям ли се различно с младите момичета и с младите момчета? Ако да, как и защо?
- Отнасям ли се с младежите различно в зависимост от тяхната предполагаема сексуалност, полова идентичност и/или начин на полого изразяване? Ако да, как и защо?
- Правя ли (съзнателно или несъзнателно) коментари или шеги със сексистки, хомофобен, бифобен или трансфобен характер?
- Възразявам ли срещу шеги и инциденти със сексистки, хомофобен, бифобен и трансфобен характер?
- Споделям ли знания и насърчавам ли осведомеността за половата и сексуална дискриминация и отхвърлям ли свързаните с това стереотипи?
- Споделям ли знания и насърчавам ли осведомеността относно сексуалния тормоз?
- Наясно ли съм с различните видове сексуален тормоз и агресивност сред младите хора (напр. физически, вербален, социален, с помощта на технологии)?
- До каква степен съм в състояние да забележа психологическото или вътрешноличностното безпокойство сред младите хора (напр. изолация, отчуждение, симптоми на социално разстройство, лоши резултати в училище, дълги отсъствия и т.н.)?
- До каква степен съм в състояние да забележа промените в климата на групата, с която работя (напр. мълчаливост, липса на сътрудничество, агресия, конфликт, оформяне на отделни подгрупи и т.н.)?
- Запознат/а ли съм с политиката срещу тормоза в моята организация?
- Знам ли какво да направя, ако видя или чуя за инцидент на сексуален тормоз?
- Намесвам ли се, ако видя или чуя за инцидент на сексуален тормоз?
- Знам ли кой може да ми осигури подкрепа при разширяване на моята осведоменост и разбирането ми за сексуалния тормоз, и справянето с инциденти на сексуален тормоз?
- Познавам ли някого, който може да ми осигури подкрепа при разширяване на моята осведоменост и разбирането ми за сексуалния тормоз с помощта на технологиите (напр. как се осъществява сексуалния тормоз по мобилни телефони и социалните мрежи)?
- Чета ли, за да се подготвям за тези проблеми?
- Нужна ли ми е допълнителна информация и обучение по тези проблеми в контекста на моята работна среда?

## Формуляр за наблюдение на ниво класна стая (или друга образователна група)

Този формуляр за наблюдение е изработен, за да помогне в оценката как младите хора в класната стая или друга образователна група се държат в момента и взаимодействат помежду си.

- Има ли видими знаци на психологическото или вътрешноличностното безпокойство в класа или групата (напр. изолация, отчуждение, симптоми на социално разстройство, лоши резултати в училище, дълги отсъствия и т.н.)?

- Имало ли е някакви промени в климата на класа/групата (напр. мълчаливост, липса на сътрудничество, агресия, конфликт, оформяне на отделни подгрупи и т.н.)?
- Имало ли е инциденти на сексуален тормоз? Ако да, под каква форма (напр. физически, вербален, социален, с помощта на технологии)?
- Имало ли е инциденти на млади хора, които да правят сексистки изказвания или коментари?
- Имало ли е инциденти, при които някой да упражнява тормоз върху друг заради неговата полова идентичност или изразяване?
- Имало ли е инциденти, при които някой да упражнява тормоз върху друг заради това, че смята, че е гей, лесбийка или бисексуален?
- Имало ли е инциденти, в които думи като „гей“ или „лесбийка“ да са били използвани като обиди?
- Имало ли е инциденти с графити от сексистки, хомофобен, бифобен или трансфобен характер (напр. по мебелите, на дъската, стените и т.н.)?
- Докладвано ли е за подобни коментари или тормоз посредством технологии (напр. мобилни телефони, социални мрежи, интернет форуми и т.н.)?

### Въпросник за младежи

Въпросникът за младежи по-долу е предназначен за попълване от младежи. Той покрива въпроси за тяхната осведоменост относно сексуалния тормоз; отношения, подкрепящи сексуалния тормоз (напр. сексистки, хомофобен или трансфобен); преживяване на сексуален тормоз; и разбиранията на младите хора за това, какво са склонни да направят, ако станат свидетели на сексуален тормоз. Може да помолите младежите във вашето училище или организация да попълнят този въпросник преди и след семинара по АСТ, за да се оценят вашето училище или друга образователна среда и всички промени след провеждането на семинара.

## Въпросник за младежи на възраст 13 – 18 г.

Не пишете името върху въпросника – искаме да се чувствате достатъчно удобно да отговаряте на въпросите. Ако има някакви въпроси, на които не искате да отговаряте, не пишете нищо за този въпрос.

Интересува ни мнението ви за следното...

Поставете отметка върху отговора, който е най-близък до вашето мнение (напълно съгласен, съгласен, донякъде несъгласен, несъгласен, напълно несъгласен). Поставете само по една отметка за всяко твърдение. Анкетата е анонимна. Интересува ни какво мислите, а не посочване на „правилен“ или „грешен“ отговор.

