Съфинансирано от
Европейския съюз

SHINE

SHAPING THE FUTURE OF EUROPE
ERASMUS-YOUTH-2024-CB-101183602

# НАРЪЧНИК С ИНСТРУМЕНТИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКА КОМПЕТЕНТНОСТ



Съфинансирано от Европейския съюз

# SHINE НАРЪЧНИК С ИНСТРУМЕНТИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКА КОМПЕТЕНТНОСТ

Декември 2025
Създаден от ФПКО, KulturLife, EAAD,
UGNV, PIF, NOVI HORIZONT

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

# Съдържание


01 — Въведение

02 — Активно гражданство и демократично участие

03 — Медии и информация в демокрацията

04 — Многообразие, мир и устойчиво развитие

05 — Заключение

# Въведение

Този наръчник с инструменти предоставя на младежките работници достъпни методи за запознаване на младите хора с активното гражданско участие в демократичното общество. Чрез ангажиращи ролеви игри и методи, които стимулират критичното мислене и решаването на проблеми, обучаващите развиват по-дълбоко разбиране за демократичните институции, запознават се със социалните, политическите и екологичните проблеми и научават как да прилагат тези умения в практически ситуации.

Основната цел е да се изградят умения за водене на дискусии, насърчаване на диалог и принос към демократичните процеси. Това подкрепя социалното сближаване, мира и ценностите на ЕС, а също така подготвя младежките работници да се справят с глобалните предизвикателства, включително изменението на климата и неравенството. Наръчникът се фокусира върху развиването на лидерски умения и насърчаването на етични нагласи към обществените проблеми.

**Защо този наръчник с инструменти беше изготвен?**
Младите хора имат уникални перспективи, опит и нужди, които трябва да бъдат признати и уважавани във всеки процес на вземане на решения, който ги засяга. За да се подкрепят ефективно младежите, е от съществено значение да се създадат безопасни, приобщаващи и овластяващи пространства, където те се чувстват чути, ценени и способни да влияят на промяната. Насърчаването на младежите да изразяват мнението си помага за изграждането на тяхната увереност, критично мислене и компетенции за активно гражданство. Възрастните, преподавателите и лидерите на общността трябва активно да слушат, да предоставят менторство и да гарантират, че гласовете на младежите не само са уважени, но се предприемат и действия съгласно тях. Смисленото участие на младежите не е просто право – то е жизненоважен компонент от изграждането на по-справедливи, отзивчиви и демократични общества.

Младите хора днес са все по-чувствителни към социалните, екологичните и моралните предизвикателства, пред които са изправени техните общества. Нарастващото им участие и активизъм в обществени инициативи отразява силното им желание да допринесат за положителна промяна. Преобразуването на това осъзнаване в отговорни и устойчиви граждански действия обаче изисква насоки, опит и подкрепяща обучителна среда.

Инструментите за неформално и самостоятелно обучение предоставят гъвкави, интерактивни и експериментални методи, които помагат на младите хора да развият критично мислене, сътрудничество и комуникационни умения. Чрез тези неформални методи младежите получават възможност да изразяват своите възгледи, да разберат своите права и отговорности и да станат активни участници и лидери на общественото мнение в своите общности.

Разработването на този наръчник с инструменти има за цел да насочи младите хора към това да станат лидери на общественото мнение и участници в демократичните процеси. Включените инструменти са пряко свързани с гражданската компетентност и подобряват знанията и уменията, необходими за обучението на младите хора в тази насока. По този начин, чрез предлагане на идеи и методи за развиване на тези качества и умения, работата на младежките работници и обучители ще бъде организирана в цялостен процес на придобиване на професионални умения.

Този наръчник се основава на опита на партньорски организации от шест държави, за да предостави подробно ръководство за това как да бъдете информиран, отговорен и ангажиран член на общността на местно, национално или глобално ниво.

**Как е организиран този наръчник?**
Наръчникът с инструменти е разделен на три основни раздела, всеки от които е придружен от подкаст епизоди. Тези раздели включват активно гражданство и демократично участие, медии и информация в демокрацията, както и многообразие, мир и устойчиво развитие.

Всеки раздел съдържа няколко инструмента за обучение, проектирани като ролеви игри, фокусирани върху екипната работа, които изграждат знания и умения, свързани с всяка тема. Към всеки инструмент има подробни инструкции за обучителите, които включат подробна информация за подготовката, материалите и прилагането на инструмента. За всеки от инструментите са представени следните елементи:

- Умения и концепции за усвояване;
- Задачи;
- Необходими материали;
- Инструменти, източници;
- Продължителност;
- Брой участници;
- Описание;
- Въпроси за дискусия;
- Материали за раздаване.

# Активно гражданство и демократично участие

В този раздел е представена теоретичната рамка и са посочени основните понятия, свързани с ценностите на ЕС, правата на човека и активното участие във вземането на решения. Чрез ролеви игри и интерактивни методи участниците в обучението овладяват най-важните термини и техните приложения. Избраните инструменти предоставят практически насоки по ключови въпроси за изграждане на приобщаващи, демократични и правови общности.

Различните инструменти предлагат стратегии и упражнения за насърчаване на смислено и уважително участие в групови и общностни решения. Разделът представя инструменти и дигитални платформи за засилване на гражданската ангажираност, задълбочаване на познанията за демократичните процеси и насърчаване на равни възможности и по-силни обществени връзки.

# 1. Вътре или навън?: Разбиране на младежкото участие чрез зони на обучение

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Емоционална грамотност, свързана с участието, приобщаването и признаването;<br>• Разбиране на гражданските структури и достъпа/ изключването на младежите;<br>• Гражданска идентичност и активност: идентифициране на собственото място и глас в обществения живот;<br>• Диалог с връстници и групова емпатия;<br>• Решаване на проблеми и демократично планиране на действия от страна на младежите. |
| **Задачи** | • Да се повиши осведомеността относно емоционалните и структурните бариери, които оформят опита на младите хора с демокрацията;<br>• Да се подпомогнат младите хора в определянето на настоящата им връзка с гражданския и политически живот;<br>• Да се разработят приобщаващи, практически идеи за преминаване към по-смислено младежко участие;<br>• Да се насърчи ангажираността с личните и колективните действия в училищата, общностите или гражданските пространства. |
| **Необходими материали** | Флипчарт хартия, маркери, лепящи се листчета в 3 различни цвята (поне 3 на участник). |
| **Инструменти, източници** | Отпечатана или нарисувана диаграма на „Зони на обучение“, в достатъчно голям размер за групова рефлексия (листи А4 или А3, или бяла дъска). |
| **Продължителност** | 60 минути |
| **Брой участници** | До 30 човека, възраст 16+ |
| **Работни материали** | Къде се намирам Аз? – Младежко участие и Зони на обучение |

# Описание

Фасилитаторът започва дейността със създаването на емоционално и безопасно пространство, напомняйки на участниците, че споделянето е доброволно, и насърчавайки активното слушане и уважението. Този начален етап трябва да отнеме около 10 минути.

Използвайки модела „Комфорт-Разтягане-Паника“ (Comfort–Stretch–Panic), участниците разсъждават върху чувствата си относно политическите пространства. С лепящи се листчета те отбелязват как се чувстват в тези пространства, един фактор, който е обезкуражил участието им, и един, който го е насърчил. Листчетата се поставят на обща стена и се обсъждат с цялата група.

След това участниците мислят за моменти, в които са се чувствали изключени от решенията и в малки групи идентифицират ключови бариери пред участието на младите хора, като например „домейн на възрастните“, символично участие или липса на достъп. Дискусията продължава с фокус върху емоциите, свързани с гражданската ангажираност – независимо дали тя носи признание, срам или безразличие – и чии гласове се считат за валидни в политическите пространства. Фасилитаторът подчертава връзката между признаването и смисленото участие.

Накрая, групите разработват практически стратегии, които да помогнат на повече млади хора да се чувстват уверени и включени в демократичния живот. Техните предложения могат да бъдат под формата на „Харта за младежко участие“ или стенопис.

# Въпроси за дискусия

- Какво ви изненада или ви впечатли най-много днес?
- В коя зона искате да бъдете – и какво би ви помогнало да се придвижите или да останете там?
- От какъв вид признание се нуждаете, за да се чувствате наистина включени в решенията?
- Как мислите, че се е променил опитът ви с участието днес?
- Каква малка стъпка бихме могли да направим като група този месец? Какви индивидуални стъпки бихте направили самите вие?

**Източник**: Разработено от EAAD в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Къде се намирам Аз? – Младежко участие и Зони на обучение**

Този инструмент ви помага да мислите върху това как се чувствате в граждански, политически и обществени пространства. Той е базиран на модела на обучение „Комфорт-Разтягане-Паника“. Използвайте диаграмата по-долу, за да помислите къде се намирате сега – и къде искате да бъдете.

## Зони за учене

- Зона на комфорт: „Знам това. Чувствам се в безопасност, но може би съм пасивен.“
- Зона на разтягане: “Уча се. Това ме предизвиква, но мога да се справя.”
- Зона на паника: “Това ми се струва твърде много. Затварям се или се отдръпвам.“




**Помислете върху следното:**

- Къде се намирате днес, що се отнася до гражданските или политическите пространства?
- Какво ви помага да преминете от комфорт към разтягане?
- Какво ви хвърля в паника – и как бихме могли да избегнем това?
- Отбележете на диаграмата с точка, емотикона или стикер.

# Работен материал

**Харта за младежко участие**

Този шаблон ви помага да изразите споделената визия на вашата група за смислено участие. Попълнете призивите по-долу индивидуално или като екип и ги използвайте, за да създадете групов проект, плакат или дигитално обещание.

🟢 Ние искаме:

_____
_____
_____

🔵 Младите заслужават:

_____
_____
_____

🟣 Ние се ангажираме да:

_____
_____
_____

(По избор) Добавете вашето име, подпис, рисунка или символ по-долу, за да представите ангажимента си:

_____
_____
_____

# 2. Изкачващо се участие: Младежка сила и демократичното пространство

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Разбиране на моделите на младежко участие;<br>• Анализиране на нивата на влияние и вземане на решения в граждански контекст;<br>• Разпознаване на символичното участие спрямо смисленото участие и стратегически стъпки за по-овластено участие;<br>• Разработване на планове за действие и проекти за гражданска ангажираност;<br>• Прилагане на модели на участие за оценка и подобряване на реални сценарии. |
| **Задачи** | • Да се даде възможност на участниците критично да прилагат модели на младежко участие, с фокус върху разпознаването и оспорването на символични практики;<br>• Да се даде възможност на участниците да проектират и симулират смислени граждански действия;<br>• Да се насърчи самоосъзнаването и размисълът върху ролята на младежите в демокрацията чрез участието, като се мотивират участниците да оценяват собствената си гражданска среда и да идентифицират пътища към по-приобщаващо и въздействащо ангажиране. |
| **Необходими материали** | Хартия за флипчарт или големи листи за всеки екип (за планиране на проекти и презентации). Маркери, химикали, лепящи се листчета. Проектор или разпечатан плакат на „Стълбата на участието“. По избор: разпечатани шаблони за планиране на проекти. |
| **Инструменти, ресурси** | Разпечатани работни материали. Стълбата на Роджър Харт за детско (младежко) участие: PDF версия. (Роджър Харт, 1992 г.) |
| **Продължителност** | 60–120 минути минути |
| **Брой участници** | 12–30 човека, възраст 18+ |
| **Работни материали** | Оценка на младежкото участие чрез използване на стълбата за участие<br>Работен лист за план за гражданско действие на младежите |

# Описание

Дейността е разделена на две части.

**ЧАСТ I**

1. **Загрявка: Определяне на участието (10 минути)**

Участниците трябва да опишат какво означава участието за тях и да дадат няколко примера за това как младите хора могат да изразят мнението си и гласът им да бъде чут (напр. ученически съвет, обществено полезен труд, протести, онлайн кампании). След това идеите се записват на флипчарта.

Информация за фасилитатора: Фасилитаторът може да пропусне частта със загрявката, ако преди това е била проведена дейността *„Вътре или навън?: Разбиране на младежкото участие чрез зони за обучение*".

2. **Представяне на стълбата на участието (около 35 минути)**

Фасилитаторът представя стълбата, използвайки РАБОТЕН МАТЕРИАЛ 1: „Оценка на младежкото участие чрез използване на стълбата за участие", като обяснява на участниците, че не става въпрос за поставяне на етикети на хората като „лоши" или „добри", а за разпознаване на нивата на младежка сила при вземането на решения. За всяко стъпало фасилитаторът представя реален или реалистичен пример за участие на младежите в общностен или училищен контекст. Това са кратки описания (напр. „Ученически съвет дава обратна връзка на директора, но решенията вече са взети" или „Младите хора създават петиция, събират подписи и градският съвет променя политиката"). Акцентът е върху свързването на стъпалата с динамиката на властта в реалния живот.

3. **Анализ в малки групи (15–20 минути)**

Фасилитаторът разделя участниците на малки групи и дава на всяка група три кратки сценария от реалния свят (отпечатани на карти или листове), които описват участието на младежите в различни условия, като училища, младежки центрове и местна власт. Те трябва да включват комбинация от символично участие, партньорство и истински инициативи, ръководени от младежи.

*Задача за всяка група*:

- Прочетете и обсъдете трите сценария.
- За всеки от тях определете кое стъпало най-точно съответства и обяснете защо (каква динамика на властта е налице? Кой взема решения? Символично или реално е влиянието?).
- Накрая, попитайте: „Какво би трябвало да се промени в този сценарий, за да се изкачат младите хора по стълбата?" Това насърчава стратегическото мислене за това как да се изисква или проектира по-ефективно участие.

**ЧАСТ II**

1. **Симулация на граждански проект (60 минути)**

Участниците са разделени на групи от 4-6 човека. Всяка група има задачата да идентифицира проблем на общността или училището и да разработи конкретен план за действие за неговото решаване. Тази част трябва да се разглежда като дълбока симулация, при която участниците „се занимават с гражданско образование“ в безопасна среда.

Всяка група получава разпечатан РАБОТЕН МАТЕРИАЛ 2: „Работен лист за план за гражданско действие на младежите“, за да създаде свой собствен план за действие и да го приложи. Целта е всеки екип да създаде конкретен план на проект, който би могъл да осъществи в реалния живот, като по този начин упражнява решаване на реални проблеми.

2. **Подготовка за презентация (5 минути)**

След като плановете са изготвени, всеки екип свежда идеята си до кратко представяне или обобщение. Групите могат да подготвят плакат или няколко ключови точки, по които да говорят. Това имитира сценарий, в който те би трябвало да се застъпват за своя проект – важно гражданско умение.

3. Г**рупови презентации (15 минути)**

Всеки екип има възможност да сподели своя план за действие пред другите групи. За да бъде ангажиращо, можете да оформите това като мини сесия за „гражданска презентация“. Например, представете си, че групите представят идеята си пред обществен панел или комитет за младежки грантове. Дайте на всеки екип 3 минути, за да представи своята идея (методът „Elevator Pitch“ ги насърчава да бъдат кратки и убедителни).

# Въпроси за дискусия

- Какво научихте чрез съвместната работа за създаване на промяна?
- Каква беше целта на стълбата, която използвахме? Как ни помага да разберем участието на младежите?
- До кое ниво на стълбата смятате, че е достигнал вашият проект, и защо?
- Какво ви изненада в начина, по който участието работи в реалния живот, в сравнение с това, как обикновено се говори за него?
- Съществува ли такова нещо като твърде много участие или грешен вид участие?
- Може ли стълбата да се превърне в инструмент за контрол върху младежите, вместо да им дава възможност за участие?

**Източник**: Разработено от EAAD в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Оценка на младежкото участие чрез използване на стълбата за участие**

Разбиране на Стълбата на Участието (адаптирана от Харт/Арнстейн)
Този модел ви помага да оцените колко смислено или повърхностно е участието на младежите във всяка ситуация. Всяко „стъпало“ представлява ниво на младежка сила и влияние:

| **СТЪПАЛО** | **ОПИСАНИЕ** |
|---|---|
| 1. Манипулация | Младите хора са използвани да подкрепят дадена кауза по подвеждащ начин. Няма истинско разбиране или свобода на действие. |
| 2. Декорация | Младите хора присъстват, може би дори са видими, но ролята им е само символична. |
| 3. Символично включване | Младежите сякаш имат глас, но имат малък или никакъв избор относно начина, по който участват. |
| 4. Назначени, но информирани | Възрастните разпределят роли на младежите, но младежите разбират и са съгласни с целта. |
| 5. Консултирани и информирани | Младите хора дават мнение и биват изслушвани, но все пак възрастните вземат решения. |
| 6. Инициирани от възрастни, споделени решения | Възрастните водят, но младите хора споделят правомощията за вземане на решения. |
| 7. Инициирани и ръководени от младежи | Младите хора сами инициират и ръководят проекти. |
| 8. Инициирани от младежи, споделени с възрастни | Младите хора инициират и споделят лидерството с възрастните като равноправни партньори. |

**Групова задача**
**Стъпка 1**: Прочетете всеки от следните 6 сценария.
**Стъпка 2**: За всеки от тях обсъдете и решете:

- На кое стъпало от стълбата пасва най-добре?
- Защо избрахте това стъпало (вижте кой държи властта и взема решения)?
- Как можем да се преместим по-високо по стълбата?

Използвайте таблицата по-долу, за да насочите дискусията.

**Сценарии за анализ**
**Сценарий А – „Ден за почистване на училището“**
Директорът на училището обявява „Ден за почистване“. Учениците са длъжни да присъстват. Някои са избрани да се снимат с градските власти. Предварително не е поискано мнението на учениците.

**Сценарий Б – „Проучване за младежката култура“**
Местният младежки център моли тийнейджърите да попълнят анкета за културни дейности. Резултатите са събрани, но не се споделя обратна връзка и не се предприемат никакви действия.

**Сценарий В – „Конкурс за плакат за изменението на климата“**
Учениците са поканени да представят плакати за изменението на климата. Най-добрите се показват в кметството. Не се планират последващи действия и учениците не участват в планирането на събитията.

**Сценарий Г – „Студентски комитет по хранене в столовата“**
Група студенти е избрана да се присъедини към комитета по хранене. Те се срещат месечно с персонала, предлагат промени в менюто и някои предложения действително се прилагат.

**Сценарий Д – „Младежко събрание по въпросите на климата“**
Младежка група организира форум за климата. Те определят дневния ред, канят експерти и представят своите искания на вземащите решения. Кметът се съгласява да бъде съорганизатор на следващото събитие заедно с тях.

**Сценарий Е – „Проект за психично здраве, ръководен от НПО“**
НПО разработва проект за психично здраве на младежи и кани ученици да помогнат за неговото популяризиране. Учениците са информирани за своите задачи, но не участват в планирането или вземането на решения.

| Сценарий | Стъпало (1-8) | Защо? (Кратко обяснение) | Как да се подобрим/да се качим нагоре? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Работен материал

**Работен лист за план за гражданско действие на младежите**

Този работен лист ще помогне на вашата група да планира граждански проект, който разглежда реален проблем във вашата общност или училище. Попълнете ясно всеки раздел. Бъдете готови да представите идеята си накрая.

| | |
|---|---|
| Заглавие на проект | Име на вашия проект |
| Проблем | Какъв е проблемът? Защо е важен? |
| Цел | Каква промяна искате да постигнете? |
| Предложено решение | Опишете вашата идея или подход |
| Ключови стъпки | Какви основни действия ще предприемете? |
| Заинтересовани страни | Кой трябва да участва? |
| Необходими ресурси | Какви материали, хора, инструменти или средства за необходими? |
| Младежко участие | Как младите хора ще бъдат смислено ангажирани? |
| Предизвикателства и рискове | Какви трудности могат да възникнат и как ще се справите с тях? |
| Точки за презентация | Какви ключови моменти ще представите? |
| Членове на екипа | Имена и роли на всеки член на екипа |

# 3. „НИЕ“ електронните граждани!

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Електронно участие и електронно управление;<br>• Дигитални умения;<br>• Умения за решаване на проблеми и анализ;<br>• Активно гражданство. |
| **Задачи** | • Да улесни и засили участието на гражданите в процесите, свързани с управлението, чрез електронно участие;<br>• Да се използват дигитални умения и електронни инструменти, за да се направи участието по-достъпно, ефикасно и приобщаващо. |
| **Необходими материали** | Флипчарт, цветни маркери, листи А4. |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирани Три ролеви карти. |
| **Времетраене** | 60 минути |
| **Брой участници** | 20-30 човека в две групи, възраст 16-30 |
| **Работни материали** | Три ролеви карти |

## Описание

Фасилитаторът разделя участниците на случаен принцип на две групи: „Електронни граждани“ и „Електронно управление“ и избира една област на поликтика, с която да работи (въз основа на темите на обучението).

Областите на политиката включват градско планиране и развитие, политика в областта на околната среда и климата, здравеопазване, образование, транспорт, селско стопанство, младеж, електронно управление и публично бюджетиране, както и социални политики.

Групите получават ролеви карти и в зависимост от ролята си („Електронни граждани“ или „Електронно управление“) имат 20 минути, за да изброят своите действия. Например, групата „Електронни граждани“ пише своите искания относно електронната информация, електронните консултации и електронното вземане на решения; а групата „Електронно управление“ изброява планираните си действия в трите области, свързани с избраната политика.

След като изпълнят задачите си, всяка група определя лектор. Двете групи се срещат, за да намерят общ език между исканията на електронните граждани и действията, планирани от електронното правителство. Дискусията продължава, докато двете групи постигнат споразумение.

**Информация за фасилитатора**: В зависимост от размера на групата, фасилитаторът може да раздели участниците на две групи, работещи върху една област, или на четири групи, работещи върху две области.

## Въпроси за дискусия

- Трудно ли беше да се предположи какви са основните функции на правителството и гражданите?
- Трудно ли беше да се измислят инструменти за електронно участие при идентифицирането на ролевите карти?
- До каква степен разбрахте концепцията за електронно участие?

**Източник**: Разработено от ФПКО в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Три ролеви карти**

| | |
|---|---|
| **Електронна информация**:<br><br>*Достъп до правителствени данни и информация за политиките* | **Специални роли:**<br>Правителство: Да информира гражданите и да подобрява прозрачността.<br>Граждани: Получаване на информация (пасивна роля).<br>**Характеристики:**<br>• Правителствени уебсайтове с отворени данни (напр. закони, доклади, бюджети).<br>• Онлайн бази данни със законодателство, обществени услуги и наредби.<br>• Излъчване на живо на парламентарни дебати и публични заседания. |
| **Електронна консултация**:<br><br>*Двупосочна комуникация между гражданите и правителството* | **Специални роли:**<br>Правителство: Пасивна роля за събиране на информация от гражданите преди или по време на разработването на политики.<br>Граждани: Активни участници (даващи мнения, обратна връзка и препоръки).<br>**Характеристики:**<br>• Онлайн анкети и формуляри за обратна връзка относно предложени политики или закони.<br>• Онлайн дискусионни форуми, фокус групи, кръгли маси, модерирани от публични институции.<br>• Онлайн платформи за проекти на законодателство и предложения от граждани. |
| **Електронно вземане на решения**:<br><br>*Пряко участие в процесите на вземане на решения и сформиране на политики* | **Специални роли:**<br>Правителство: Позволява на гражданите да влияят или да вземат решения.<br>Граждани: Вземащи решения или са съавтори на такива.<br>**Характеристики:**<br>• Електронно гласуване и онлайн референдуми.<br>• Дигитални платформи за предлагане и гласуване по области на политиката.<br>• Платформи за участие в бюджетирането. |

# 4. Дърво на ценностите на ЕС

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Ценности на ЕС и институции на ЕС;<br>• История и постижения на Европейския съюз. |
| **Задачи** | • Да се запознаят младите хора с ценностите на ЕС;<br>• Да се запознаят с договорите и законодателството на ЕС;<br>• Да се постигне по-задълбочено разбиране за това как функционира ЕС. |
| **Необходими материали** | Флипчарт, цветни маркери. |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирано Дърво на ценностите на ЕС. |
| **Продължителност** | 30-60 минути |
| **Брой участници** | 20-30 човека, възраст 18-30 |
| **Работни материали** | Дърво на ценностите на ЕС |

## Описание

Тази дейност е разделена на три части.

**ЧАСТ I**

Фасилитаторът започва сесията с увлекателен експеримент, предизвиквайки участниците да посочат годината на създаването на Европейския съюз. След като някой отговори правилно (1951 г.), фасилитаторът събужда любопитството, като пита дали някой знае кои са Жан Моне и Роберт Шуман. Ако не, фасилитаторът накратко разкрива тяхното значение за ЕС.

След това фасилитаторът моли участниците да си представят, че по време на една от сесиите на Европейската икономическа общност (по-късно Европейския съюз), Моне и Шуман заспиват и се събуждат в наши дни. Фасилитаторът пита участниците какво са открили бащите-основатели на ЕС (Моне и Шуман) за днешните постиженията и символите на ЕС.

Списък с емблематични символи:

- Европейски флаг;
- Мото на ЕС: Обединени в многообразието;
- Собствена валута: Еврото;
- Собствен химн: Одата на Радостта;
- Собствен празник: Денят на Европа (9 май);
- Институции, вкл. Европейската Централна Банка (ЕЦБ);
- Собствен съд: Съдът на Европейския съюз (Люксембург);
- Нобелова награда за мир (2012 г.).

**ЧАСТ II**

Фасилитаторът казва на участниците да обсъдят ценностите на ЕС чрез брейнсторминг и ги изброява на флипчарт хартия. След това участниците избират една ценност, за да създадат своето уникално дърво на ценностите на ЕС.

Участниците трябва да създадат „Дърво на ценностите на ЕС“ (Работен материал), за да представят ценност, която насърчава недискриминационно и приобщаващо общество.

**ЧАСТ III**

Всеки участник споделя защо е избрал своята ценност и какво означава тя за него. В края фасилитаторът води оживена дискусия за това коя ценност на ЕС групата цени най-много и защо.

## Въпроси за дискусия

- Трудно ли беше да се разбере експериментът?
- Трудно ли беше да се сетите за символите на ЕС?
- Как според вас ценностите на ЕС влияят на ежедневието ви?

**Източник**: Разработено от ФПКО в контекста на проекта SHINE.

Работен материал

# Дърво на ценностите на ЕС

## Коя ценност на ЕС е твоето дърво?

**Определете защо тази ценност е важна за обществото?**

След като определите избраната от вас ценност, обяснете как обществото ще се възползва от нейното популяризиране.

01

**Как мога да се застъпя за тази ценност?**

Помислете как да подкрепяте и популяризирате ценността; как да ангажирате други млади хора с нея?

02



03

**Създайте план как да разпространите тази ценност.**

Фокусирайте се върху конкретни действия за бъдещето. Накрая ще имате по-ясна представа какво трябва да се направи.

04

**Разпространете своята ценност**

Животът се променя бързо, така че и ние трябва да се променяме заедно с него. Преразгледайте визията си, прегледайте картата си с ценности.

SHINE

# 5. Адвокатска кантора за правата на човека

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Общи права на човека;<br>• Нарушения на правата на човека;<br>• Европейски съд по правата на човека (ЕСПЧ) и законодателство. |
| **Задачи** | • Да се предоставят знания за общите права на човека;<br>• Да се запознаят участниците с реални случаи от ЕКПЧ и Европейската харта на основните права;<br>• Да се повишат аналитичните и изследователските умения и уменията за водене на преговори;<br>• Да се развият умения за критичен преглед на информацията и свързването ѝ с ежедневния опит;<br>• Да се стимулират чувствата на отговорност, емпатия, справедливост и равенство. |
| **Необходими материали** | Хартия за флипчарт, листове А4, химикали и маркери. |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирани Съдебни дела от ЕКПЧ |
| **Продължителност** | 60 минути |
| **Брой участници** | 20–30 човека, възраст 18+ |
| **Работни материали** | Съдебни дела от ЕКПЧ |

## Описание

Участниците са разделени на три групи, представляващи трите основни действащи лица в съдебно дело пред ЕСПЧ:

1. **Заявител**: Физически лица, групи от физически лица или юридически лица (като например дружества или неправителствени организации), които твърдят, че са жертви на нарушение на правата, установени в **Европейската конвенция за правата на човека. Роля**: *Завеждане на дело чрез подаване на жалба срещу държава.*
2. **Държава ответник**: Държава членка на Съвета на Европа е нарушила правата на жалбоподателя съгласно Конвенцията. **Роля**: *Защитава се от твърденията, отговаря на молбата и участва в производството.*

3. **ЕСПЧ**: Международен съд със седалище в Страсбург, съставен от съдии от всяка държава членка на Съвета на Европа. **Роля**: *Разглежда молбата, разглежда допустимостта и основателността ѝ и издава обвързващо решение.*

След това всяка група трябва да намери основанията (чрез онлайн проучване), на които да базира своята теза, въз основа на трите случая в раздадените материали.

**Ще бъдат обсъждани реални случаи от Европейския съд за правата на човека. Европейският съд за правата на човека е международен съд, създаден през 1959 г. Той се произнася по индивидуални или държавни жалби, в които се твърди за нарушения на гражданските и политическите права, залегнали в Европейската конвенция за правата на човека. От 1998 г. той заседава като съд на пълен работен ден и физическите лица могат да се обръщат директно към него.*

Всяка група ще има 30 минути, за да подготви позицията си, след което и трите групи ще се срещнат в съдебната зала. Въз основа на индивидуалната си гледна точка, всяка група трябва да определи:

- Искът;
- Решението на ЕСПЧ;
- Нарушената(ите) член(ове);
- Значението на делото.

Искът, решението на ЕСПЧ и нарушените членове трябва да бъдат написани на флипчарт хартия и представени в съдебната зала.

Заседанието (или изслушването) пред Европейския съд по правата на човека (ЕСПЧ) е формален етап по дело, където основните участници – жалбоподателят(ите), държавата ответник и съдът – се събират, обикновено в устни производства. Такива са рядкост и обикновено се случват само при сложни или значими дела, тъй като повечето дела се решават въз основа на писмени становища.

Ето как протича едно типично заседание, когато участват и трите ключови страни:

1. **Първо заседание**

Един от участниците, представляващи групата на ЕСПЧ, е номиниран за председател на камарата (един от съдиите) и открива заседанието.

- Обявява се **съставът на съда** (останалите участници от групата на ЕСПЧ).
- Накратко се представя **предметът на делото**.

2. **Становища на жалбоподателя**

- Жалбоподателят и/или неговият законен представител (често адвокат) представя своите аргументи (групата, представляваща ответника).
- Групата, представляваща ответника, обяснява фактите по делото, правата по **Европейската конвенция за правата на човека**, които според нея са били нарушени.
- Защо действията или бездействията на държавата представляват нарушение. Групата, представляваща ответника, трябва да изложи иска си, нарушените права (в членове) и да предостави доказателства, заедно с предишна съдебна практика и по-широките последици (значение) на делото.

3. **Становища на държавата ответник**

Правителственият агент (официалният представител на държавата, често от Министерството на правосъдието или външните работи) представя своята защита.

**Групата, представляваща правителството, твърди:**

- Че не е имало нарушение на Конвенцията;
- Че фактите са оспорени или неразбрани;
- Че държавата е действала в рамките на своята свобода на преценка;
- Че вътрешноправните средства за защита не са били изчерпани (ако е приложимо).

4. **Въпроси от съдиите (група ЕСПЧ)**

Съдиите могат да задават въпроси на двете страни относно:

- Правни въпроси;
- Фактически спорове;
- Обхвата на съответните права по Конвенцията;
- Националната правна рамка.

И двете страни (ответникът и правителството) трябва да отговорят директно на тези запитвания.

5. **Отговор и опровержение**

- И двете страни могат да отговорят накратко по взаимните си становища.
- Заявителят може да опровергае аргументите на правителството.
- Държавата може да предложи разяснения или контра-опровержения.

6. **Закриване на заседанието**

Групата, представляваща ЕСПЧ, разполага с 15 минути, за да вземе решение.

# Въпроси за дискусия

- Трудно ли беше да се намерят най-подходящите членове за защита на ответника и нарушените членове?
- Колко добре бяхте запознати с ЕКПЧ?
- Трудно ли беше да формулирате иска си (в зависимост от всяка от трите групи)?

**Източник**: Разработено от ФПКО в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Съдебни дела от ЕКПЧ**

**Дело 1: E.S. срещу Австрия**
Делото E.S. срещу Австрия включи Елизабет Сабадич-Волф, австрийка, осъдена от австрийските съдилища за публично омаловажаване на религиозни доктрини, след като описва ислямския пророк Мохамед като педофил по време на семинари, които провежда през 2009 г. Жалбоподателката, E.S., бе осъдена от австрийските съдилища за омаловажаване на религиозни доктрини, след като направи коментари за пророка Мохамед по време на семинари, в които по-специално намекна, че е педофил. ЕСПЧ в крайна сметка потвърди австрийската присъда, като установи, че намесата в свободата на изразяване на E.S. е била оправдана, за да се защити религиозният мир и правата на вярващите.

*Кой е прав в това дело?*

**Дело 2: Verein KlimaSeniorinnen Schweiz срещу Швейцария**
Делото Verein KlimaSeniorinnen Schweiz срещу Швейцария (2024 г.) е знаково решение на Европейския съд по правата на човека (ЕСПЧ) относно изменението на климата и правата на човека. Швейцарската асоциация KlimaSeniorinnen, представляваща предимно възрастни жени, заведе делото след изчерпване на националните средства за защита, твърдейки, че неадекватните климатични политики на Швейцария нарушават техните права.

*Кои права са били нарушени?*

**Дело 3: Refah Partisi срещу Турция**
Делото „Refah Partisi“ (Партията на благоденствието) и други срещу Турция се отнася до разпускането на Партията на благоденствието от турския Конституционен съд. Европейският съд по правата на човека (ЕСПЧ) в крайна сметка постановява, че разпускането не нарушава никой член? ЕСПЧ установява, че дейностите и изявленията на партията, включително тези, които се застъпват за прилагането на шериата и потенциално използват насилие, са несъвместими с концепцията за демократично общество.

*Кой е прав тук?*

# 6. Бъдещето, в което всички искаме да живеем

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критично и креативно мислене;<br>• Оптимизъм и надежда;<br>• Мислене, насочено към решения и бъдещето;<br>• Устойчивост и решаване на проблеми;<br>• Създаване на медийни материали и разказване на истории. |
| **Задачи** | • Да се насърчат участниците да възприемат позитивна, основана на решения перспектива по актуалните глобални проблеми;<br>• Да се развият въображаеми визии за бъдещето, вкоренени в ценностите на участниците, с фокус върху равенството между половете и равното третиране на всички;<br>• Да се практикува артикулирането на тези визии чрез съвместно разказване на истории;<br>• Да се подобри емоционалната устойчивост чрез проучване на алтернативни подходи към кризи и несигурност;<br>• Да се насърчи гражданската ангажираност чрез рефлективна оценка и мислене, ориентирано към бъдещето;<br>• Да се организират практически ориентирани последващи сесии, които могат да се свържат с темите и идеите, разработени от участниците в тази сесия. |
| **Необходими материали** | Маркери, хартия за флипчарт (3–4 на група), химикали.<br>Маси или гъвкави работни пространства (1 на 3–5 участници).<br>Устройства за видео/аудио запис (по избор). |
| **Продължителност** | 3 часа (включително почивки и видеозаписи) |
| **Брой участници** | Препоръчителен минимум 4 участници, 1 фасилитатор на 10–15 човека; млади хора на възраст 16+ |

## Описание

Този подход насърчава участниците да си представят бъдеще, определено от равенство и приобщаване. Сесията може да бъде адаптирана, за да предлага различни нива на насоки по специфични теми. Основната цел е да даде възможност на участниците да създадат свои собствени визии, като насърчи целта и насоката за бъдещи сесии.