		Напълно несъгласен	Съгласен	Донякъде несъгласен	Несъгласен	Напълно несъгласен
1	Приемливо е да е разнасяш слухове за бивши гаджета, ако те зарежат					
2	Приемливо е момчетата да пускаш шеги за гърдите на момчетата					
3	Да наричаш някого „мръсница“, „лека жена“ или „курва“ е сексуален тормоз					
4	Приемливо е да споделяш сексуални снимки на своето гадже, стига да ги споделяш само със своите приятели					
5	Да правиш злобни коментари за снимки, които някой публикува онлайн е нормална част от ежедневието					
6	Сексуалният тормоз винаги е свързан с насилването на някого да прави секс					
7	Когато момчета пращат съобщения на момичета за правенето на сексуални неща, това се смята за сексуален тормоз.					
8	Разнасянето на слух, че някой е гей, като шега, е сексуален тормоз					
9	Ако момче подсвирква на момиче, това означава, че й прави комплимент					
10	Момчетата не могат да станат жертви на сексуален тормоз					

Продължете с мнението си и по следните твърдения...

		Напълно несъгласен	Съгласен	Донякъде несъгласен	Несъгласен	Напълно несъгласен
1	Гейовете и бисексуалните мъже трябва да крият своята сексуалност					
2	Момчетата се обиждат твърде лесно от сексуални шеги					
3	Момчетата трябва да се стараят винаги да изглеждат хубави					
4	Ако една двойка излиза заедно от известно време, съвсем естествено е момчето да настоява момичето да направи нещо сексуално					
5	Момчетата трябва винаги да имат думата какво да носят техните гаджета					
6	Ако някой не докладва, че върху него е упражнен тормоз, си е негов собствен проблем, ако тормозът продължи					
7	Към нормалните хора, лесбийките, гейовете и бисексуалните трябва да се отнасяме еднакво					
8	Момчетата не трябва да се обличат или да се държат като момичета					
9	Момчето не става истински мъж, докато не прави секс					
10	От момчето зависи да направи така, че момчето да не стига „твърде далеч“					
11	Момчетата, които говорят за чувствата си, са слаби					
12	Някои момичета и момчета сами си навличат тормоз					
13	Момчетата не трябва да се обличат или да се държат като момчета					

		Напълно несъгласен	Съгласен	Донякъде несъгласен	Несъгласен	Напълно несъгласен
14	Няма значение дали приятелите ти са нормални, гейове, лесбийки или бисексуални					
15	Ако едно момиче спи с когото поиска, това не трябва да се отразява на репутацията му					
16	Ако едно момче харесва момиче, той трябва да й го покаже, като докосва тялото ѝ					

Разгледайте следните ситуации...

За всяка ситуация поставете отметка, за да обозначите колко вероятно е да реагирате, като:

- Не правя нищо (много вероятно – малко вероятно)
- Включвам се (много вероятно – малко вероятно)
- Казвам им да спрат (много вероятно – малко вероятно)
- Търся помощ от други (много вероятно – малко вероятно)

**Поставете отметка в едно квадратче за „не правя нищо“, едно квадратче за „включвам се“, едно квадратче за „казвам им да спрат“ и едно квадратче за „търся помощ от други“.**

1. Представете си, че момиче снима своя приятелка без грим и публикува снимката във Facebook. След това много от съучениците публикуват коментари, като казват, че тя е много грозна.

Колко вероятно е да...	Много вероятно	Вероятно	Не съм сигурен/а	Не е вероятно	Малко вероятно
Не правя нищо					
Присъединявам се (публикувам подобни коментари)					
Казвам им да спрат					
Търся помощ от други (напр. приятели, възрастен човек)					

2. Представете си, че ваш съученик ви казва, че праща множество съобщения на приятелката си, като я моли да за нейни снимки по бански и видеоклипове как се съблича.

Колко вероятно е да...	Много вероятно	Вероятно	Не съм сигурен/а	Не е вероятно	Малко вероятно
Не правя нищо					
Присъединявам се (също притискам неговата приятелка)					
Казвам им да спрат					
Търся помощ от други (напр. приятели, възрастен човек)					

3. Представете си, че на обяд виждате момче да се шегува с група момичета. Покрай тях минава момиче и момчето протяга ръка и я сграбчва за задника.

Колко вероятно е да...	Много вероятно	Вероятно	Не съм сигурен/а	Не е вероятно	Малко вероятно
Не правя нищо					
Присъединявам се (смея се и го окуражавам)					
Казвам им да спрат					
Търся помощ от други (напр. приятели, възрастен човек)					

4. Представете си, че разбирате, че момиче от вашия клас е правило секс. Вашите съученици разпространяват слух и я наричат обидно „мръсница“, „лека жена“ и „курва“.

Колко вероятно е да...	Много вероятно	Вероятно	Не съм сигурен/а	Не е вероятно	Малко вероятно
Не правя нищо					
Присъединявам се (разпространявам слуха или също я обиждам така)					
Казвам им да спрат					
Търся помощ от други (напр. приятели, възрастен човек)					



5. Представете си, че група момчета закачат друго момче, като му казват, че е „педал“ и „гей“, защото смятат, че се държи „момичешки“.

Колко вероятно е да...	Много вероятно	Вероятно	Не съм сигурен/а	Не е вероятно	Малко вероятно
Не правя нищо					
Присъединявам се (закачам момчето)					
Казвам им да спрат					
Търся помощ от други (напр. приятели, възрастен човек)					

6. Като си спомните за ситуации 1-5, ако някой правеше тези неща с вас, то...

Колко вероятно е да...	Много вероятно	Вероятно	Не съм сигурен/а	Не е вероятно	Малко вероятно
Не правя нищо					
Ще им отвърна					
Казвам им да спрат					
Търся помощ от други млади хора					
Търся помощ от възрастен					

Колко често млад човек или група млади хора са правили това с вас през ПОСЛЕДНИТЕ 3 МЕСЕЦА...?

Когато казваме „млад човек“, имаме предвид някой на или под 18 г.  
Поставете отметка само в едно квадратче за всяко твърдение (никога, веднъж, рядко, понякога или често).  
Отговорете възможно най-честно. Няма „верни“ или „грешни“ отговори.

#### Млад човек или група млади хора...

		Никога	Веднъж	Рядко	Понякога	Често
1	...гледат втренчено твоето тяло по начин, който те кара да се чувстваш неудобно					
2	...казват сексуални неща за тялото ти или начина, по който изглеждаш, които те обиждат или разстройват					
3	...имитират сексуални действия пред теб, които те обиждат или разстройват					

		Никога	Веднъж	Рядко	Понякога	Често
--	--	--------	--------	-------	----------	-------

**Наричат те с лоши думи (в лицето, по мобилния телефон или в интернет) заради...**

4	...начина, по който се обличаш					
5	...това, че те мислят, че не изглеждаш добре					
6	...това, че те мислят, че си правил/а секс					
7	...това, че те мислят, че не си правил/а секс					
8	...това, че те смятат, че си лесбийка, гей или бисексуален/а					

**Те разпространяват лоши слухове за теб (зад гърба ти, по мобилния телефон или в интернет) заради...**

9	...начина, по който се обличаш					
10	...това, че те мислят, че не изглеждаш добре					
11	...това, че те мислят, че си правил/а секс					
12	...това, че те мислят, че не си правил/а секс					
13	...това, че те смятат, че си лесбийка, гей или бисексуален/а					

**Те използват мобилни телефони или интернет, за да...**

14	...се опитат да снимат под полата/панталона ти, когато не желаш					
15	...те натискат да им изпращаш свои секси снимки или видеоклипове					
16	...качват, изпращат или показват твои секси снимки или видеоклипове на други хора без твоето съгласие					

**Те използват мобилни телефони или интернет, за да ти показват/изпращат нежелани...**

17	...сексуални шеги					
18	...порнографски снимки или видеоклипове					
19	...съобщения за твоето тяло или какво носиш					
20	...съобщения за това да правят секс с теб					

		Никога	Веднъж	Рядко	Понякога	Често
--	--	--------	--------	-------	----------	-------

**Те...**

21	...се отъркват в теб по начин, който те кара да се чувстваш неудобно					
22	...ти показват задника или интимните си части, когато не желаеш					
23	...опипват гърдите ти, торса ти или мускулите ти, когато не желаеш					
24	...опипват задника или интимните ти части, когато не желаеш					
25	...те карат да правиш нещо сексуално, когато не желаеш					

Колко често си правил/а това на друг млад човек през ПОСЛЕДНИТЕ ТРИ МЕСЕЦА...?

Когато казваме „млад човек“, имаме предвид някой на или под 18 г.  
Поставете отметка само в едно квадратче за всяко твърдение (никога, веднъж, рядко, понякога или често).  
Отговорете възможно най-честно. Няма „верни“ или „грешни“ отговори.  
МЧ = млад човек.

**Сам/а или с група от други млади хора колко често си...**

		Никога	Веднъж	Рядко	Понякога	Често
1						
2						
3						

**Наричал/а МЧ с лоши думи (в лицето, по мобилния телефон или в интернет) заради...**

4						
5						
6						
7						
8						

		Никога	Веднъж	Рядко	Понякога	Често
--	--	--------	--------	-------	----------	-------

**Разпространявал/а лоши слухове за МЧ (зад гърба му, по мобилния телефон или в интернет) заради...**

9	...начина, по който се облича					
10	...това, че смяташ, че не изглежда добре					
11	...това, че смяташ, че е правил/а секс					
12	...това, че смяташ, че не е правил/а секс					
13	...това, че смяташ, че е лесбийка, гей или бисексуален/а					

**Използвал/а мобилни телефони или интернет, за да...**

14	...се опиташ да снимаш под полата/панталона на някой МЧ, когато той не желае					
15	...си натискал/а МЧ да ти изпраща свои секси снимки или видеоклипове					
16	...качвал/а, изпращал/а или показвал/а секси снимки или видеоклипове на МЧ на други хора без неговото съгласие					