**Въведение (10-15 минути)**
Фасилитаторът очертава целите и структурата на сесията. За да се запази елементът на скок във времето, фасилитаторът трябва да представи детайлното описание на настоящите предизвикателства пред равенството.

След това участниците се разделят на групи от 3 до 5 души. Групите трябва да са достатъчно големи за кратки презентации, но и достатъчно малки, за да осигурят активно участие от всички членове.

**Част 1 – Нашият живот, тук и сега (45 минути)**
Фасилитаторът задава на групите да идентифицират предизвикателствата пред равенството в домашния живот, професионалния живот и популярната култура. Групите трябва да изброят текущото състояние и предизвикателствата пред равенството между половете във всяка област (25 минути). Участниците се насърчават да съберат широк набор от предизвикателства; няма грешни отговори.

*Съвет: Кратка (5-минутна) индивидуална сесия за брейнсторминг преди групови дискусии често води до по-широк набор от отговори, макар че може да забави процеса. Тази стъпка е част от цялостната задача за идентифициране. Фасилитаторът дава хартия с формат А4 за водене на бележки.*

След това групите задълбочават анализа си, като описват подробно идентифицираните предизвикателства (20 минути). Тази стъпка има за цел да изясни и конкретизира всяко предизвикателство.

**Част 2 – Живот в бъдещето (90 минути)**
Въведение във времето: „Представете си свят след 30 години, където днешните проблеми са решени – Добре дошли в Утопията!“

Фасилитаторът представя накратко мисловния експеримент със скока във времето. 30-годишният период е избран, за да позволи значителна промяна, като същевременно остане в рамките на живота на участниците.

Групите имат задачата да опишат своя утопичен, равноправен и приобщаващ свят възможно най-подробно (30 минути). На този етап участниците остават в предишните си групи, използвайки идентифицирани предизвикателства, за да надградят идеите си за това как да се справят с тях в бъдеще. Тази задача няма предварително определен резултат, с изключение на бележки за бъдещето, което си представят. Те ще бъдат разгледани в следващата задача.

Фасилитаторът трябва да повтори, че участниците не трябва да се фокусират върху най-вероятните сценарии, а върху най-добрите възможности, които могат да си представят.

Въпросът не е дали предизвикателствата пред равенството са преодолени, а как. За решенията фокусът също трябва да бъде върху най-добрите възможности, а не върху най-вероятните. Фасилитаторът раздава листи А4 за водене на бележки, ако е необходимо.

След това групите трябва да създадат и запишат кратък (2–5 минути) новинарски сегмент за бъдещето (60 минути).

Като алтернатива, те могат да създадат корицата на вестник със заглавия, съобщения и реклами от света на бъдещето (30 минути). Фасилитаторът раздава по един лист флипчарт хартия на група за тази задача. Тук участниците вземат своите предишни теоретични идеи за предизвикателства и решенията и ги преформулират креативно. Това им дава възможност да покажат работата си до момента и да бъдат креативни след предимно теоретични упражнения.

**Част 3 – Шоу на бъдещето (30 минути)**
Фасилитаторът кани участниците да представят своите новинарски сегменти или корици в пленарно заседание. Всяка група първо представя утопичното бъдеще, което е разработила, след което показва филмите или кориците на групата.

Групова оценка и рефлексия.

Основната задача на фасилитаторите тук е да свържат тази сесия с предишни и бъдещи сесии, да подчертаят значението на утопиите и позитивните идеи за бъдещето и да започнат процеса на намиране на начини за постигане на тези идеализирани бъдеща в следващите сесии.

## Въпроси за дискусия

- Чувствате ли се по-близо до разбирането и създаването на промяна към равенство между половете?
- Оптимистично или песимистично сте настроени за бъдеще с истинско равенство между половете?
- Как се чувствате относно комбинирането на вашите утопични идеи с визиите на другите? Смятате ли, че е възможна споделена утопия?
- Как актът на представяне на по-добро бъдеще повлия на начина, по който гледате на днешните проблеми?
- Кои решения ви се сториха реалистични или вдъхновяващи?
- Когато се приберете у дома след тази дейност, как ще се придвижите към утопията? Можете ли да посочите действие, което свързва вашата домашна реалност с утопията, която сте си представили тук?

**Източник**: Разработено от KulturLIfe в контекста на проекта SHINE.

# Медии и информация в демокрацията

Този раздел се фокусира върху медиите в демократичните общества, предоставяйки инструменти за повишаване на знанията и уменията за ангажиране на вниманието на аудиторията чрез идентифициране на информационните нужди и подходящи източници на информация. Специално внимание се обръща на разбирането на кои източници на информация хората имат доверие и как да използват тези знания.

Днешната дигитална ера изисква не само разбиране на правата и отговорностите в едно демократично общество, но и критично взаимодействие с медиите и информацията. В демократичните системи медиите играят жизненоважна роля в информирането на обществото, държането на властта отговорна и осигуряването на гражданско участие. С увеличаването на фалшивите новини, дезинформацията и речта на омразата обаче, гражданите трябва да развият умения за разпознаване на достоверни източници, оспорване на дискриминационни наративи и отстояване на приобщаващи ценности. Тези компетенции дават възможност на хората да допринесат за демократичния живот, като същевременно насърчават по-информиран, уважителен и справедлив публичен дискурс.

# 7. Медийно огледало: Виждайки себе си в новините

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критична медийна грамотност;<br>• Осъзнаване на представителността;<br>• Рефлексия на идентичността;<br>• Гражданска ангажираност чрез медиите. |
| **Задачи** | • Да помогне на участниците да оценят критично как медиите представят различните общности, особено по отношение на факторите на идентичността (пол, раса, увреждане, класа и др.);<br>• Да насърчи самоосъзнаването за това как медиите влияят върху идентичността и принадлежността;<br>• Да предостави на участниците инструменти за идентифициране на медийните пристрастия и съвместно създаване на приобщаващи наративи. |
| **Необходими материали** | Проектор и екран, лепящи се листчета и маркери, големи листове хартия или дигитални бели дъски (Jamboard, Miro). Мобилни телефони или таблети (достъп до интернет). Инструменти за видео/аудио запис (по избор). |
| **Инструменти, ресурси** | Печатни новинарски статии и заглавия (положително и отрицателно представяне).<br>Принтирано Медийно представяне. |
| **Продължителност** | 75 минути |
| **Брой участници** | 12-30 човека, възраст 16-26 |
| **Работни материали** | Медийно представяне |

## Описание

**Стъпка 1: Разчупване на леда – „Премахване на стереотипа“ (10 минути)**
Фасилитаторът раздава малки листчета и казва на участниците анонимно да запишат един стереотип, който са забелязали в медиите (свързан с възраст, пол, етническа принадлежност и др.). Листчетата се събират, разбъркват и се четат на глас. Напомнете на участниците да се ангажират с емпатия и уважение, за да се осигури безопасна и приобщаваща среда.

Фасилитаторът подканва групата да разсъждава:

- Защо тези стереотипи продължават да съществуват в медиите?
- Кой се възползва или страда от тях?

Това помага да се изведат на преден план споделените преживявания и да се формулира концепцията за медийната пристрастност.

**Стъпка 2: Галерия за медийни отразявания (25 минути)**
Подготовка (преди сесията): Фасилитаторът подготвя 6–10 примера от печатни медии, които представят младежи от различни общности, както положително, така и отрицателно.

Групова задача: Участниците са разделени на групи от по 3 до 4 човека. Всяка група получава:
- 2–3 медийни примера;
- *Работен материал: Лист за размисъл от Медийното представяне.*

Фасилитаторът ги инструктира да:
- Анализират представянето на различните групи.
- Оценят тона и представянето (положително/негативно/стереотипно).
- Напишат описание или медийна критика, която да покажат с примерите.

След това групите представят своя анализ и добавят своите примери към колективна „Стена на медийната галерия“.

**Стъпка 3: Картографиране на медийното представяне и групова дискусия (20 минути)**
Всяка група получава категория идентичност (напр. ромска младеж, момичета в СТЕМ, ЛГБТ+ младежи). Те разсъждават върху въпроси като:
- Как тази група обикновено се отразява в масовите медии?
- Представени ли са като участници или като проблеми?
- Какви перспективи липсват?

Малките групи споделят 2–3 ключови разсъждения с цялата група. Фасилитаторът картографира повтарящи се модели или липсващи гласове на флипчарт.

**Стъпка 4: Творческа рефлексия – „Огледало на липсващите“ (20 минути)**
Участниците пишат едно въображаемо медийно заглавие или надпис в социалните мрежи, което отразява тяхната лична идентичност или общност, както биха искали да бъде видяна.

Допустими формати:
- Заглавие (напр. „Ромски студенти организират протест за климата“);
- Кратък параграф, цитат или надпис.

Участниците поставят своите надписи на стена или създават групова корица на списание или дигитален плакат, ако времето позволява.

## Въпроси за дискусия

- Какво беше чувството да видиш или чуеш как различните групи са представени в медиите?
- Имаше ли стереотипи, които те изненадаха?
- Защо някои гласове липсват в масовите наративи?
- Какво могат да направят младите хора, за да разказват по-точни или приобщаващи истории?
- Чувствате ли се по-уверени в разпознаването на предразсъдъци в медиите?

**Източник**: Разработено от PIF в контекста на проекта SHINE.

## Работен материал

**Медийно представяне**

**Раздел 1: Лист за размисъл**

**Информация за фасилитатора**: Този материал може да бъде отпечатан или адаптиран дигитално (напр. Google Forms или дигитални бели дъски).

**Основна информация**

- Заглавие/надпис на новината;
- Източник/платформа (телевизия, уебсайт, социални медии);
- Основна(и) тема(и) на историята;
- Общ тон (положителен/неутрален/отрицателен);
- Историята бели ли основана на факти (Да/Не).

**Раздел 2: Контролен списък за представяне**

**Отбележете или опишете кои групи са били представени и как:**

- **Жени**
  □ Да □ Не
  Представяне: Положително / Неутрално / Негативно / Стереотипно
- **Етнически малцинства**
  □ Да □ Не
  Представяне: Положително / Неутрално / Негативно / Стереотипно
- **ЛГБТ+ лица**
  □ Да □ Не
  Представяне: Положително / Неутрално / Негативно / Стереотипно
- **Младежи**
  □ Да □ Не
  Представяне: Положително / Неутрално / Негативно / Стереотипно
- **Хора с увреждания**
  □ Да □ Не
  Представяне: Положително / Неутрално / Негативно / Стереотипно
- **Друго (моля, уточнете):**
  □ Да □ Не
  Представяне: Положително / Неутрално / Негативно / Стереотипно

**Забелязахте ли някакви стереотипи?**

**.....**

**Чии гласове липсваха или бяха изключени?**

**.....**

**Раздел 3: Въпроси за групова рефлексия**

- Отразяваше ли тази статия многообразието на вашата общност?
- Как бихте се чувствали, ако тази история беше за вашата група?
- Какво би подобрило нейното приобщаване и справедливо представяне?

**Допълнителна домашна работа**

- Покажете медийна статия, отразяваща положително представяне на маргинализирана група.
- Напишете публикация или надпис, отразяващ вашия житейски опит.

# 8. Не ме фалшифицирай: Оцеляване след илюзията на изкуствения интелект

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • ИИ видео грамотност;<br>• Критичен преглед;<br>• Дигитална проверка;<br>• Етично медийно ангажиране;<br>• Емпатия и осъзнаване на въздействието. |
| **Задачи** | • Да се повиши осведомеността сред младите хора относно нарастващите рискове от дезинформация, генерирана от изкуствен интелект.<br>• Да се образоват участниците относно етичното използване на медиите и опасностите от манипулация чрез изкуствен интелект.<br>• Да се предоставят на младежите практически инструменти за откриване и съобщаване на дийпфейкове.<br>• Да се насърчи дигиталната отговорност при взаимодействие с медийно съдържание и споделяне на такова.<br>• Да се изследват емоционалните и обществените въздействия на дийпфейковете, използвайки примери от реалния живот. |
| **Необходими материали** | Проектор и тонколона, лаптоп с интернет достъп, смартфони/ таблети (по избор). Флипчарт или бяла дъска с маркери, листи за тест и химикали<br>Предварително изтеглени примери за дийпфейк видеоклипове<br>Достъп до инструменти за проверка на факти: Fact Check Tools (google.com), Deepware Scanner, Snopes. |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирани казуси (реални примери за вредата, свързана с дийпфейк), Как да разпознаете дийпфейк. и Сценарии за ролеви игри – „Какво бихте направили?“ |
| **Продължителност** | 85 минути |
| **Брой участници** | 10-35 човека, възраст 18+ |
| **Работни материали** | Как да разпознаете дийпфейк; Тест за разбиване на леда: Познавате ли дийфейковете?; Сценарии за ролеви игри – „Какво бихте направили?“; |

# Описание

**Стъпка 1: Тест за разчупване на ледовете (10 минути)**
Фасилитаторът започва сесията с кратък интерактивен тест (Работен материал 2), за да оцени първоначалните знания на участниците за генерирани от изкуствен интелект видеоклипове и дезинформация.

**Информация за фасилитатора**: Тестът може да се направи и с онлайн платформа за тестове, като например Kahoot или Mentimeter, за да бъде по-динамичен.

Участниците попълват теста индивидуално. След това фасилитаторът преглежда накратко всеки въпрос с групата в продължение на 5 минути, като дискутира изненадващи отговори или евентуални недоразумения. Целта е да се стимулира критичното мислене и любопитството, като същевременно се прецени осведомеността на участниците за дийпфейкове и манипулирано съдържание.

**Стъпка 2: Сравнение на истински и фалшиви видеоклипове (15 минути)**
Фасилитаторът показва 3–4 кратки видеоклипа (реални и генерирани от изкуствен интелект).

- След всяко видео участниците гласуват дали то е „истинско“ или „фалшиво“.
- Фасилитаторът разкрива верния отговор и обяснява използваната техника на манипулация.
- Следва кратка открита дискусия за това какво е породило съмнение или е изглеждало правдоподобно.

**Стъпка 3: Групова дискусия върху етиката и социалното въздействие (15 минути)**
Фасилитаторът води дискусия, ръководена от следните теми:

- *Какво се случва, ако хората повярват на фалшиви видеоклипове на публични личности?*
- *Как дийпфейковете влияят на доверието в журналистиката и институциите?*
- *Защо хората споделят фалшиво съдържание? Участниците разсъждават върху гражданските последици и психологическото въздействие.*

**Стъпка 4: Разглеждане на инструменти в групи (30 минути)**
Фасилитаторът разделя участниците на три групи. Всяка изследва инструмент с практическа задача.

**Група 1: Дийпфейк скенер**

- Анализ на примерен дийпфейк видеоклип;
- Идентифициране на улики за манипулация;
- Заключение: Достоверен ли е?

**Група 2: Инструменти за проверка на фактите (google.com)**

- Намерете статии за проверка на фактите от проверени и реномирани организации за проверка на фактите;
- Използвайте ги, като въведете ключови думи, цитат или дори име на човек;
- Обсъдете откритите несъответствия.

**Група 3: Платформа Snopes**

- Анализирайте популярна видео история;
- Използвайте проверка на фактите, за да проверите достоверността;
- Обсъдете как се е разпространила историята.

Всяка група избира говорител, който да обобщи резултатите от анализа.

**Стъпка 5: Размисъл и Харта за младежките медии (10 минути)**
Фасилитаторът кани всеки участник да помисли и да напише един личен ангажимент на листче (напр. *„Ще проверя преди да споделя“*). Ангажиментите се показват на флипчарт или стена, за да се образува споделена „Младежка харта за достоверни медии“. Няколко участници могат да споделят своите на глас. Това упражнение помага за затвърждаване на ценности, преди да се премине към ролевата игра.

**Стъпка 6: Ролева игра – Прилагане на нашите ангажименти (5 минути)**
Фасилитаторът раздава 2 кратки сценария (Работен материал 3), включващи дезинформация, генерирана с изкуствен интелект. В малки групи участниците избират или им се възлага сценарий. Всяка група разиграва кратък, етичен отговор въз основа на по-ранните си задачи. Изпълненията са кратки (1 минута на група), последвани от 1-2 минути дискусия.

# Въпроси за дискусия

- Какво ви изненада най-много по време на тази дейност?
- Успяхте ли лесно да разпознаете фалшивите видеоклипове? Защо (не)?
- Какви социални рискове крият фалшивите видеоклипове?
- Кои инструменти за анализ бяха най-полезни за вас?
- Какви действия ще предприемете, за да бъдете по-отговорен потребител на медийно съдържание?

**Източник**: Разработено от PIF в контекста на проекта SHINE.

# Работни материали

**Работен материал 1: Как да разпознаете дийпфейк**

Чеклист за видео анализ:

- Неестествено мигане или замъглени черти на лицето?
- Непоследователно осветление/сенки?
- Несъответстваща синхронизация на звука с устните?
- Роботизиран тон на гласа или бъгове?
- Статичен/несъответстващ фон?
- Възможно ли е обратно търсене на изображение?
- Използвани ли са инструменти за откриване?

**Бърз справочник за инструменти за проверка на факти**

- Deepware.ai – сканира видеа правени с изкуствен интелект;
- Fact Check Tools/ Инструменти за проверка на факти (google.com) – Разбиране и проследяване на фалшиво съдържание;
- Snopes.com – Проверка на факти за нашумяло съдържание.

**Подкани за отговорно споделяне**. Преди да споделите, попитайте:

- Кой е създал това?
- Каква е целта му?
- Може ли това да навреди на някого?
- Проверил ли съм го?

**Работен материал 2: Тест за разбиване на леда: Познавате ли дийфейковете?**

**Инструкции:**

Оградете верния отговор на всеки от следните въпроси. Ще обсъдите отговорите си с групата след теста.

1. **Какво е дийпфейк видео?**
   а) Видео, модифицирано със звукови ефекти;
   б) Видео, създадено или променено с помощта на изкуствен интелект;
   в) Видео, записано със скрита камера.

2. **Може ли изкуственият интелект да генерира видео, в което някой сякаш казва нещо, което всъщност никога не е казвал?**
   а) Не, това е невъзможно;
   б) Само във филми;
   в) Да, използвайки дийпфейк технология.

3. **Кой от изброените е често срещан признак за манипулирано видео?**
   а) Тъмна обстановка;
   б) Странни движения на лицето или проблеми със синхронизирането на устните;
   в) Текст на екрана.

4. **Проверявали ли сте някога видео, преди да го споделите?**
   а) Да;
   б) Не;
   в) Не съм сигурен.

5. **Как ви кара да се чувствате идеята за видеа генерирани от изкуствен интелект?**
   а) Любопитен;
   б) Притеснен или несигурен;
   в) Никога не съм мислил за това.

**Работен материал 3: Сценарии за ролеви игри – „Какво бихте направили?“**

*Цел: В малки групи участниците ще прочетат един от сценариите по-долу и ще обсъдят как да реагират етично и отговорно.*

Подгответе 3-минутна ролева игра, за да демонстрирате реакцията си въз основа на предишния си личен ангажимент. Прочетете сценария си и отговорете на въпросите като група. Подгответе кратка ролева игра (максимум 1 минута), в която вашата група ще реагира на ситуацията етично и отговорно.

Определете някого, който да представи сценария, преди да го изиграете.

**Сценарий А: Фалшивият активист**
Видеоклип, показващ известен младежки активист, който прави омразни забележки за друга етническа група, става популярен. Той се разпространява бързо в социалните медии и предизвиква широко възмущение. По-късно дигитални експерти потвърждават, че видеото е фалшиво изявление, но много хора продължават да вярват, че е истинско.

Обсъдете:
- Как трябва да реагира активистът?
- Какво можете да направите като отговорен потребител на медия?
- Какво е етичното нещо, което трябва да направите, когато други около вас продължават да споделят видеото?

**Сценарий Б: Съученик в беда**

Във вашия групов чат някой споделя видеоклип, показващ ваш съученик, който мами по време на тест. Хората се смеят и го препращат. Вашият съученик е разстроен и настоява, че видеоклипът е фалшив. Подозирате, че може да е генерирано от изкуствен интелект.

Обсъдете:

- Как бихте реагирали в момента?
- Какво можете да направите, за да подкрепите съученика си?
- Как проверявате автентичността на видеото, преди да вземете решение?

# 9. Избягайте от ехото: Излизане от дигиталните балони

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Медийна грамотност;<br>• Осъзнатост за функционирането на алгоритмите;<br>• Критично мислене;<br>• Дигитално гражданство. |
| **Задачи** | • Да се разбере влиянието на алгоритмите и ехо-стаите върху формирането на възприятията и засилването на предразсъдъците;<br>• Да се насърчи медийния плурализъм и критичното мислене върху собствените дигитални навици;<br>• Да се даде възможност на младите хора да станат активни и етични участници в дигиталната публична сфера. |
| **Необходими материали** | Проектор или смартборд (за кратки видеоклипове и инструменти за симулация).<br>Лаптопи/таблети, свързани с интернет, маркери, лепящи се листчета, листи за флипчарт, таймер/хронометър.<br>Новинарски статии (дигитални или печатни) от различни източници (от спектър ляво/център/дясно).<br>Симулатор на съдържание, задвижван от изкуствен интелект (по избор: напр. TheirTube).<br>Високоговорители или слушалки (по избор). |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирани Лист за рефлексия относно ехо-стаите и План за бягство от „ехо-стая“. |
| **Продължителност** | 90 минути |
| **Брой участници** | 8-20 човека, възраст 18+ |
| **Работни материали** | Работен материал 1: Лист за рефлексия относно ехо-стаите.<br>Работен материал 2: План за бягство от „ехо-стая“. |

## Описание

**Стъпка 1: Тест за разчупване на леда и въведение в ехо-стаите (10 минути)**

Фасилитаторът провежда анкета на живо или тест (чрез Kahoot или Mentimeter) с въпроси като:

- Кои платформи за социални медии използвате най-много?
- Споделяли ли сте някога нещо, което се е оказало невярно?
- Колко уверени сте в разпознаването на фалшиви новини?

След това, фасилитаторът въвежда основни понятия: Ехо-стаи, информационни балони и дезинформация.

Фасилитаторът трябва да използва 1–2 конкретни примера (напр. ТикТок видео или манипулация на заглавия) и внимателно да подхожда към различните мнения с уважение и загриженост.

**Стъпка 2: Сравнение на фалшиви новини (25 минути)**
Фасилитаторът разделя участниците на малки групи. Всяка група получава две контрастни новини по една и съща тема (едната неутрална/фактическа, другата подвеждаща).

Участниците трябва да анализират:

- *Дали това е фактическо или подвеждащо съдържание? Защо?*
- *Емоциите използват ли се за манипулация?*
- *Дали заглавията/изображенията преувеличават или изопачават посланието?*
- *Как това би подсилило нечии съществуващи убеждения?*

Фасилитаторът подчертава как ехо-стаите позволяват на такова съдържание да се разпространява безпрепятствено.

**Стъпка 3: Картографиране на медийното огледално (20 минути)**
Всеки участник създава свой личен списък с „карта на медийния балон“:

- Любими новинарски източници или инфлуенсъри;
- Платформите, които използват;
- Видове съдържание, което привлича вниманието им (фактическо, емоционално, сензационно).

След това те се разделят на двойки или се присъединяват към групи (същата група като в стъпка 2), за да сравнят моделите:

- *Разнообразни ли са източниците им?*
- *Следват ли гласове, които оспорват техните възгледи?*
- *Какво съдържание избягват или спират да следват?*

По избор: Визуализирайте идеологическото групиране на споделен флипчарт.

По време на груповата дейност за сравнение на медии, участниците могат да изберат актуално събитие (напр. миграция, протести, изменение на климата) и да сравнят как е отразено от 3 различни медии.

За всяка медия участниците обсъждат и записват:

1. Име на медията;
2. Използван тон: Неутрален / Емоционален;
3. Рамкиране: Кой е показан като „правилен“ или „грешен“?
4. Използвани изображения или заглавия;
5. Какво е пропуснато или игнорирано?

Тема за групова дискусия: Как различните медии влияят на начина, по който разбираме едно и също събитие?

**Стъпка 4: Дискусия и групово стратегическо планиране (20 минути)**
Фасилитаторът води дискусията:

- *Как дезинформацията процъфтява в поляризирана среда?*
- *Какви рискове представлява емоционално убедителното, но невярно съдържание?*
- *Правят ли платформите достатъчно, за да предотвратят фалшивите новини?*
- *Какво можете да направите, за да предотвратите разпространението им?*

След това, фасилитаторът казва на всяка група (същите групи, както в стъпки 2 и 3) да обсъдят 2–3 стратегии за „разбиване на балона“ и разнообразяване на съдържанието.

**Стъпка 5: Лична рефлексия и план за бягство (15 минути)**
Раздайте Работен материал 2: План за бягство от „ехо-стая“.

Всеки участник разсъждава върху:

- Един фалшив наратив, който е видял наскоро;
- Три действия, които се ангажира да предприеме, за да разнообрази медиите си;
- Един нов източник или глас, който планира да следва.

Участниците споделят ангажиментите си неформално в кръг или ги публикуват на „Стена с медийни обещания“.

## Въпроси за дискусия

- Какво беше чувството да сравнявате различни медийни перспективи?
- Забелязахте ли пристрастия или емоционална манипулация?
- Какви модели открихте във вашия медиен балон?
- Смятате ли, че вашите дигитални навици ограничават вашия мироглед?
- Как младите хора могат да насърчават уважителен и информиран диалог?
- С кое едно действие ще се ангажирате след тази сесия?

**Източник**: Разработено от PIF в контекста на проекта SHINE.

# Работни материали

**Работен материали 1: Лист за рефлексия относно ехо-стаите**

- Кои са вашите три основни източника на новини и информация?
  _____
  _____
  _____
- Колко често се ангажирате със съдържание, което оспорва вашите възгледи?
  ☐ Много често ☐ Понякога ☐ Рядко ☐ Никога
- Следвате ли акаунти или страници с различни политически или социални възгледи?
  ☐ Да ☐ Не ☐ Не съм сигурен
- Случвало ли ви се е да спрете да следите или да блокирате някого заради неговото мнение?
  ☐ Да ☐ Не
  Ако да, защо? _____

**Работен материал 2: План за бягство от „ехо-стая“ – Излизане от балона**

- Избройте три действия, които ще предприемете, за да разнообразите потреблението си на медии и да намалите ефектите на „ехо-стаите“:
  1. _____
  2. _____
  3. _____

**По желание**:
Назовете една нова медийна платформа или глас, които планирате да проучите:
_____

# 10. Декодиране и ограничаване: Заедно се справяме с речта на омразата

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Осъзнаване на формите, каналите и въздействието на речта на омразата (онлайн и офлайн);<br>• Принципи на правата на човека, свобода на изразяване и гражданска отговорност;<br>• Съвместно решаване на проблеми и критично мислене;<br>• Медийна грамотност: декодиране на съобщения, разкриване на предразсъдъци, емоционална манипулация и стереотипи;<br>• Креативност и гражданска ангажираност;<br>• Подпомагане на емпатията и младежкото лидерство. |
| **Задачи** | • Да помогне младите хора да идентифицират и анализират критично различни форми на реч на омразата;<br>• Да насърчи разбирането за правните, социалните и емоционалните последици от речта на омразата;<br>• Да развие капацитета на младите хора да работят съвместно за тълкуване, оценка и реагиране с примери от реалния свят;<br>• Да даде възможност на младите хора да създават съвместно положителни, основани на правата алтернативи и послания за общи действия;<br>• Да насърчи солидарността, активното слушане и приобщаващия диалог в групи от връстници. |
| **Необходими материали** | Листи А3 или за флипчарт, цветни маркери, лепящи се листчета, достъп до интернет, телефони/таблети/лаптопи за проучване, проектор (по избор) за показване на създадени от младежите контрапослания. |
| **Инструменти, ресурси** | „Карти със сценарии”, принтирани в голям формат.<br>Листи за размисъл и действие за всяка група. |
| **Продължителност** | 90 минути |
| **Брой участници** | 20–30 човека, възраст 18+ |
| **Работни материали** | Ръководство за декодиране на реч на омразата<br>Карти със сценарии |

# Описание

**Въведение (10 минути)**
Фасилитаторът приветства участниците, съвместно с тях създава основните правила за провеждане на дейността като уважение и безопасност. Фасилитаторът въвежда участниците в темата и обяснява, че речта на омразата невинаги е очевидна. Достъпността и приобщаването се подпомагат чрез адаптиране на езика, предлагане на визуална/писмена подкрепа, предоставяне на предупреждения за съдържанието и възможност за отказ.

**Фаза на декодиране (25 минути)**
Участниците се разделят на малки групи и получават карти със сценарии с измислени, но реалистични примери за онлайн/офлайн реч на омразата. Тяхната задача е да интерпретират съобщенията, като идентифицират целта, намерението и въздействието им, оценят дали представляват реч на омраза, обидна реч или свободно изразяване на мнение и проверяват за стереотипи или погрешна информация. Отговорите се записват на листи за флипчарт.

**Представяне на анализите и обратна връзка (15 минути)**
Групите показват своя анализ като поставят листите за флипчарт на стената (като в галерия). Участниците четат, коментират или реагират със стикери. Фасилитаторът подчертава разликите в интерпретацията и кани участниците за кратък размисъл.

**Креативен отговор с контрареч (20 минути)**
Всяка група избира един пример и разработва креативен отговор с контрареч (напр. меме, слоган, плакат, видео сценарий или надпис), който се фокусира върху солидарността и емпатията.

**Групови презентации и дискусия (10 минути)**
Групите представят или показват своите продукти, последва дискусия за това какво ги е изненадало, какво техните послания целят да променят и какво въздействие предвиждат в своите общности.

**Размисъл и планиране на действия (10 минути)**
Сесията завършва с размисъл върху емоциите, разногласията и необходимите умения за създаване и поддържане на уважителни дигитални и социални пространства. Като допълнително упражнение, групите могат да споделят своите контрааргументи извън сесията (напр. в социалните медии с хаштаг на проекта или в училища/младежки клубове), за да свържат обучението с промените в реалния свят.

# Въпроси за дискусия

- Какво затруднява разпознаването на речта на омразата в реалния живот?
- Как вашата група се справи с разногласията относно посланията?
- Какви емоции възникнаха при анализа на реално съдържание?
- ·Как да реагираме на речта на омразата без да заглушаваме гласовете на другите?
- Каква роля можем да играем в създаването на по-уважителни дигитални пространства?

**Източник**: Разработено от EAAD в контекста на проекта SHINE.

# Работни материали

**Работен материал: Ръководство за декодиране на реч на омразата**

**Определния**

**РЕЧ НА ОМРАЗАТА**

Речта на омразата обхваща всички форми на изразяване, които разпространяват, подбуждат, насърчават или оправдават расова омраза, ксенофобия, антисемитизъм или други форми на омраза, основани на нетърпимост, включително нетърпимост, изразяваща се чрез агресивен национализъм и етноцентризъм, дискриминация и враждебност срещу малцинства, мигранти и хора от имигрантски произход. Съвет на Европа (Препоръка R(97)20 на Комитета на министрите).

**ОБИДНА РЕЧ**

Обидната реч се отнася до изрази, които могат да обидят, провокират или разстроят лица или групи, често поради силни мнения, сатира или противоречиви възгледи. Въпреки че такава реч може да бъде социално вредна или разделяща, тя не преминава законовия праг на подбуждане към омраза, дискриминация или насилие и обикновено е защитена от свободата на изразяване. Съответства на ключови принципи от ЕКПЧ и рамките на ООН.

**ЗАЩИТЕНА РЕЧ**

Защитената реч е изразяване, което е законово защитено съгласно международните и националните закони, гарантиращи свободата на изразяване, включително мнения или идеи, които могат да бъдат критични, непопулярни или обидни. То остава защитено, стига да не подбужда към насилие, омраза или дискриминация, или да нарушава правата и безопасността на другите.

## ПОДБУЖДАНЕ КЪМ НАСИЛИЕ

Подбуждането към насилие се отнася до всяка форма на изразяване – устно, писмено, визуално или дигитално – която активно насърчава, промотира или подтиква други да извършат актове на насилие, омраза или дискриминация срещу лица или групи въз основа на характеристики на идентичността (като раса, религия, пол, сексуална ориентация или националност). То преминава законовия праг на защитената реч и може да представлява престъпление съгласно международното и националното право.

## КОНТРА–РЕЧ/КОНТРА–ИЗКАЗВАНЕ

Контра-речта е ненасилствен, основан на правата отговор на речта на омразата, който използва думи, изображения, истории или факти, за да оспори омразни идеи, да защити целеви общности и да насърчи положителни ценности като уважение, емпатия и приобщаване. Тя не цели да цензурира, а да отвърне с истина, креативност и солидарност – показвайки, че на омразата може да се отговори с човечност.

**Декодиране за реч на омразата – инструмент за анализ в 4 стъпки**

Използвайте тези четири стъпки, за да насочите работата си в групата:

1. **ЦЕЛ**

- За кого се говори или кого се атакува?
- Дали е индивид или група?
- Дали е маргинализирана или защитена група?

2. **НАМЕРЕНИЕ**

- Опитва ли се съобщението да провокира, изключи или навреди?
- Предназначено ли е да бъде забавно, политическо, шокиращо или изпълнено с омраза?
- Може ли да бъде разбрано по различен начин от различните хора?

3. **ВЪЗДЕЙСТВИЕ**

- Как това съобщение може да повлияе на хората, които го виждат?
- Подсилва ли вредни стереотипи или страх?
- Може ли да доведе до вреда или дискриминация в реалния свят?

4. **КОНТЕКСТ**

- Кой го е казал и къде? (Анонимен? Инфлуенсър? Училище? Публично?)
- Дали това лице е в позиция на власт над целевата група?
- Какъв е социалният или политическият контекст на съобщението?

**Работен материал: Карти със сценарии**

**„Вие, хората, никога не се учите“**

„Вие, хората, никога не се учите как да спазвате правилата. Нищо чудно, че страната се разпада.“

*Контекст: Коментар във Фейсбук под новина за протест, организиран от група за застъпничество на бежанците.*

**Коментар в ТикТок – „Просто се шегувам“**

„Спокойно, това е просто шега. Ако не можете да я понесете, може би мястото ви не е в интернет.“

*Контекст: Отговор на потребител, който се включва на трансфобско меме в коментарите.*

**Коментар в YouTube за активист с увреждания**

„Защо трябва да се отнасяме към тях като към герои, само защото съществуват?“

*Контекст: Коментар под TED Talk от лектор с физическо увреждане.*

**Секция за коментари към новинарска статия**

„Ако не харесвате нашите традиции, върнете се в страната си.“

Контекст: Коментар под местна новинарска статия за религиозни приспособления в държавните училища.