**Използвал/а мобилни телефони или интернет, за да показваш/изпращаш на МЧ нежелани...**

17	...сексуални шеги					
18	...порнографски снимки или видеоклипове					
19	...съобщения за неговото тяло или какво носи					
20	...съобщения за това да правиш секс с него					

**Ти си...**

		Никога	Веднъж	Рядко	Понякога	Често
21	...гледал/а втренчено тялото на млад човек (МЧ) по начин, по който си знаел/а, че го кара да се чувства неудобно					
22	...показвал/а задника или интимните си части на МЧ, когато той не желае					
23	...опипвал/а гърдите, торса или мускулите на МЧ, когато той не желае					
24	...опипвал/а задника или интимните части на МЧ, когато той не желае					
25	...карал/а МЧ да прави нещо сексуално, когато той не желае					

Има ли нещо друго, което искаш да споделиш относно темата за тормоза?

---

---

---

---

---

Информация за теб



1. На колко години си? \_\_\_\_\_ години.
2. Ти млада жена или млад мъж си? Заградете една от възможностите по-долу:

Млада жена

Млад мъж



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support from the DAPHNE III Programme of the European Union

## Приложение В: Листи за планиране на семинара

Имена на младите фасилитатори: \_\_\_\_\_

Име на възрастен фасилитатор: \_\_\_\_\_

Дата и час на семинара: \_\_\_\_\_

Мястона семинара: \_\_\_\_\_

Очакван брой участници в семинара: \_\_\_\_\_

Данни за групата (възраст, пол, етническа принадлежност, биография): \_\_\_\_\_

Целта на семинара с ваши думи (помислете за обсъждането, което проведохте по този въпрос като част от обучително упражнение 1):

---

---

---

---



Попълнете графика за провеждане на семинара в таблицата по-долу. Примерен попълнен график може да намерите в раздел 7.1 на пакета АСТ (материалите, които трябва да пригответе са изброени в примера в раздел 7.1). Не забравяйте да предвидите време за почивки/обяд и време за анализ между фасилитаторите в края на всеки ден (т.е. 15 минути).



Ден/ дата	Начален час	Какво се прави/ наименование на упражнение	Продължителност	Материали за подготовка



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union



**Отбележете, че възрастният фасилитатор ще подготви всички материали за семинара предварително.**

Кой фасилитатор ще осигури участниците да се върнат от почивки и обяд?

---



www.asbae.eu

follow us on  



With financial support from the DAPHNE III Programme of the European Union

### План за „добре дошли и въведение за деня“

Прочетете раздели 7.2 и 7.3 на пакета АСТ като екип.

Кой фасилитатор ще приветства с добре дошли в началото? \_\_\_\_\_

Ако това сте вие, напишете сценарий/план по този повод: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Как ще се представите? (Всеки фасилитатор трябва да се представи)

Напишете сценарий/план:

---

---

---

---

---

---

Кой фасилитатор ще помоли участниците да се представят?

---

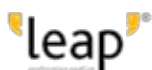
Кой фасилитатор ще представи целта на семинара и плана на сесията?

---

Ако това сте вие, как ще адаптирате въведението в раздел 7.3, за да ангажирате групата? Напишете сценарий/план по-долу:



---

---





www.asbae.eu

follow us on  



With financial support from the DAPHNE III Programme of the European Union

---



---



---



---



---



---



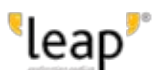
---



---



Кой фасилитатор ще засича времето за този раздел от семинара? (Наблюдавайте стриктно времето и напомняйте на фасилитатора, който провежда упражнението, когато е време да продължи със следващия раздел)

---





www.asbae.eu

follow us on  



With financial support from the DAPHNE III Programme of the European Union

### План за „основни правила“

Прочетете раздел 7.4 на пакета АСТ като екип.

Кой фасилитатор ще проведе това упражнение? \_\_\_\_\_

Ако това сте вие, как ще представите основните правила/ ще обясните защо съществуват? Напишете сценарий/план:

---

---

---

---

---

---

Как ще представите/разпространите списъка с основни правила и как ще проверите дали участниците са ги разбрали? Напишете сценарий/план:

---

---

---

---

---

---

Как ще проверите дали участниците са съгласни с тези правила? Напишете сценарий/план:

---

---

---

---

---

---

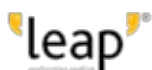
Как ще представите/разпространите какво се случва, ако тези правила бъдат нарушени и как ще проверите дали участниците са съгласни с това? Напишете сценарий/план:

---

---



---

---





www.asbae.eu

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

---

---

---

---

---

---

---

Кой фасилитатор ще засича времето за този раздел от семинара? (Наблюдавайте стриктно времето и напомняйте на фасилитатора, който провежда упражнението, когато е време да продължи със следващия раздел)

---



## План за разчупване на леда

Прочетете различните упражнения за разчупване на леда като отбор в раздел 7.5 на пакета АСТ.