**Коментар в YouTube**

„На хората с проблеми с психичното здраве не трябва да се позволява да преподават. Те са нестабилни.“

*Контекст: Коментар към видеоклип на учител в TED Talk за тревожността. Коментиращият се идентифицира като родител.*

**Туит от комик**

„Аз се идентифицирам като милиардер — къде са ми парите, снежинки?“

*Контекст: Публична личност се подиграва на политиката на идентичността. Някои се смеят; други го наричат трансфобско и пренебрежително.*

**Видео коментар за реакция в YouTube**

„В днешно време жените плачат за всичко. Да си мъж е по-трудно – никой не ни дава почивка.“

*Контекст: Коментар под видеоклип за жени, подложени на тормоз на работното място.*

**Цитат от дискусия в класната стая**

„Не съм расист – просто мисля, че хората трябва да си останат в собствените си страни. Това не е омраза, а здрав разум.“

*Контекст: Казано по време на групова дискусия за миграционните политики.*

# Разнообразие, мир и устойчиво развитие

Този раздел от наръчника за обучение е специално разработен, за да подпомогне младежките работници и преподавателите в изграждането на по-дълбоко разбиране и активно ангажиране с принципите на многообразието, мира и устойчивото развитие сред младите хора. Разделът предлага практически инструменти, дейности и ресурси, фокусирани върху възприемането на социалното и културното многообразие, насърчаването на култура на мир и ненасилие, насърчаването на устойчив начин на живот и силно чувство за отговорност към околната среда. Чрез интегрирането на тези жизненоважни теми в образованието и развитието на младежите, следващите инструменти имат за цел да предоставят на фасилитаторите средствата за изграждането на критично мислене, емпатия и отговорни действия у следващото поколение глобални граждани.

Специално внимание се обръща на развиването на умения за участие в дебати, формулирането и изразяване на аргументи и защита на собствената позиция. В тази част фокусът е върху развиването на основни комуникационни умения и използването им за изграждане на общност около специфични социални и етични въпроси.

# 11. Преодоляване на пропастта: младежта и общността в диалог

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критично мислене;<br>• Емпатия и междукултурна осведоменост;<br>• Разрешаване на конфликти и изграждане на мир;<br>• Комуникация и работа в екип;<br>• Разбиране за социалното приобщаване и участие в демократичните процеси. |
| **Задачи** | • Да се насърчат младите хора и местните власти да обмислят съвместно нуждите и стремежите на общността;<br>• Да се създаде пространство за открит диалог между различните обществени групи;<br>• Да се засили взаимното разбирателство и вземане на решения;<br>• Да се насърчи приобщаването и представителството в публичния дебат;<br>• Да се подкрепи практическото прилагане на ценности като уважение към многообразието и равенството. |
| **Необходими материали** | Флипчарт или големи листи хартия, маркери, химикали, лепящи се листчета. Визуални инструменти (по избор: Canva, Miro). Проектор или бяла дъска (ако има такава). |
| **Инструменти, ресурси** | Принтиран Работен лист „Визия към действие“ |
| **Времетраене** | 120 минути |
| **Брой участници** | 20-30 човека |
| **Работни материали** | Работен лист „Визия към действие“ |

## Описание

„Младежта и общността в диалог“ е симулационна дейност, базирана на диалог, при която младежите, представени като местни власти, съвместно изследват визии за по-приобщаващо бъдеще. Участниците създават заедно решения чрез разказване на истории, споделяне на перспективи и визуални инструменти.

**Стъпка 1: Въведение (10 минути)**

Фасилитаторът обяснява целта на дейността и основните ценности (участие, многообразие, приобщаване).

Бърз начин за разчупване на леда: „Две истини и едно бъдеще“ – всеки участник споделя два факта за своята общност и една надежда за бъдещето.

**Стъпка 2: Представяне на настоящите реалности (40 минути)**
Фасилитаторът разделя участниците на две групи: младежи и лидери на общността. Всяка група идентифицира и обсъжда:

- Основни предизвикателства, пред които е изправена общността;
- Какво означава приобщаване в ежедневието им;
- Какво липсва по отношение на участието или представянето.

Всяка група представя ключови заключения накратко (5 минути на група). Фасилитаторът създава споделен документ на лист за флипчарт.

**Стъпка 3: Визии за бъдещето (40 минути)**
Формират се смесени малки групи (3–5 души, съчетаващи двата типа участници – младежи и местни власти). Всяка група трябва да представи:

- Как би изглеждала една идеална, приобщаваща общност?
- Какво би накарало всички да се чувстват сигурни, чути и ангажирани?

Използвайки материали за рисуване или онлайн инструменти, участниците трябва визуално да представят своята визия за бъдещето (напр. ментална карта, дърво на символите или мини плакат).

**Стъпка 4: Съвместно създаване на решение (30 минути)**
Все още в смесени групи, участниците определят:

- Едно малко и едно смело действие, които биха могли да доведат до тяхното предвидено бъдеще;
- Кой трябва да участва в тази промяна?
- Как да се гарантира, че никой не е изключен?

Групите представят действията си като „общностна TED презентация“.

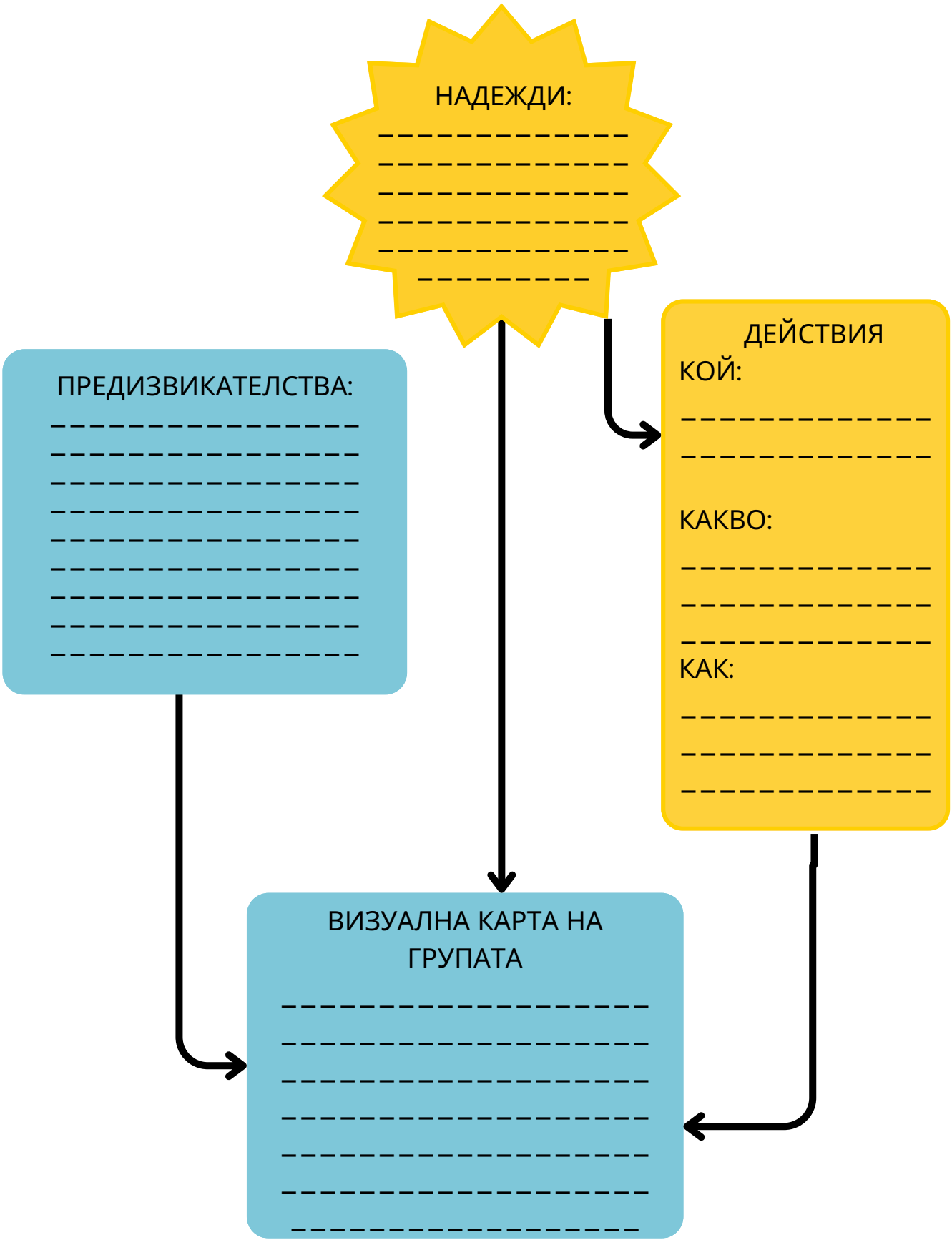
## Въпроси за дискусия

- Какво ви изненада по време на днешните дискусии?
- Чухте ли гледни точки, които не бяхте обмисляли преди?
- Каква роля могат да играят младите хора в оформянето на по-приобщаващи общности?
- Как местните лидери могат да останат отговорни за визиите, които споделихте?
- С какво действие можете да се ангажирате след тази дейност?

**Източник**: Разработено от Novi Horizont в контекста на проекта SHINE.

## Работен материал

# ОТ ВИЗИЯ КЪМ ДЕЙСТВИЕ



# 12. Мисията невероятна: КАРТИ НА ОБРАТА

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Активно слушане;<br>• Емпатия и рефлексия;<br>• Уважение към различните гледни точки;<br>• Сътрудничество;<br>• Приобщаваща комуникация;<br>• Групова сплотеност и изграждане на доверие. |
| **Задачи** | • Насърчаване на творческото изразяване и спонтанното сътрудничество;<br>• Насърчаване на доверието, сплотеността и взаимната подкрепа в групата;<br>• Развиване на активно слушане и адаптивност;<br>• Представяне на ключови европейски ценности по лек и ангажиращ начин. |
| **Необходими материали** | Столове, подредени в кръг в тихо, удобно пространство.<br>По избор: флипчарт или стикери за групови записки или теми за истории. |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирани Карти на обрата (шаблон).<br>Лист за размисъл от една страница: „Какво научих за себе си и за другите по време на кръга на историите?“<br>Предложени теми и идеи за начало на истории за бъдещи сесии. |
| **Продължителност** | 60 минути |
| **Брой участници** | До 30 човека, възраст 16+ |
| **Работни материали** | Карти на обрата |

## Описание

Тази дейност е посветена на това да оставим творчеството и хаосът да говорят сами за себе си. Чрез разказване на истории, младите хора ще се впуснат във въображаем сценарий, който започва в много реална и позната обстановка: *пристигане на проект или обмен, среща с нови хора от цяла Европа и опит за осмисляне на всичко това.*

Но ето обрата: това няма да остане реалистично за дълго.

С развитието на историята ще се случват и неочаквани събития – забавни, неочаквани и напълно непредсказуеми. Но чрез хумора участниците научават нещо по-дълбоко: как да слушат, да си сътрудничат, да останат отворени и да приемат неочакваното, когато работят с различни култури и в групи.

Не е нужно някой да е „разказвач на истории“, за да се присъедини – просто добавете малко въображение и чувство за хумор.

**Стъпка 1 – Загрявка (10 минути)**
Фасилитаторът започва, като задава сцената:
„Това е предизвикателство за разказване на истории. Заедно ще създадем едно нелепо, но някак си познато приключение. Започваме в ситуация, която може би познавате – пристигане в нова държава за проект, среща с екип от различни държави и тогава... нещата започват да стават странни.“

След това фасилитаторът задава на групата няколко загряващи въпроса, за да подтикне участниците към идеи:

- *„Разкажете за нещо смешно или неочаквано, което ви се е случило по време на пътуване или обмен?“*
- *„Какво нещо всеки проект сякаш има — или винаги забравя?* (напр. закъснели автобуси, неудобни дейности за разчупване на ледовете, липса на интернет, безкрайни флипчарт листи...)“

Фасилитаторът въвежда няколко основни правила, за да се гарантира, че групата се чувства в безопасност и е подкрепена:

- Надграждайте върху това, което казват другите — „да, и...“
- Бъдете мили и приобщаващи — всички идеи са добре дошли.
- Няма проблем да кажете нещо глупаво — странността е част от забавлението.

**Стъпка 2 – Започнете историята (45 минути)**
Поканете един участник да започне историята с просто, реалистично изречение. Нещо, което да звучи като първия ред на много обикновен обмен или обучение... което може или не може да се превърне в хаос.

Някои примери за начало:

- *„Пристигнахме в центъра, където се провежда проекта, но никой друг не беше там...“*
- *„Беше първият ден от обучението ни и екипът включваше 16 души от 12 държави.“*
- *„Мислехме си, че е просто една обикновена културна вечер...“*

Всеки участник добавя изречение, въртейки се по часовниковата стрелка, продължавайки историята.

Фасилитаторът представя картите на обрата. Сега идва забавната част. С развитието на историята, фасилитаторът играе ролята на „генератор на хаос“, като изважда карта на обрата на всеки няколко хода – или когато групата се нуждае от творчески тласък. Всеки обрат въвежда ново, неочаквано развитие, което трябва да бъде включено в историята от този момент нататък.

Примери за карти на обрата:

- *„Объркани сте за официални делегати на европейска среща на върха. Охраната ви търси.“*
- *„Коза с качулка на програма „Еразъм+“ е поела контрола над ситуацията.“*
- *„Качили сте се на грешния влак. Сега се отправяте към мистериозно място– и никой няма интернет.“*
- *„За да продължите напред, вашата група трябва да изпълни песен от поне три държави членки.“*
- *„Митницата няма да ви пусне да минете, освен ако не обясните проекта си… чрез та*нц.“

**Информация за фасилитатора**: Можете да си направите свои собствени карти или да помолите участниците да измислят няколко, преди да започне историята. Колкото по-забавни и неочаквани са, толкова по-добре.

**Стъпка 3 – Завършете приключението (5 минути)**
Помогнете на групата да завърши историята. Това може да се случи, след като всички са говорили поне веднъж или когато историята естествено достигне до странен, но задоволителен край.

Можете да насочите тази част, като кажете нещо от рода на:
*„Нека се опитаме да намерим добър заключителен момент – как свършва всичко? Стигат ли до финалната презентация? Да спасят положението?...“*

Целта тук не е перфектна история – става въпрос за завършване с усмивка и чувство за споделено постижение.

## Въпроси за дискусия

- Как се оформи историята? Изненада ли ви?
- Какво помогна или затрудни историята?
- Напомни ли ви нещо за реални преживявания?
- Какво ни казва този вид групово творчество за работата с хора от различен произход?

**Източник**: Разработено от Novi Horizont в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Карти на обрата**

| **Мисията невероятна: Карти на обрата** |
|---|
| Обрат 1: Объркани сте за официални делегати на европейска среща на върха. Охраната ви търси. |
| Обрат 2: Коза с качулка на програма „Еразъм+“ е поела контрола над ситуацията. |
| Обрат 3: Качили сте се на грешния влак. Сега се отправяте към мистериозно място – и никой няма интернет. |
| Обрат 4: За да продължите напред, вашата група трябва да изпълни песен от поне три държави членки. |
| Обрат 5: Митницата няма да ви пусне да минете, освен ако не обясните проекта си... чрез танц. |
| Обрат 6: Извънземните току-що кацнаха. Те искат да се присъединят към вашия обществен проект – каква роля ще играят? |
| Обрат 7: Откривате, че бюджетът ви е изцяло заменен с шоколадови монети. |
| Обрат 8: Изведнъж всички говорят само в рими - как да продължим дискусията? |
| Обрат 9: Токът спира. Сега идеята ви трябва да проработи без нови технологии. |
| Обрат 10: Трябва да представите проекта си.....като рецепта за готвене. |
| Обрат ??:<br><br>Пространство за вашия собствен обрат. |
| Обрат ??:<br><br>Пространство за вашия собствен обрат. |
| Обрат ??:<br><br>Пространство за вашия собствен обрат |

# 13. Можем ли да предвидим бъдещите предизвикателства?

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критично мислене и решаване на проблеми;<br>• Активно слушане;<br>• Работа в екип и емпатия;<br>• Междукултурен диалог. |
| **Задчи** | • Да се повиши осведомеността относно споделените предизвикателства и възможните социални решения;<br>• Да се насърчи социалното приобщаване чрез колективна рефлексия;<br>• Да се свържат личните перспективи с основните европейски ценности: мир, ненасилие, многообразие;<br>• Да се използват креативни методи, за да се покаже как социалната промяна може да бъде оформена чрез колективни действия. |
| **Необходими материали** | Листи за флипчарт, листи A4, цветни химикали и маркери, лаптопи/таблети или смартфони, достъп до Canva (или подобни визуални инструменти). |
| **Продължителност** | 120 минути |
| **Брой участници** | 20 човека, възраст 18+ |

## Описание

В тази творческа дейност участниците влизат в ролята на журналисти от 2040 г. Тяхната задача е да отразят как днешните социални предизвикателства – като дискриминация, неравенство или дигитално изключване – са били успешно решени чрез приобщаващи, мирни и иновативни решения.

Например, една група може да избере „младежката безработица“ за своя тема. Тяхната бъдеща новина може да опише как до 2040 г. младите хора в цяла Европа са получили достъп до работа чрез програми за дигитално образование, ръководени от младежи предприятия и инвестиции в общността – което води до по-овластени, равноправни и свързани общества.

Чрез създаване на въображаеми новинарски заглавия, статии или подкасти, младите хора изследват бъдещото мислене, критичното размишление и ценностите на многообразието, мира и социалната справедливост по игрив и забавен начин.

**Стъпка 1: Загрявка – „Моменти от бъдещето“ (5 минути)**
Фасилитаторът моли участниците да затворят очи и да визуализират своята общност през 2040 г.:

- Какви предизвикателства решихте?
- Какви нови възможности съществуват?

Участниците споделят една дума или фраза, която представлява тяхното въображаемо бъдеще.

Пример: Участник казва „Възможност“ – представяйки си бъдеще, в което всички млади хора имат достъп до работа, независимо от техния произход.

**Стъпка 2: Формиране на група и избор на предизвикателство (10 минути)**
Фасилитаторът разделя участниците на малки групи (3–5 души). Всяка група избира един социален проблем, който иска да адресира и „реши“ до 2040 г.

Пример: Една група се фокусира върху „младежката безработица“, особено сред маргинализираните общности.

Фасилитаторът предоставя карти с подкана по теми като „Социални и културни предизвикателства“, „Икономически и дигитални предизвикателства“ и „Мир, безопасност и психично здраве“ или насърчава дискусия, за да помогне на групите да направят своя избор.

**Стъпка 3: Създайте „История за бъдещето“ (75 минути)**
Групите си представят, че през 2040 г. техният проблем е успешно решен. Те обсъждат:

- Какво беше решението?
- Кой го ръководеше или допринесе за него?
- Какво е различното сега в обществото?

Групите разработват заглавие и кратка статия или сценарий за подкаст, описващи историята на успеха, използвайки листи флипчарт, Canva, инструменти за рисуване, гласови бележки или измислени цитати.

**Примерно заглавие**: „Младежта на Европа заема водеща роля: 98% ниво на заетост, постигнато чрез дигитално приобщаване и социални иновации“.

**Примерно съдържание**: Групата създава симулирана статия за общоевропейска инициатива, стартирана през 2025 г., която предлага безплатни програми за кодиране и предприемачество на младежи в неравностойно положение. До 2040 г. програмата е довела до хиляди социални предприятия, управлявани от младежи, драстично намалявайки безработицата и овластявайки общностите.

**Стъпка 4: Представяне на новините (30 минути)**
Всяка група представя бъдещата си новина пред другите групи. Това може да бъде:

- Изпълнение на живо (в стил водещ на новини);
- Прочитане на статията;
- Възпроизвеждане на кратък аудио подкаст;
- Визуална презентация или скеч.

**Пример**: Групата за младежка безработица представя сегмент с „актуални новини“ с двама водещи и един гост – измислен млад предприемач от 2040 г., който обяснява как приобщаващото образование е променило живота им.

## Въпроси за дискусия

- Какви ценности бяха отразени във вашата история?
- Какво би трябвало да се случи днес, за да стане възможно въображаемото от вас бъдеще?
- Как младите хора могат да бъдат част от тази промяна сега?
- Как вашето решение включваше мир, многообразие или приобщаване?

**Източник**: Разработено от Novi Horizont в контекста на проекта SHINE.

# 14. Походът срещу неравенствата между половете

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критична рефлексия;<br>• Приемане на перспектива и емоционална интелигентност;<br>• Самосъзнание за равенство и приобщаване. |
| **Задачи** | • Да се даде възможност на участниците да се запознаят с житейския опит на хора от различни полове и да се потопят в социалните реалности и предизвикателства, свързани с пола;<br>• Да се помогне на участниците да разпознаят осезаемите предимства и недостатъци, свързани с половите роли, очакванията и системните неравенства;<br>• Да се улесни възприемането на перспектива, като се позволи на участниците емоционално да се свържат с това как полът влияе върху възможностите, безопасността, свободата на избор и социалното възприятие;<br>• Да се насърчат участниците да преразгледат критично собствените си предположения, предразсъдъци и позиции, свързани с пола;<br>• Да се насърчи рафлексията върху ежедневните действия и нагласи свързани с равенството между половете в различни контексти. |
| **Необходими материали** | Маркери, тиксо.<br>Внимателно подбрана фонова песен за интерактивната част.<br>Бонбони/парченца шоколад (или каквото и да е, което може да се използва като физическо представяне на „точки“). |
| **Инструменти, ресурси** | Разпечатани „Карти с роли“ и „Цветя за привилегии“ (колкото е броят на участниците). |
| **Продължителност** | 75–90 минути |
| **Брой участници** | 15–30 младежи, фасилитатори, обучители |
| **Работни материали** | Карти с роли<br>Цветя за привилегии |

# Описание

**Фаза 1: Походът срещу неравенствата между половете – индивидуална част**
Всеки участник получава карта с роля, която описва неговия герой по време на дейността. Участниците трябва да измислят име на своя герой, след като прочетат ролята си.

Всеки участник получава принтиран лист с „Цвете на привилегиите“. Фасилитаторът ги инструктира, че ще им бъдат зададени поредица от въпроси – в зависимост от това дали отговорът е „да“ или „не“, те ще получат плюс или минус точки. Ако отговорът е неясен и може да бъде „да“ или „не“, участници трябва да отбележат 0.

1. Можете ли безопасно да се разходите сами през нощта, без да се страхувате?
   *Да: +3, Не: -3, Несигурно: 0*
2. Можете ли открито да изразите тъга, страх или уязвимост, без да бъдете оценявани като слаби? *Да: +2, Не: -2, Несигурно: 0*
3. Хората очакват ли вие да поемате домакински грижи за близките заради вашия пол? *Да: -1, Не: +1, Несигурно: 0*
4. Задавали ли са ви някога въпроси за семейните ви планове по време на интервю за работа? *Да: -2, Не: +2, Несигурно: 0*
5. Дали медиите и лидерите представят хората от вашия пол справедливо и уважително? *Да: +2, Не: -2, Несигурно: 0*
6. Вашата полова идентичност правилно ли е представена в официални документи и обществени пространства (напр. тоалетни, формуляри)?
   *Да: +2, Не: -2, Несигурно: 0*
7. Можете ли да прекарате време с деца (напр. на детски площадки или в училища), без страх, че ще ви гледат подозрително?
   *Да: +2, Не: -2, Несигурно: 0*
8. Освободени ли сте от страха от домашно насилие или насилие от страна на интимен партньор? *Да: +3, Не: -3, Несигурно: 0*
9. Можете ли да говорите непринудено с някого, когото току-що сте срещнали, без да се притеснявате, че ще „има грешна представа“?
   *Да: +1, Не: -1, Несигурно: 0*
10. Можете ли да обсъждате половата си идентичност със семейството, колегите или учителите, без да се страхувате от отхвърляне или подигравки?
    *Да: +3, Не: -3, Несигурно: 0*
11. Когато описвате болка или дискомфорт, хората приемат ли ви сериозно, вместо да предполагат, че преувеличавате или си въобразявате?
    *Да: -2, Не: +2, Несигурно: 0*
12. Чувствате ли се уверени, че вашата привлекателност не е обвързана с вашия финансов успех или кариерен статус? *Да: +2, Не: -2, Несигурно: 0*

13. Социалните очаквания карат ли ви да чувствате, че части от тялото ви или нормалните ви телесни функции трябва да бъдат скрити, обръснати или „поправени“? *Да: -2, Не: +2, Несигурно: 0*
14. Можете ли да живеете в тялото си, без да чувствате, че някои от неговите характеристики или функции противоречат на вашето самочувствие? *Да: +3, Не: -3, Несигурно: 0*
15. Можете ли да правите лични избори или да се държите по начини, които не съответстват на традиционните очаквания за пола, без да бъдете възприемани като „по-малко“ заради това? *Да: +2, Не: -2, Несигурно: 0*

След като всички въпроси са зададени, участниците изчисляват общия си резултат и го записват в центъра на цветето. Всеки участник получава малка подаръчна торбичка. След това фасилитаторът дава на всеки участник толкова парченца шоколад/бонбон, колкото е общият им резултат.

**Фаза 2: Походът срещу неравенствата между половете – интерактивна част**
Фасилитаторът казва на участниците да се разпръснат в стаята, като ги информира, че ще играят игра. Фасилитаторът обяснява правилата ясно:

- *Подчертайте, че участниците трябва да залепят картите си с роли на гърдите си, да запазят Цветето на привилегиите и да продължат да въплъщават ролите си през цялото упражнение.*
- *Участниците ще се движат из стаята на музикален фон и когато музиката спре, трябва да си намерят партньор.*
- *След като намерят партньор, те трябва да се представят като своя герой и да покажат своето Цвете на привилегиите.*
- *Човекът с по-висок общ резултат получава два шоколада/бонбона от другия човек.*
- *Повторете този процес 7-8 пъти.*
- *Когато участник загуби всичките си бонбони, той отпада от играта и трябва да се премести в ъгъла на стаята.*
- *Ако участниците имат минус общ резултат в цветето си, те автоматично отпадат от играта и трябва да се преместят в ъгъла и да наблюдават.*

В края на дейността, фасилитаторът казва на участниците да преброят колко бонбона (точки) имат в торбичките им и да се подредят в редица от най-високия към най-ниския брой (с изключение на участниците, които са излезли от играта; те трябва да останат в своя ъгъл). Всеки трябва да представи накратко своя герой. Дейността завършва с дискусия и обобщение.

**Информация за фасилитатора:** За музикален фон по време на фазата по двойки се препоръчва да изберете песен със съответно социално послание, което може да вдъхнови хората да бъдат емпатични и отворени към нови неща (напр. „Imagine“ на Джон Ленън или „Where Is the Love“ на Black Eyed Peas).

След първите 2-3 кръга във фазата по двойки, можете да кажете на участниците, че могат да си разменят карти и да прочетат ролята на партньора си, ако желаят, да избегнат повторение.

Бележки относно системата за претегляне на точките „привилегии“ спрямо „недостатъци“: „Походът срещу неравенствата между половете“ използва система за претегляне, за да илюстрира как специфични преживявания или социални обстоятелства, свързани с пола, могат да създадат по-големи бариери или привилегии от други – процес, който е предварително определен и донякъде ограничен в развръзката (максимум 3 точки, минимум 1 точка).

Причината за този ограничен диапазон е чисто практическа: ако имахме скала от -10 до +10, щеше да има по-голяма вероятност много хора да имат отрицателен общ резултат и да отпаднат от играта от самото начало. Също така, участниците с по-привилегировани карти с роли биха могли да започнат с 60, 70 или 90 бонбона, което е логистично невъзможно.

Тази ограничена система за претегляне обаче може да доведе до погрешни тълкувания, при които определени преживявания се възприемат като „по-лоши“ от други, без да се отчита нюансираният и субективен характер на тези проблеми. Ключовият проблем със системата за претегляне е, че тя предполага йерархия на потисничество, където например страхът да се прибереш сам през нощта се счита за „по-лош“ от това да бъдеш осъден, когато показваш уязвимост.

В случай на подобни възражения или въпроси, не забравяйте да потвърдите опасенията на участниците и да бъдете открити относно недостатъците на дизайна на тази дейност; обяснете трудността при опита да се уловят нюансите на тези преживявания в ограничен числов мащаб. Всеки опит за количествено определяне на „тежестта“ на различните форми на привилегии и потисничество е по своята същност субективен и склонен към пристрастия. Това, което може да се усеща като дълбоко маргинализиращо преживяване за един човек, може да се възприема различно от друг, въз основа на собствената му референтна рамка, житейските реалности и съвместното съществуване на други маргинализиращи фактори.

В случай, че усетите нужда от това, можете да поканите участниците да дадат своя собствена система за оценяване на въпросите като начало за отворена дискусия относно различните фактори, които те считат за най-силни по отношение на привилегиите и маргинализацията. Това би насърчило по-дълбоко ангажиране и критично размишление, но също така би подчертало разнообразието от гледни точки и субективния характер на тези оценки.

# Въпроси за дискусия

Емоционална рефлексия

- Как се чувствахте в ролята си?
- Чувствахте ли се сигурни, уверени или ограничени/изключени по някакъв начин? Кои моменти създадоха тези чувства?

Разбиране на преживяването – свързване на символи с реалния живот

- Според вас дейността отразяваше ли реалния живот? Как? Какви символи разпознахте?
- Какво символизираше „споделянето на бонбоните“, след като завършихте цветята си? Какво символизираше раздаването на бонбони по двойки?
- Някои хора трябваше да излязат от играта и да се преместят в ъгъла. Каква ситуация символизира този ъгъл?
- (За тези, на които са свършили бонбоните и са се преместили в ъгъла) Чувствахте ли се „стигматизирани“?
- Осъзнаване на преживяванията, свързани с пола
- Какви бариери или предимства са възникнали за вашия герой въз основа на очакванията за пола?
- Как полът е повлиял на свободата, безопасността или възможностите в живота на вашия герой?

Връзка с реалния живот

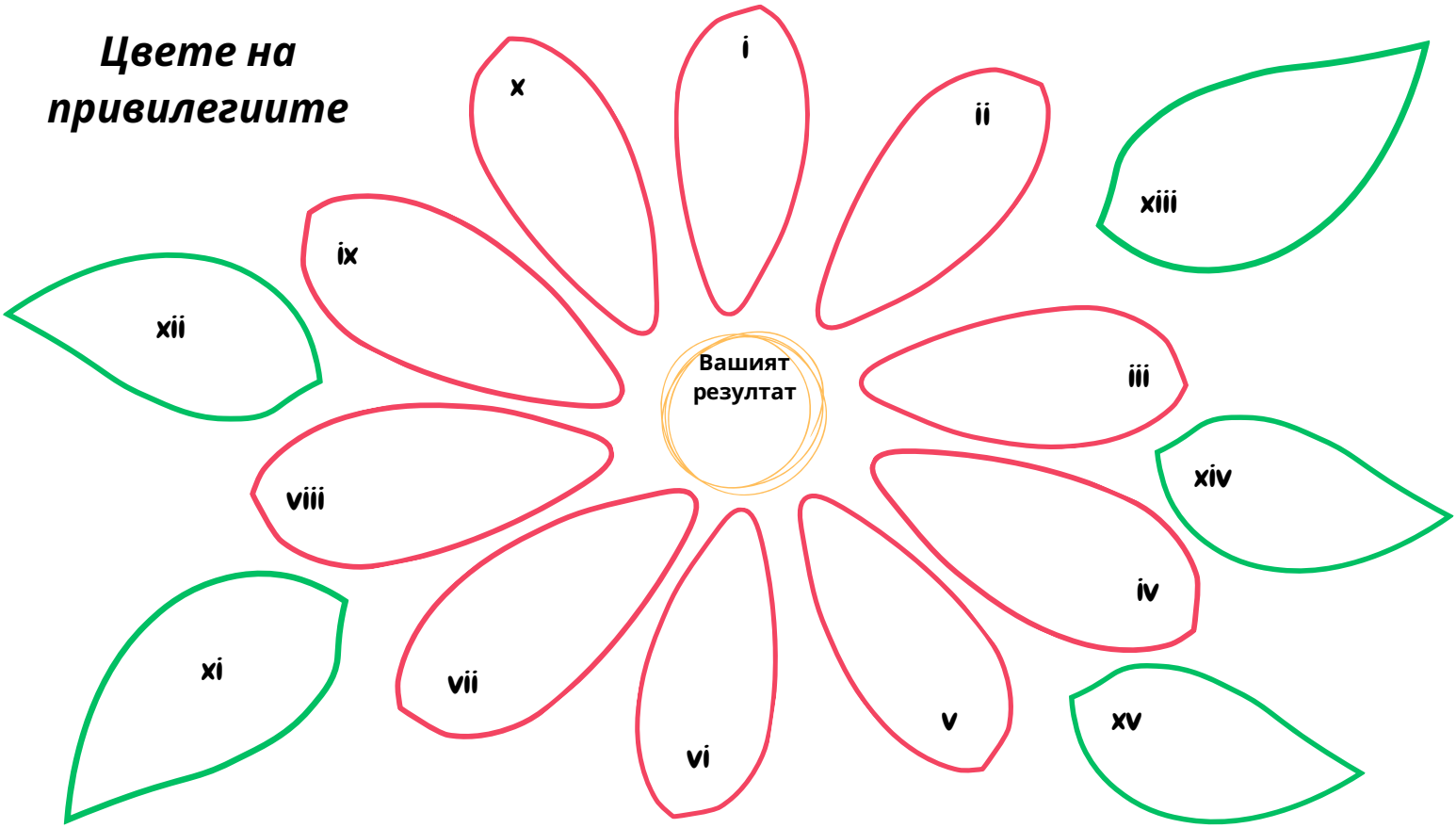
- Кои въпроси отразяват реални проблеми, които сте виждали или преживявали в ежедневието? По какви начини половите стереотипи или социалните норми все още влияят на ежедневните избори и възможности?
- Какви привилегии могат да останат незабелязани от хората от определен пол?
- Какви промени бихте могли да направите в ежедневното си поведение, комуникация или вземане на решения, за да насърчите равенството между половете?