Кое упражнение за разчупване на леда избрахте? \_\_\_\_\_

Кой фасилитатор ще проведе това упражнение? \_\_\_\_\_

Ако това сте вие, как ще представите упражнението за разчупване на леда? Напишете сценарий/  
план:

---

---

---

---

---

---

---

---

Запишете на звукозапис ключовите инструкции как се участва:

---

---

---

---

---

---

---

---

Как се казва следващото упражнение? \_\_\_\_\_

Как ще направите прехода към следващото упражнение? По възможност направете връзка с целите  
на следващото упражнение.

---

---

---

---

---



---

---

---



[www.asbae.eu](http://www.asbae.eu)

follow us on  



With financial support  
from the DAPHNE III  
Programme of the  
European Union

Кой фасилитатор ще засича времето за този раздел от семинара? (Наблюдавайте стриктно времето и напомняйте на фасилитатора, който провежда упражнението, когато е време да продължи със следващия раздел)

---

**План за упражнения 1 – 7 от семинара (копирайте тези страници и попълнете отделен лист за всяко упражнение от семинара)**

Направете справка с раздели 7.6 – 7.10 на пакета АСТ при попълването на този лист.

Наименование на упражнението: \_\_\_\_\_

Кой фасилитатор ще представи това упражнение? \_\_\_\_\_

Ако това сте вие, как ще представите упражнението? Напишете сценарий/план:

---



---



---



---

Направете звукозапис с ключовите стъпки как се участва:

Номер на стъпка	Резюме какво се прави	Време за тази стъпка	Кой фасилитатор ще проведе тази стъпка?

Ако има упражнения за малки групи, кои фасилитатори ще обхождат групите и ще проверяват как се справят?

---

Кой фасилитатор ще закрие упражнението? \_\_\_\_\_

Ако това сте вие...

...какви ключови моменти за научаване желаете да отбележите (напр. има ли моменти, които са включени в упражнението, които искате да повторите, за да сте сигурни, че участниците са ги запомнили? Има ли нещо конкретно, което смятате, че участниците трябва да са научили от това упражнение и върху което желаете да им обърнете внимание?)? Напишете сценарий/план:

---

---

---

---

---

---

---

...как се казва следващото упражнение? \_\_\_\_\_

...как ще направите прехода към следващото упражнение? По възможност направете връзка с целите на следващото упражнение.

---

---

---

---

---

---

---

Кой фасилитатор ще засича времето за това упражнение? (Наблюдавайте стриктно времето за всяка стъпка и напомняйте на фасилитатора, който провежда упражнението, когато е време да продължи със следващата стъпка)

---

## План за „обобщение“ в първия ден (и всички други дни с изключение на последния)

Прочетете раздел 7.11 на пакета АСТ като екип.

Кой фасилитатор ще направи обобщението? \_\_\_\_\_

Първо, попитайте участниците дали имат някакви въпроси по днешния материал.

Карайте подред, като помолите всеки участник да сподели:

- Едно нещо, което особено му е харесало през деня;
- Едно нещо, което е научил за деня.

Какви последни думи ще кажете в края на деня?

---

---

---

---

Кой фасилитатор ще засича времето за този раздел от семинара? (Наблюдавайте стриктно времето и напомняйте на фасилитатора, който провежда упражнението, когато е време да приключи деня)

---

## План за „обобщение“ в последния ден

Кой фасилитатор ще направи закриването на семинара? \_\_\_\_\_

Първо, попитайте участниците дали имат някакви въпроси по днешния материал.

Каква е целта на закриването? Какъв ефект желаете да има закриването върху групата? Напишете сценарий/план по този повод:

---

---

---

---

---

---

Карайте подред, като помолите всеки участник да сподели:

- Едно нещо, което особено му е харесало като цяло в семинара;
- Едно нещо, което би направил различно след участието си в семинара.

Какви последни думи ще кажете в края на семинара?

---

---

---

Ще раздадете ли формуляр за обратна връзка на участниците в края на семинара? (Вижте приложение С на пакета АСТ за пример) Ако да, кой фасилитатор ще ги раздава? \_\_\_\_\_

Кой фасилитатор ще засича времето за този раздел от семинара? (Наблюдавайте стриктно времето и напомняйте на фасилитатора, който провежда упражнението, когато е време семинарът да приключи)

---



## Предварителен контролен списък на семинара

По кое време ще се срещнат фасилитаторите преди семинара? \_\_\_\_\_

Поставете отметка, когато сте готови	Действие	Кой фасилитатор ще направи това?
	Проверете за актуална информация относно участниците (напр. промяна в броя на присъстващите участници).	
	Проверете процедурата, ако се наложи да помолите даден участник да напусне – къде ще го пратите?	
	Подреждане на стаята (напр. подреждане на столовете в кръг, преместване на маси).	
	Проверете/донесете всички материали (напр. дъска, хартия, химикали, PowerPoint слайдове, пакети с отпечатани материали и др.).	
	Напишете информацията на дъската (напр. план на семинара, основни правила, въпроси за упражненията)/ заредете PowerPoint слайдовете на компютъра.	

Всички фасилитатори трябва да се съберат заедно като група преди началото на семинара, за да:

- Прегледат набързо плана за деня (съдържание, продължителност, кой какво прави);
- Нанесат всякакви промени в последния момент (при необходимост) в съответствие с групата и контекста (напр., ако има по-малко участници от очакваното или ако някой от фасилитаторите е болен и не може да присъства).