**Източник**: Разработено от KulturLife в контекста на проекта SHINE.

# Работни материали

**Цветя на привилегиите**

***Цвете на привилегиите***



**Карти с роли**

| |
|---|
| 1. Ти си 28-годишен журналист, работещ за национален вестник. Обичаш работата си, но често получаваш онлайн съобщения, коментиращи външния ти вид, вместо работата. Когато посещаваш събития вечер, колегите ти те съветват да не „отиваш сам“. Мечтаеш да станеш главен редактор, но все те питат кога планираш да се „установиш“. |
| 2. Ти си 35-годишна медицинска сестра и майка на две деца. Работата ти дава цел, а екипът в болницата ти е като второ семейство. Въпреки това, у дома всички предполагат, че ще се справиш и с готвенето, чистенето и училищните задължения. Благодарна си за стабилните доходи и подкрепящия съпруг, но изтощението се е превърнало в твоя норма. |
| 3. Ти си 64-годишен пенсионер, работник във фабрика. Притежаваш собствен дом и верни приятели от работата. Въпреки това, без твоята професионална идентичност, се чувстваш изгубен. Рядко говориш за самотата... По-лесно е да кажеш, че всичко е наред. |
| 4. Ти си 28-годишен музикант, който пътува на турнета. Имаш нарастваща фен база и подкрепящи членове на групата. Въпреки това, в някои заведения липсват неутрални по отношение на пола пространства. Процъфтяваш на сцената, но се чувстваш несигурен в някои зони зад кулисите. |
| 5. Ти си 24-годишен учител в началното училище. Обичаш да работиш с деца, но родителите понякога се колебаят да оставят малките си деца с теб. Можеш да се справиш спокойно с плача и хаоса, но си болезнено наясно с погледите отстрани. Имаш подкрепящи колежки, но това, че си „единственият мъж“, те кара постоянно да доказваш, че си безопасен, а не подозрителен. |
| 6. Ти си 58-годишен учител. Твоите ученици те обожават и си уважаван заради дългата си кариера. Въпреки това, повишението за директор отиде при много по-млад колега. Изградил си силни приятелства и си финансово стабилен, но се чувстваш невидим, когато разговорите се насочат към „нови таланти“. |
| 7. Ти си 25-годишен строителен инженер, който току-що започва кариерата си. Ти си единствената жена на строителната площадка и някои колеги все още те наричат на шега „принцеса“. На първата оценка на твоето представяне те попитаха кога планираш да „създадеш семейство“. Ти си страстна в своята област, подкрепяна от ментор и решена да останеш, но се чувстваш постоянно наблюдавана за грешки, които твоите колеги свободно могат да направят. |

| |
|---|
| 8. Ти си 39-годишен търговски представител, наскоро разделен. Обожаваш двете си деца, но бившият ти партньор е подал молба за еднолично попечителство, твърдейки, че си твърде фокусиран върху работата. Никога не си пропускал уикенд с тях, но съдебният процес сякаш е насочен срещу теб. Имаш стабилни доходи и собствен дом, но научаваш колко крехко е бащинството, когато отговорностите за грижите на децата се възприемат като задължение на майките. |
| 9. Ти си 19-годишен небинарен човек, живеещ в малък селски град. След като разкри пред родителите си половата си идентичност миналата година, те се опитват да те подкрепят, но често ти казват, че е по-добре „да не говориш за това“ и да се обличаш според определения ти пол. Онлайн пространствата ти дават комфорт и връзка, но ежедневието все още е като ходене по тънък лед. Копнееш да отидеш да учиш някъде далеч... в голям град, където можеш просто да бъдеш себе си. |
| 10. Ти си 37-годишен ръководител на проекти, наскоро разведена след осем години брак, защото проблемите с гнева на бившия ти съпруг са станали още по-непредсказуеми. Той обаче трудно приема раздялата и все още се появява близо до дома ти „само за да поговорим“. Започна да ходиш на работа по различни маршрути и избягваш да публикуваш местоположението си онлайн. Имаш стабилен доход и подкрепящи приятели, но страхът да не бъдеш следена никога не те напуска. Държиш телефона си зареден, а завесите спуснати през нощта. |
| 11. Ти си 44-годишен учител, борещ се с депресия. Не си казал на никого – дори на жена си – защото се страхуваш да не бъдеш възприет като слаб. Поддържаш весела фасада и учениците ти те обожават, но енергията ти бавно се изчерпва. Сънят е труден и дори малките задачи напоследък ти се струват тежки. Мислиш да посетиш терапевт, но да признаеш, че имап нужда от помощ, се усеща като още по-голям провал. |
| 12. Ти си 45-годишен архитект, ръководещ успешна фирма. Спечелили сте награди и доверието на клиентите, но на срещи мъжете все още те прекъсват по средата на изречението. По-младите колеги те наричат „вдъхновяваща“, но си забелязала, че те повтарят идеите ти и получават признание. Имаш статус, богатство и опит, но трябва постоянно да отстояваш авторитета си, който вече би трябвало да е доказан. |
| 13. Ти си 41-годишен художник. Винаги си имал внимателни обноски и естествено висок глас, което понякога предизвиква закачливи коментари от познати. Изградил си солидна репутация в местните галерии и можеш да живееш комфортно от своето изкуство. Въпреки това хората те наричат „чувствителен“, сякаш това е обида. Цениш емоционалната откритост, но някои приятели поставят под въпрос твоята мъжественост заради това. |

14. Ти си 26-годишен инфлуенсър и фитнес инструктор. Обичаш да промотираш здравето, но интернет манията за съвършенство те разяжда. Коментари анализират тялото ти ежедневно. Знаеш, че онлайн успехът ти дава финансова свобода и видимост, но също така обвързва увереността ти с харесвания и филтри. Правиш си кола маска, тонизираш и полираш косата си, дори когато си изтощен, защото „естественото“ не се продава.

15. Ти си 39-годишен маркетинг специалист и горд баща. Поискал си работа на непълен работен ден, за да прекараш повече време с новороденото си, но шефът ти го нарича „кариерно самоубийство“. Обичаш семейството си и искаш да присъстваш, но се чувстваш осъждан, че не си „този, който носи“. Имаш финансова стабилност, но шегите на колегите ти за „гледането на собственото ти дете“ те дразнят повече, отколкото искаш да си признаеш.

16. Ти си 29-годишен фотограф на свободна практика със слабо телосложение и голяма чанта за фотоапарат, която понякога ти се струва по-тежка от теб самия. Ти процъфтяваш в градските изследвания, често излизаш до късно да снимаш градските светлини. Научил си се да носиш ключовете си като оръжие и да изпращаш местоположението си на приятели преди снимки. Обичаш своята независимост и творческа свобода, но всяка стъпка в тъмното ти се струва пресметната. Безопасността е привилегия, която нямаш напълно.

17. Ти си 41-годишна транссексуална жена, която работи като графичен дизайнер в средно голям град. Живееш открито от 4 години и най-накрая се чувстваш комфортно в кожата си. Колегите ти като цяло те подкрепят, но все още се напрягаш, когато някой нов се присъедини към екипа - несигурна как ще реагира, когато осъзнае, че си транссексуална. Ежедневната рутина все още може да бъде сложна: избор на тоалетна, актуализиране на документи, в които е посочено старото ти име, или изправяне пред погледи, когато документът ти за самоличност не съответства на външния ти вид.

18. Ти си 15-годишна ученичка в гимназията. Криеш превръзка в ръкава си всеки път, когато ходиш до тоалетната, защото съучениците ти се кикотят на „момичешки неща“. Веднъж едно момче намира превръзка ти в бюрото и я размахва, смеейки се. Оттогава си започнала да пропускаш часовете по физическо по време на цикъл, преструвайки се, че си настинала. Иска ти се учителите да говорят за менструация без да шепнат.

19. Ти си 20-годишна небинарна личност. Получаваш цикъл всеки месец и това е най-трудната седмица емоционално. Болките са болезнени, но това, което боли повече, е усещането, че тялото ти издава идентичността ти. Избягваш да купуваш менструални продукти от магазина, защото не искаш касиерът да те нарече „госпожице“. Иска ти се нещо толкова нормално като цикъла да не те кара да се чувстваш толкова чужд в собствената си кожа.

20. Ти си 67-годишна майка на три пораснали деца, които сега са щастливи и успешни възрастни. В продължение на десетилетия управлява дома, организира училищни събития и тихо редактира статиите на съпруга ти късно през нощта, докато отглежда децата. Той стана уважаван журналист, добре познат на национално ниво и уважаван заради за неговата всеотдайност. На събирания хората все още хвалят неговата „блестяща кариера“ и коментират каква „късметлийка си!“, че имаш такъв успешен съпруг. Ти се усмихваш гордо, но не можеш да не забележиш колко лесно неговите постижения са се превърнали в наследство, докато твоите – в история на заден план.

21. Ти си 31-годишна жена, която посещава лекар заради силни менструални болки. Той се усмихва и казва: „Това е нормално, скъпа. Много жени просто трябва да живеят с това.“ Ти кимаш, въпреки че едва можеш да стоиш изправена. Винаги си се доверявала на лекарите и си следвала всяка препоръка, но напускаш клиниката с чувството, че си пренебрегната и незабелязана.

22. Ти си 56-годишна жена, работеща в рекламата. Твоята креативност е по-остра от всякога, но напоследък по-младите клиенти започнаха да те наричат „госпожо“. Забелязваш, че колегите мъже на същата възраст са описвани като „опитни“ и „изтъкнати“, докато теб те наричат „мила“ или „добре запазена“. Все още обичаш работата си и наставляваш по-млади жени, но отново си започнала да боядисваш косата си, не от суета, а от надежда. Казваш си, че това е просто част от работата, но дълбоко в себе си знаеш, че възрастта има пол.

23. Ти си 23-годишна висшистка, която винаги е мечтала да стане механик. Баща ти, горд, но традиционалист, те е умолявал да „избереш нещо по-чисто“. Най-накрая си се записала в програма за автомобилостроене, където учителите все още започват часовете с „господа“. По време на интервюта за работа мениджърите те питат дали си „достатъчно силна за работата“ и коментират, че „клиентите може да се чувстват неудобно“. Ти си добра в работата си и обичаш да решаваш проблеми с ръцете си, но се чудиш колко време ще отнеме преди уменията да говорят по-силно от пола.

24. Ти си 21-годишен студент, който никога не е имал сериозна връзка. Приятелите ти се шегуват, че си „твърде мил“ и трябва да се „държиш като мъж“. Обичаш да говориш с жени, но се притесняваш, че те те възприемат като безобиден, а не като привлекателен. Когато отхвърляш разговорите в съблекалнята, хората те наричат наивен. Знаеш, че уважението е по-важно от репутацията, но си уморен да доказваш, че благоприличието не е слабост.

25. Ти си 42-годишен човек, който е напуснал корпоративна работа, за да стане готвач. Готвенето винаги е било твоя страст, но старите ти колеги го третират като криза на средната възраст. Печелиш по-малко пари, но най-накрая спиш добре през нощта. На семейни събирания родните питат дали си „вземаш почивка“, преди да се върнеш към истинската кариера. Когато отговориш, че сега си по-щастлив, те кимат учтиво, но можеш да си представиш, че най-вече те съжаляват.

# 15. Малки навици

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критично мислене;<br>• Промяна в поведението;<br>• Формиране на навици;<br>• Саморефлексия. |
| **Задачи** | • Да запознае участниците с метода „Малки навици“ като инструмент за промяна на поведението;<br>• Да се улесни размисълът върху рутината и мотивацията;<br>• Да се развият персонализирани малки навици за критично мислене;<br>• Да се повиши осведомеността за поверителността онлайн и офлайн. |
| **Необходими материали** | Листи за флипчарт, маркери, стикери и лепящи се листчета. Подготвен онлайн документ, в който всички групи могат да копират/поставят/и запишат окончателния си набор от „малки навици“. |
| **Инструменти, ресурси** | Разпечатани Шаблони за малки навици (по избор). |
| **Продължителност** | 3 часа |
| **Брой участници** | Препоръчителен минимум от 4 участници, 1 фасилитатор на 10–15 участници; млади хора на възраст 16+ |
| **Работни материали** | Шаблон за малки навици |

## Описание

Този метод потапя участниците в принципите на „Малките навици“ и способността им да инициират индивидуална и колективна промяна. Сесията преминава от разбиране за формирането на навици и мотивация към практическо приложение, а след това към размисъл върху това как малките, умишлени поведения могат да генерират по-широка културна трансформация, особено по отношение на поверителността, уважението и сигурността на данните.

Подходът насочва участниците към свързване на личните действия с благосъстоянието на общността и целенасочено да изградят устойчиви навици, които насърчават по-безопасна и по-уважаваща дигитална и обществена среда.

Фасилитаторите се насърчават да се запознаят с основната концепция на „Малки навици“ от Б. Дж. Фог, т.е. чрез неговия TED Talk.

**Фаза 1: Въведение в принципа „Малки навици“ (60 минути)**
Фасилитаторът започва с представяне на целите и структурата на дейността. Участниците са информирани, че ще изследват как малките, последователни действия – малките навици – могат да повлияят както на личната рутина, така и на колективната култура.

Разбиране на мотивацията, рутината и навиците (30 минути)

- Въведение (10 минути): Фасилитаторът определя термините мотивация, рутина и навици, като обяснява разликите между тях.
- Пленарна дискусия (10 минути): Участниците споделят примери за добри и лоши навици, като посочват какво улеснява поддържането на някои навици и споделят съвети как да го направят.
- Въведение (10 минути): Представяне на концепцията за „малки навици“ (разработена от Б. Дж. Фог). Фасилитаторът обяснява как малките, добре обмислени действия могат да прераснат в значима промяна в поведението.

Развиване на лични малки навици (30 минути)
Основната цел на тази част е да запознае участниците с речника и структурата на „малките навици“, като им даде възможност да се запознаят както със създаването, така и с оценяването на прости промени в поведението.

Индивидуална работа (15 минути): Участниците проектират пет или повече „малки навика“ за своя личен контекст, използвайки формулата „След като [спусък], ще [ново поведение] и ще отпразнувам с [положително подкрепление].“

Споделяне в група и обратна връзка (15 минути): Фасилитаторът разпределя участниците в групи от 2 до 4 души. Участниците представят своите навици в тези малки групи и предоставят обратна връзка, използвайки три критерия за оценка:

- Колко лесно е да се изпълни всеки навик? (Правенето на стойка на ръце, докато си миете зъбите с конец, не винаги е осъществимо);
- Свързват ли се компонентите естествено? (Комбинирането на поведения, които могат да се изпълняват в една и съща стая, би било добро начало);
- Ще бъдат ли мотивирани другите да възприемат този навик? (Този навик адресира ли обща нужда или нещо много лично за човека, който го е развил?).

**Информация за фасилитатора**: Насърчете участниците да посочат кои фактори ги предизвикват и кои ги карат да се радват, за да направят всеки навик по-конкретен и траен.

Почивка (5–10 минути)

**Фаза 2: Рефлексия: От индивидуално към колективно действие (45 минути)**
Тази фаза помага на участниците да преминат от индивидуален фокус към мислене, насочено към общността. Също така тя задълбочава разбирането им за уважение, съгласие и дигитална етика, подготвяйки ги за креативната групова работа, която следва.

Фасилитаторът въвежда втората част, като обяснява, че „малките навици" могат да се справят и със сложни социални и етични предизвикателства. Участниците са подканени да помислят как малките действия могат да допринесат за колективното благополучие.

Участниците се връщат в групите, в които са работили преди почивката. Като алтернатива, на този етап могат да се сформират или разпределят нови групи.

Групова работа (20 минути): Групите изследват как „малките навици" могат да се справят с проблеми като:

- Онлайн и офлайн поверителност;
- Сигурност на данните и дигитални граници;
- Уважение и безопасни пространства;
- Клюки и етична комуникация;
- (могат да се използват/добавят и други, свързани теми).

Пленарна дискусия (10 минути): Групите споделят своите разсъждения и идентифицират ключови моменти за силата и ограниченията на „малките навици" при справянето с по-широки предизвикателства, както и своите констатации относно осъществимостта на „малките навици" за всяка тема.

Въпроси и дискусия (15 минути): Фасилитаторът представя идеята за преформулиране на „малките навици" за колективни действия. Участниците се насърчават да формулират навици, ориентирани към общността, използвайки адаптираната структура:
„След X ще направя Y и ще празнувам до Z",
където Y е действие, *ориентирано към общността*.

Пример: „След като се снимам с приятели, ще питам за тяхното разрешение преди да публикувам снимката и добавя бележка: „Всички участващи дадоха разрешение да споделя това изображение" към публикацията и отпразнувам, като се поздравявам с приятелите си.

Почивка (10 минути)

**Фаза 3 – Развиване на малки навици за безопасност и общност (60 минути)**
Участниците се връщат в групите, в които са работили преди почивката. Като алтернатива, на този етап могат да се сформират или разпределят нови групи.

Групова дискусия (15 минути): Групите идентифицират начини за подобряване на поверителността, уважението и безопасността чрез „малки навици“. Те се насърчават *да отбележат потенциални пречки, целеви аудитории (напр. широка общественост, специфични групи заинтересовани страни) и възможности за промяна.*

Развиване на навици (15–20 минути): Използвайки резултатите от дискусията, групите разработват нови „малки навици“, за да насърчат дигиталната безопасност и уважителното поведение.

Презентации и обратна връзка (15 минути): Всяка група представя предложените си навици пред останалите. Фасилитаторът дава конструктивна обратна връзка, като набляга на яснотата, осъществимостта и значимостта за общността.

Събиране и заключителна рефлексия (оставащо време): Всички развити навици се събират в споделен документ, достъпен за участниците и организаторите. След това всеки участник избира един навик, който лично да практикува през следващата седмица.

Тази последна фаза трансформира колективните заключения в осезаеми резултати. Като се ангажират с един малък навик, участниците свързват личностното си развитие с по-широките теми за уважение, поверителност и дигитална отговорност. Споделеният документ служи както като запис, така и като бъдещ ресурс за продължаващо ангажиране.

Фасилитаторът закрива дейността с:

- Свързване на това упражнение с по-широки теми, като например благополучие, приобщаване и отговорно дигитално поведение.
- Подчертаване как малки, последователни действия могат да доведат до културна промяна.
- Насърчаване на участниците да споделят напредък или мнения върху избраните от тях навици в бъдещи сесии.

# Въпроси за дискусия

- Какво ви изненада в собствените ви навици? Какво беше лесно или трудно в създаването на ваши собствени „Малки навици“?
- Как малките действия могат да доведат до значима промяна?
- Как можем да видим/измерим въздействието на индивидуалните действия върху общността?
- Какви са ограниченията на този метод във вашия личен контекст или за каузите, които ви интересуват?

**Източник**: Разработено от KulturLife в контекста на проект SHINE. Оригиналната концепция за „Tiny Habits“ е разработена от Б. Дж. Фог.

# Работен материал

**Шаблон за малки навици**

След като аз _____, аз _____ и празнувам чрез _____.
[спусък] [ново поведение] [положително подкрепление]

**Определения и примери**:

**Мотивация**:
Мотивацията е процес, който започва, насочва и поддържа целенасочено поведение.

**Пример**: Искам да организирам събитие, защото обичам да говоря с хора за нещата, които ме интересуват.

**Рутина**:
Рутината е поредица от често повтарящи се поведения.

**Пример**: Преди работа и в петък, взимам спортната си чанта и ходя на фитнес.

**Навик**:
Навикът е импулсът да се извършва определено поведение с малко или никакво съзнателно мислене.

**Пример**: Когато се прибера от работа, сядам на бюрото си, пускам радиото и рисувам.

# 16. ПОВТОРНА УПОТРЕБА – По-умно с отпадъци

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Критично мислене;<br>• Творческо преработване на отпадъци;<br>• Екологична грамотност;<br>• Развиване на екологична емпатия и отговорност. |
| **Задачи** | • Разбиране на процеса на рециклиране и въздействието на текстилната индустрия;<br>• Повишаване осведомеността относно значението на рециклирането и устойчивия подход към отпадъците;<br>• Да се запознаят участниците с четирите основни категории отпадъци (рециклиране, повторна употреба, компостиране, нерециклируеми отпадъци);<br>• Да се проучи отрицателното въздействие на текстилната индустрия върху околната среда;<br>• Да се насърчи творческото мислене чрез задачи за преработка;<br>• Развиване на практически умения за ежедневни екологични действия. |
| **Необходими материали** | Кошница с различни предмети/снимки на различни предмети във визуална презентация (четка за зъби, стара тениска, консерва, найлонова торбичка, банан, вестник, мокри кърпички...).<br>Проектор или таблет за показване на кратко видео за замърсяването с текстил и презентацията. |
| **Инструменти, ресурси** | Ръководства за рециклиране (местни/национални ръководства, специфични за всяка държава) или насоки за рециклиране от национални служби за управление на отпадъците и др.).<br>Weghmann, V. (2023, February). Waste Management in Europe. EPSU.<br>Chang, A. (2025, January 1). The life cycle of a t-shirt [Video]. YouTube.<br>Принтирани екземпляри на Еко викторина. |
| **Продължителност** | 60 минути |
| **Брой участници** | 15-30 човека, възраст 16+ |
| **Работни материали** | Еко викторина |

# Описание

**Подготовка на фасилитатора**: помолете участниците да донесат един малък предмет или отпадък (напр. пластмасова опаковка, стар чорап, бананова кора и др.).

**Структура на дейността (60 минути)**
**Част 1 Разчупване на леда: „Какво е моят отпадък?“ (10–15 минути)**
Участниците разменят предметите и се опитват да познаят към коя категория принадлежи всеки: *Рециклируем, За многократна употреба, Компостируем или Нерециклируем.*

Участниците трябва да си задават въпроси и да общуват помежду си, за да намерят най-подходящата категория. След това фасилитаторът завършва дейността, като обяснява защо някои предмети са трудни за класифициране.

**Част 2 – Еко викторина (10 – 15 минути)**
В малки групи участниците оценяват времето за разлагане на 5–6 избрани предмета. Обучителят споделя верните отговори и води кратка дискусия.

**Информация за фасилитатора**: Задайте на участниците въпроси като: *Какво ви изненада? Как това променя мисленето ви? Защо някои предмети остават в природата стотици години? Как това променя отношението ви към ежедневните навици?*

Фасилитаторът показва на участниците кратко видео „Животът на една тениска“.

**Част 3 – Творческо мини-предизвикателство: Втори живот (25 – 30 минути)**
Всяка група избира един артикул (за предпочитане текстилен) и има задачата да измисли практичен и устойчив начин за повторната му употреба.

Участниците представят идеята си с:
- Кратка история за новия живот на артикула;
- Слоган;
- Проста визуализация (рисунка или скица).

**Информация за фасилитатора**: Обърнете внимание на функционалността, намаляването на отпадъците и въздействието.

**Обобщение на резултатите от обучението (2-3 минути)**

Фасилитаторът обобщава основните изводи:

- Всички ние произвеждаме отпадъци, но можем и да създадем промяна.
- Креативността и осъзнаването са инструменти за устойчивост.
- Малките действия са важни!

## Въпроси за дискусия

- Коя информация ви изненада най-много днес?
- Сега виждате ли по различен начин нещата, които изхвърляте?
- Как можете да приложите наученото днес в ежедневието си?
- Какво ви мотивира да участвате в създаването на нов предмет?
- Смятате ли, че можете да направите подарък за някого, използвайки рециклирани материали?
- Какво ви изненада? Как това променя мисленето ви? Защо някои предмети остават в природата стотици години? Как това променя отношението ви към ежедневните навици?

**Източник**: Разработено от UGNV в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Еко викторина**

1. Цветен картон! Време на разлагане: _____ години
2. Пластмасови чаши за еднократна употреба! Време на разлагане: _____ години
3. Бебешки пелени за еднократна употреба! Време на разлагане: _____ години
4. Гумени работни ботуши! Време на разлагане: _____ години
5. Памучна тениска! Време на разлагане: _____ години
6. Вълнена шапка! Време на разлагане: _____ години
7. Обикновена хартия! Време на разлагане: _____ години
8. Кафяв картон! Време на разлагане: _____ години
9. Алуминиева кутия! Време на разлагане: _____ години
10. Джапанки! Време на разлагане: _____ години
11. Пластмасова кутия! Време на разлагане: _____ години
12. Автомобилни гуми! Време на разлагане: _____ години
13. Пластмасова сламка! Време на разлагане: _____ години
14. Стъкло! Време на разлагане: _____ години
15. Пластмасови пръчици! Време на разлагане: _____ години
16. Пластмасова четка за зъби! Време на разлагане: _____ години
17. Кожени обувки! Време на разлагане: _____ години

**Верни отговори**:

1. 13 години;
2. 50 години;
3. 200-500 години;
4. 50-80 години;
5. 2-5 месеци;
6. 1-5 години;
7. 2-6 седмици;
8. 2 месеци;
9. 80-250 години;
10. 50-80 години;
11. 400+ години;
12. 50-80 години;
13. 200+ години;
14. 1,000,000 години или никога;
15. 450+ години;
16. 500 години;
17. 25-40 години.

# 17. Еко светофар – Еко купувач

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Саморефлексия и самоосъзнаване;<br>• Критично и аналитично мислене;<br>• Информирано вземане на решения;<br>• Активно слушане и комуникация;<br>• Практически умения и решаване на проблеми;<br>• Колективно обучение. |
| **Задачи** | • Да се даде възможност на младите хора да четат и разбират критично етикетите на храни и други продукти;<br>• Да се позволи визуална оценка на собствените им навици, използвайки система от цветове;<br>• Да се повиши осведомеността за екологичното и здравословното въздействие на различните продукти;<br>• Да се създаде динамична, ангажираща и интерактивна учебна среда за устойчиво потребление;<br>• Да се даде възможност на младите хора да вземат отговорни и информирани потребителски решения. |
| **Необходими материали** | Листи за флипчарт, листи А4, химикали и маркери |
| **Инструменти, ресурси** | Слайдове за презентация с информация за: Екологични сертификати (Екомарки на ЕС, Справедлива търговия, Веган и др.), адаптирани за всяка държава.<br>Примери за етикети (оригинали, копия или изрезки).<br>Препоръчано видео: Everything You Need to Know About Greenwashing. (2025, May 5). YouTube.<br>Резервни видеа:<br>Fall in love with the EU Ecolabel – EN 1. (2023, Aug 21). YouTube.<br>Fall in love with the EU Ecolabel – EN 2. (2023, Aug 21). YouTube. |
| **Продължителност** | 60 - 90 минути |
| **Брой участници** | 12 – 24 човека, възраст 15 – 30 |
| **Работни материали** | Екологични сертификати |

# Описание

**Фаза 1: Подготовка (40 минути)**
Фасилитаторът запознава участниците с темата чрез кратка презентация за това какво представляват етикетите на продуктите и екологичните сертификати. Примери за използване: екомарки на ЕС, Справедлива търговия (Fairtrade), FSC, веган, без жестокост, биологично и др. (10 минути). След това фасилитаторът пуска кратко видео за грийнуошинг ефекта и моли участниците да разяснят следните въпроси (10 минути):

- Кое е първото нещо, което ви идва на ум, когато чуете думата грийнуошинг?
- Били ли сте някога подведени от маркетингови трикове?
- Можете ли да си спомните конкретен пример?

Фасилитаторът представя няколко реални примера за местни продукти с етикети (или използва отпечатани снимки/карти на продукти). Участниците работят по двойки или в малки групи, за да анализират и обсъдят етикетите. Участниците получават изображения на баркодове и се опитват да идентифицират страната на произход (10 минути).

**Информация за фасилитатора**: Обяснете как баркодовете могат да указват страната на произход на продукта, например 385 = Хърватия; 387 = Босна и Херцеговина; 860 = Сърбия; 400–440 = Германия. Подгответе поне 4–5 примера за продукти или отпечатани карти от местни магазини, с разнообразни етикети и лога.

В следващите 10 минути фасилитаторът казва на участниците да помислят индивидуално в продължение на няколко минути и след това открива кратка групова дискусия:

- *Четете ли етикетите, преди да купите продукт?*
- *Ако пише „ЕКО“ или „БИО“, продължавате ли да четете останалата част от етикета?*
- *Доверявате ли се на точността на информацията на етикета?*
- *Смятате ли, че етикетите се използват само като маркетингов трик?*

**Фаза 2: Игра „Еко светофар“ (30 минути)**
Участниците са разделени на отбори, като всеки получава комплект етикети или реални опаковки на продукти. Въз основа на специфични критерии, задачата е да класифицират продуктите в следните категории:

- **Червено**: екологично неприемливо;
- **Жълто**: продукти на средно ниво;
- **Зелено**: екологично приемливо.

Фасилитаторът застава пред участниците, символизирайки светофар. Дясната му ръка (дясната страна) представлява червената и оранжевата зона (неприемливо/под въпрос), докато лявата му ръка (лявата страна) представлява зелената зона (приемливо).

Групите се подреждат един зад друг, като превозни средства на светофар. Един по един участниците се приближават до фасилитатора, представят продукт, обясняват накратко своите разсъждения и го поставят от дясната или лявата страна в зависимост от оценката. Ако участниците не са сигурни относно класификацията, фасилитаторът може да помогне, като предложи допълнителни факти, тъй като вече са проучили материалите предварително.

Когато всички отбори приключат, участниците остават разделени от двете страни, което визуално подготвя сцената за последваща групова дискусия.

**Критерии за оценка, които да ръководят класификацията**:

- Опаковки (рециклируеми, за многократна употреба, пластмасови и др.);
- Произход (местен/вносен);
- Сертификати и етикети;
- Състав на продукта (вредни съставки, захари, добавки, веган, органични и др.).

**Фаза 3: Решаване на проблеми (45 минути)**

Всяка група описва проблем, свързан с екологично съзнателно потребителско поведение. Примерни предизвикателства могат да включват:

- Прекомерна употреба на пластмаса в опаковки за храни.
- Липса на знания за четене на етикети на продукти.
- Децата ядат нездравословни/преработени храни в училище.
- Липса на здравословни или местни хранителни опции в магазините.

Групите си сътрудничат, за да разработят конкретно и реалистично решение.

Техният план трябва да включва:

- Колективни действия, които могат да инициират (напр. кампании, образователни дейности);
- Потенциални сътрудници или подкрепа (училища, компании, местни общности);
- Очаквано време, необходимо за изпълнение;
- Дългосрочна устойчивост на тяхната идея.

След дискусия на дейността, всяка група представя своето решение в презентация (5 минути).

# Въпроси за дискусия

- Какво ви се стори най-интересно и какво ново научихте?
- На кои продукти ще обръщате повече внимание отсега нататък (храна, козметика, дрехи и др.)?
- Ще четете ли етикетите по-внимателно в бъдеще?
- Бихте ли се отказали от закупуването на екологично вреден продукт, дори и да не е вреден за здравето ви?
- Вече можете ли да разпознавате екологични етикети? Можете ли да посочите поне един?

**Източник**: Разработено от UGNV в контекста на проекта SHINE.

# Работен материал

**Екологични сертификати**

**Европейски еко етикет**
- Официален сертификат от ЕС
- Продукти и услуги с намалено въздействие върху околната среда
- Обхваща целия жизнен цикъл: производство → употреба → изхвърляне

**Честна търговия**
- Осигурява справедливо заплащане и етични условия на труд
- Подкрепя малките фермери и работници
- Насърчава устойчиви земеделски практики

**FSC – Съвет за стопанисване на горите**
- Дървесина, хартия и горски продукти от отговорно управлявани гори
- Защитава биоразнообразието и местните общности
- Предотвратява незаконната сеч

**Веган лейбъл**
- Гарантира липса на животински съставки или странични продукти
- Фокус върху растителни алтернативи
- Популярни в козметиката, храните и продуктите за здравословен начин на живот

**Не е тестван върху животни**
- Продуктът и съставките не са тествани върху животни
- Често срещан в козметиката и домакинските продукти

**Сертифициране за биологично производство**
- Храна и земеделие без синтетични пестициди, торове или ГМО
- Насърчава здравето на почвата и биоразнообразието
- Етикет на ЕС за биологично производство + други национални стандарти

# 18. Екологичен отпечатък

| | |
|---|---|
| **Умения и концепции за усвояване** | • Екологична грамотност;<br>• Критично мислене;<br>• Саморефлексия;<br>• Устойчиво планиране и действие;<br>• Активно гражданство. |
| **Задачи** | • Да се повиши осведомеността на младите хора относно ежедневните навици, които влияят на околната среда;<br>• Да се идентифицират възможности за по-устойчиво поведение;<br>• Да се насърчат конкретни местни действия, които насърчават екологичната отговорност. |
| **Необходими материали** | Флипчарт, цветни маркери, листи А4. |
| **Инструменти, ресурси** | Принтирано Устойчиво бинго |
| **Продължителност** | 60-90 минути |
| **Брой участници** | 15-30 човека, възраст 16+ |
| **Работни материали** | Устойчиво бинго |

## Описание

Фасилитаторът раздава на всеки участник Работен материал: Устойчиво бинго и му дава 10 минути да го изпълни.

След като завършат задачата, участниците трябва да се обърнат към човека до себе си, да открият прилики в ежедневните си здравословни навици и да отбележат тези прилики с кръг (5 минути). След това всяка новосформирана двойка се присъединява към друга двойка и те образуват група от четирима.

След това сформираните групи идентифицират общи ежедневни навици и разсъждават върху ежедневното си поведение. Чрез групова дискусия (15 минути) те идентифицират модели, които допринасят за по-голям екологичен отпечатък, и изследват области, където промяната е възможна.

В следващата част от дейността групите трябва да създадат проект за екологично действие в своята общност (30 минути) и след това да го представят пред останалите групи (15 минути).

Примери:

- Размяна на дрехи или битпазар (продажба или размяна на дрехи втора употреба).
- Мини кампания срещу разхищението на храна в ресторанти (напр. даряване на остатъци от храна на бездомни хора или бездомни животни).
- Малко благотворително събитие (евентуално като част от битпазара) за набиране на средства за засаждане на дървета или озеленяване на обществени площи.
- Кампания срещу пластмасовите опаковки, като например изработване на торби за многократна употреба, които да заменят пластмасовите.
- Шиене на малки мрежести торбички за плодове и зеленчуци, които да заменят еднократните пластмасови торбички за плодове и зеленчуци.

## Въпроси за дискусия

- Кои промени ви се сториха най-лесни за изпълнение?
- Кои бяха най-трудните?
- Какво ви изненада най-много в собственото ви поведение, докато попълвахте устойчивото бинго?
- Кои дългосрочни промени биха могли да ни помогнат да живеем по-устойчиво?
- Как да станем двигатели на промяната в нашите общности?

**Източник**: Разработено от UGNV в контекста на проекта SHINE.

## Работен материал

# УСТОЙЧИВО БИНГО

Оцветете всяка дейност, докато я изпълнявате.
Подарете си награда, когато завършите дъската!

Моята награда: .....

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ям плод и зеленчук | Ходя на разходка | Правя 21-дневно предизвикателство | Пробвам нова здравословна рецепта | Приготвих закуска предварително |
| Водих последователен хранителен дневник в продължение на една седмица | Дарих остатъци от храна, за да намаля хранителните отпадъци | Хапнах без да гледам в екрана | Избрах закуска с високо съдържание на протеини и фибри | Медитирах/ тренирах |
| Пропуснах десерта | Засадих дърво | СВОБОДНО МЯСТО | Гледах документален филм | Дарих дрехи |
| Дарих за благотворителност | Слушах подкаст | Направих си хранителен план за една седмица | Събирах разделно | Ходих на йога |
| Без захар за един ден | Рециклирах | Спестих енергия | Поглезих се | Ходих на преход |

# Заключение

Темите, включени в този наръчник, обхващат различни аспекти на рамката за гражданска компетентност на Европейската комисия. Те са групирани по начин, който позволява предаването на знания и умения, нагласи и ценности, от които младите хора се нуждаят, за да участват активно в обществото като отговорни, информирани и ангажирани граждани. Става въпрос за разбиране на обществените проблеми, зачитане на правата на другите, вземане на отговорни решения и положителен принос към демократичния живот.

Наръчникът с инструменти за обучение е разработен, за да даде възможност на обучители, фасилитатори и лидери на общности да използват инструментите, стратегиите и съветите, необходими за развиване на гражданска компетентност в разнообразни обучителни среди. Като се фокусира върху знания, умения, нагласи и ценности, наръчникът има за цел да насърчи поколение от хора, които са информирани, отговорни и активно ангажирани в своите общности и демократичен живот. Обучителите, които използват предложените методи, техники и игри в този наръчник с инструменти, имат трудна задача. А именно, да изберат онези елементи, включени тук, които отговарят в най-голяма степен на нуждите на младите хора, които искат да научат житейски умения и да станат етични и ангажирани членове на обществото.

Чрез интерактивни дейности, дискусии и сценарии от реалния свят, наръчникът предлага практични и адаптирани ресурси, които насърчават критичното мислене, участието, емпатията и уважението към многообразието. Наръчникът с инструменти насърчава учащите не само да разбират своите права и отговорности, но и да практикуват активно гражданство по смислен и конструктивен начин. Следователно, много от предлаганите тук инструменти включват методи, които развиват умения, важни за всеки млад човек, лидер на общественото мнение и активист – критично мислене, креативност и решаване на проблеми. Когато прилагате тези инструменти, не забравяйте, че изграждането на гражданска компетентност е непрекъснат процес – такъв, който се развива чрез диалог, размисъл и приложение в реалния живот.

# SHINE Наръчник с инструменти за обучения по гражданска компетентност



Тази публикация е публикувана под лиценз Creative Commons
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/
Тази публикация е достъпна за изтегляне с отворен достъп на адрес
https://shine-europe.eu/