## Приложение С: Формуляр за обратна връзка от участниците в семинара

1. На колко години си? \_\_\_\_\_ години.

2. Ти млада жена или млад мъж си? Заградете една от възможностите по-долу:

Млада жена

Млад мъж

Попълнете формуляра за обратна връзка на следващата страница. Когато давате своите отговори, може да ползвате списъка с упражнения за семинара (по-долу).

### Списък с упражнения за семинара

- Какво е сексуален тормоз?
- Идентифициране и изследване на нормите и стереотипите
- Поставяне под съмнение на нормите и стереотипите
- Секстинг
- Ефекти и последствия
- Да работим заедно за спиране на сексуалния тормоз
- Преживяване на сексуален тормоз: Помощ и подкрепа

От кои две упражнения **научихте** най-много?

1.

2.

Какво научихте от тези две упражнения? (Напр. открихте ли нещо, което не сте знаели преди семинара? Разбирате ли по-добре или знаете ли повече, отколкото преди семинара? Придобихте ли някакви конкретни умения от семинара?)

От кои две упражнения **научихте** най-малко?

1.

2.

Какво най-много ви хареса в семинара? Защо?
Какво най-малко ви хареса в семинара? Защо?
Чувствахте ли се неудобно, когато се включвахте в упражненията? Защо/защо не?
Какво би направило семинара по-добър?
Има ли нещо, което бихте направили по различен начин заради семинара? (Заградете вашия отговор)  Да      Не  Ако да, какво бихте направили по различен начин?
Бихте ли препоръчали семинара на други? (Заградете вашия отговор)  Да      Не
Защо бихте/ защо не бихте го препоръчали?
Каква част от съдържанието на семинара беше непозната за вас? (Заградете вашия отговор)  Никаква      Малка      Немалка      Голяма

Колко лесно ви беше да следвате упражненията? (Заградете вашия отговор) Никак лесно    До известна степен лесно    Предимно лесно    Много лесно
Колко близки до вас бяха упражненията? (Заградете вашия отговор) Никак    Близки до известна степен    Предимно близки    Много близки
Семинарът беше ли...? (Заградете вашия отговор) Твърде кратък    Точно колкото беше нужно    Твърде дълъг
Колко добри бяха инструкторите? (Заградете вашия отговор) Никак    Нормално    Добри    Много добри
Колко уверени се чувствате да приложите наученото на практика? (Заградете вашия отговор) Много неуверени    Неуверени до известна степен    Предимно уверени    Много уверени
Като цяло колко добър беше семинарът? (Заградете вашия отговор) Никак    Нормално    Добър    Много добър
Има ли нещо друго, което желаете да споделите...?

## Приложение D: Допълнителни упражнения за семинара

Това приложение включва няколко допълнителни семинарни упражнения. Тези упражнения могат да бъдат използвани като допълнение на семинарните упражнения в глава 7, но не вместо тях. Упражненията в глава 7 са внимателно разработени, за да отговарят на всички цели на семинара по АСТ, докато допълнителните упражнения са с по-стеснен фокус.

Може да използвате тези допълнителни упражнения във връзка с представянето на семинарните упражнения (особено ако чувствате че групата, с която работите, изпитва трудности да схване ключовите концепции или би имала допълнителни ползи от определена тема) или може да използвате допълнителните упражнения на по-късен етап като стимулатор на семинара.

Целта на тези допълнителни упражнения е да:

- Укрепи ключовите концепции;
- Спомогне за затвърждаване на наученото от участниците в семинара;
- По-задълбочено изследване на конкретни аспекти от темите на семинара с помощта на техники и подходи на обучение.

<b>Заглавие</b>	Пет думи за сексуален тормоз
<b>Тема</b>	Осъзнаване на сексуалния тормоз
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се провери разбирането на участниците за това какво е сексуален тормоз.</li> <li>• Да се определят ключовите характеристики на сексуалния тормоз.</li> <li>• Да се създаде общо понятие за сексуалния тормоз.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	60 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Листи и химикали.</li> </ul>

### Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

### Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от пет стъпки.

#### Стъпка 1 (10 минути)

Фасилитаторът започва обсъждане, като пита участниците какво мислят, че е сексуален тормоз, включително какви неща включва, кой може да е въввлечен и различните форми на сексуален тормоз (напр. физически, психологически, кибер).

## Стъпка 2 (5 минути)

Фасилитаторът трябва да подкани всеки участник самостоятелно да напише пет точки или фрази, които да обясняват какво според тях е сексуален тормоз. От тях в последствие участниците трябва да направят списък от пет думи, които да съчетават тези точки.

## Стъпка 3 (10 минути)

Участниците трябва да работят по двойки, като всеки един от двойката споделя своя списък с другия човек в двойката. Двойката трябва да обсъди своите списъци и да направи списък от пет думи, който съчетава двата отделни списъка.

## Стъпка 4 (15 минути)

Двойките трябва да съединят и сформират група от четирима (т.е. две двойки в група) и да продължат процеса: всяка двойка трябва да сподели своя списък с другата двойка, след което всички обсъждат двата списъка и създават списък от пет думи, който съчетава списъците на двете двойки. В края на тази стъпка ще имате 3 групи от по 4 човека и общо 15 думи.

## Стъпка 5 (15 минути)

Това е последната стъпка. Всяка група прочита на глас своите пет думи, които се сравняват и обсъждат. Колко подобни са трите списъка от думи? Участниците стигнаха ли помежду си и по групи до общо разбиране за това какво е сексуален тормоз? Какво виждат участниците като ключови характеристики на сексуалния тормоз?

## Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

## Коментари

Предлагаме да използвате резултатите от това упражнение за допълнителни упражнения за повишаване на осведомеността, като например изработване на плакати за сексуалното насилие, които да се разлепят в училището или младежкия център.



<b>Заглавие</b>	Преживяване на сексуален тормоз в киберпространството (за групи във Великобритания)
<b>Тема</b>	Секстинг и справяне със сексуалния тормоз
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се укрепи твърдението, че участниците винаги трябва да искат разрешение от изпращача, преди да споделят нечий лични съобщения/снимки.</li> <li>• Да се приложи наученото от участниците за справяне със сексуалния тормоз спрямо видеоклип за сексуалния тормоз в киберпространството.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	45 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компютър с интернет връзка и проектор.</li> <li>• Списък с въпроси на дъска или PowerPoint (вижте по-долу).</li> </ul>

## Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

## Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от четири стъпки.

### Стъпка 1 (7 минути)

Пуснете на участниците видеоклипа Exposed до 7,03 минута и след това го поставете на пауза.

Може да намерите видеоклипа тук:

[http://youtu.be/4ovR3FF\\_6us](http://youtu.be/4ovR3FF_6us)

[http://youtu.be/4ovR3FF\\_6us](http://youtu.be/4ovR3FF_6us)

### Стъпка 2 (15 минути)

Покажете следните въпроси на дъска или слайд и подканете участниците да ги обсъдят:

- Какво е следващото нещо, което смятате, че трябва да направи момичето?
- Какво е следващото нещо, което смятате, че трябва да направи момчето?
- Какво е следващото нещо, което смятате, че трябва да направят нейните приятели и съученици?

### Стъпка 3 (3,5 минути)

Пуснете останалата част от видеоклипа.

#### Стъпка 4 (15 минути)

Това е последната стъпка. Покажете следните въпроси на дъска или слайд и подканете участниците да ги обсъдят:

1. Кой мислите е отговорен за случилото се с момичето?
2. Какво смятате, че трябва да се случи после?

#### Забележка към фасилитатора:

*Въпрос 1:* Опитайте се да накарате участниците да се замислят за приятелите и съучениците както на момчето, така и на момичето. Например момчето е трябвало да поиска разрешение да сподели снимките.

*Въпрос 2:* Накарайте участниците да си спомнят идеите, които са дали на стъпка 2 и да разгледат колко подобни са те с това, което всъщност се е случило. Например решенията на участниците включвали ли са това момичето да потърси помощ от други хора?

Приключете тази стъпка, като подчертаете, че видеоклипът свършва с това, че момичето получава подкрепа и изглежда много по-щастливо. Въпреки прокрадващото се усещане, че проблемите никога няма да отминат, важно е да се наблегне на този момент, че с подкрепа хората, изпитали сексуален тормоз, могат да превъзмогнат случилото се и да продължат със своя живот.

#### **Заклучение**

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

<b>Заглавие</b>	Преживяване на сексуален тормоз в киберпространството (за групи в Словения)
<b>Тема</b>	Секстинг и справяне със сексуалния тормоз
<b>Цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се определят различните перспективи на хората, замесени в сценариите на сексуалния тормоз в киберпространството.</li> <li>• Да спомогне за затвърждаване на наученото за емоционалното въздействие, което сексуалният тормоз в киберпространството може да има върху потърпевшите.</li> <li>• Да се приложи наученото от участниците да защитават себе си и приятелите си онлайн спрямо видеоклип за сексуалния тормоз в киберпространството.</li> </ul>
<b>Продължителност</b>	20 минути
<b>Материали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компютър с интернет връзка и проектор.</li> <li>• Списък с въпроси на дъска или PowerPoint (вижте по-долу).</li> </ul>

## Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

## Инструкции за упражнението

Упражнението се състои от две стъпки.

### Стъпка 1 (10 минути)

Пуснете видеоклипа Spletno nadlegovanje ni zabavno. Ustavimo ga! (1 мин):

<http://www.youtube.com/watch?v=n0z1pDABpy4>

Покажете следните въпроси на дъска или слайд и подканете участниците да ги обсъдят:

- Как мислите, защо момчето е модифицирало снимките на момичето?
- Как мислите, че се чувства момичето?
- Как мислите, че се чувства момчето?
- Как мислите, че се чувстват останалите хора от видеоклипа?
- Как би могла да се предотврати тази ситуация?

### Стъпка 2 (15 минути)

Това е последната стъпка. Пуснете видеоклипа Hipster Bedanc: Ne zatipkaj si dostojanstva (1 мин):

<http://www.youtube.com/watch?v=WsACnTSPWSQ>

Покажете следните въпроси на дъска или слайд и подканете участниците да ги обсъдят:

- Как мислите, защо момчето е изпратило снимката си на момичето?
- Как мислите, че се чувства момичето?
- Как мислите, че се чувства момчето?
- Как мислите, че се чувстват останалите хора от видеоклипа?
- Как би могла да се предотврати тази ситуация?

### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

<b>Заглавие</b>	Кашонът с предложения
<b>Тема</b>	Справяне със сексуалния тормоз
<b>Цели</b>	<input type="checkbox"/> Да се насърчат участниците да споделят различни гледни точки за справяне със сценарии на сексуален тормоз. <input type="checkbox"/> Да се осъзнае, че няма един-единствен „правилен“ начин за справяне със сексуалния тормоз. <input type="checkbox"/> Да се приложи наученото от участниците за справяне със сексуалния тормоз с помощта на друг подход на обучение.
<b>Продължителност</b>	65 – 70 минути
<b>Материали</b>	<input type="checkbox"/> Четири кашона, опаковани в едноцветна амбалажна хартия. Напишете един сценарий на сексуален тормоз на една от страните на кашона (за сценарии вижте по-долу); всеки кашон трябва да има различен сценарий. <input type="checkbox"/> Химикали.

## Въведение

Представете накратко упражнението (2 – 3 мин.).

## Инструкции за упражнението

Това упражнение се състои от пет стъпки.

### Стъпка 1 (2 минути)

Разделете участниците на четири групи и дайте на всяка група по един кашон.

### Стъпка 2 (9 минути)

Помолете участниците да прочетат сценария на техния кашон, да обсъдят възможни начини за справяне със ситуацията и след това да изберат едно общо решение и да го напишат на една от празните страни на кашона.

### Стъпка 3 (1 мин)

Помолете групата да предаде кашона си в посока обратна на часовниковата стрелка така, че всяка група да получи нов кашон с нов сценарий.

### Стъпка 4 (30 минути)

Повторете стъпки 2 и 3, докато всяка група е писала върху всеки от кашоните (10 минути на кашон).

### Стъпка 5 (20 минути)

Това е последната стъпка. Прочетете на глас четирите предложения на кашона за сценарий 1 и след това помолете участниците да обсъдят коя идея е най-добрата. Повторете процеса за останалите сценарии (обсъждане от 5 минути за кашон/сценарий).

Забележка към фасилитатора: Може да откриете, че участниците са направили неподходящи или неуместни предложения (напр. като да се отмъсти на насилника или че жертвата е виновна по някакъв начин). Те трябва да се обсъдят в група; участниците трябва да бъдат насърчени да обсъдят проблемите с тези предложения и да определят алтернативи.

### Заклучение

Подчертайте накратко два или три ключови, поучителни момента от това упражнение (2 – 3 минути). Бихте могли да подготвите предварително два или три момента и да добавите един допълнителен, съобразен с отговорите на участниците, по време на самото упражнение.

### Коментари

Ако е необходимо, това упражнение може да бъде сведено до 45 минути, като се сформират три групи и се използват само три кашона.



## Сценарии (разпечатайте тази страница и я срежете така, че всеки сценарий да е на отделен лист хартия)

### Сценарий 1

Еленка дава мобилния си телефонен номер на неин съученик, Симон, защото им е зададено домашно заедно да подготвят семинар. Симон дава номера на Еленка на своите приятели от клуба по хандбал и те решават, че ще е забавно да ѝ изпратят много съобщения, включително сексуални покани и връзки към порнографски снимки и видеоклипове. Еленка намира съобщенията за много разстройващи.

### Сценарий 2

Габриела се среща с Иван от няколко месеца, но наскоро решава да се раздели с него, защото е бил твърде властен. След раздялата Иван започва да посещава Габриела в училище и да докосва тялото ѝ, все едно все още са заедно. Габриела приема това за крайно неприятно и му казва да спре, но той не спира.

### Сценарий 3

От известно време Том е тормозен от съучениците си. Те го ритат и удрят. Един ден в съблекалните един от неговите съученици му събува боксерите пред всички. След този инцидент неговите съученици започват да се подиграват за тялото му и да го обиждат.

### Сценарий 4

Мария и Джована виждат Дария в киното с момиче, което прилича на „мъжкарана“. Те започват да разпространяват слухове за Дария във Facebook, като казват, че е лесбийка и че другите момичета не трябва да я доближават много. Дария вижда тези съобщения и започва да публикува свои съобщения, като казва, че Мария и Джована са правили секс с почти всички момчета от класа и ги нарича „леки жени“. Приятелите на Мария започват да забелязват, че тя изглежда разстроена, а учителите виждат, че Дария изглежда самотна и че приятелите ѝ я избягват.