



**ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ  
НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ.  
ПОМАГАЛО ЗА УЧИТЕЛЯ,  
РАБОТЕЩ С ЮНОШИ (ЧАСТ 2)**

# ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ ПОМАГАЛО ЗА УЧИТЕЛЯ, РАБОТЕЦ С ЮНОШИ (ЧАСТ 2)



МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО



Издава се в рамките на проект "Фокус -  
ПРЕВЕНЦИЯ", реализиран от Фондация "Център  
Надя" - клон Русе на база сключен договор за  
финансиране с Министерството на правосъдието  
с номер 93-00-160/16.05.2018 г.

## ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ ПОМАГАЛО ЗА УЧИТЕЛЯ, РАБОТЕЩ С ЮНОШИ (ЧАСТ 2)

Настоящата програма е предназначена да бъде в помощ на професионалистите, работещи в училищата. Тя има за цел да окаже превенция на домашното насилие, като едновременно информира учениците за това какво е домашно насилие, даде им насоки за това как да търсят помощ и ги информира за мерките, които могат да бъдат предприети съгласно Закона за защита от домашно насилие. Също така, програмата очертава някои основни емоционални аспекта, с които жертвите и извършителите на домашно насилие се сблъскват.

Програмата е съставена от експерти на Фондация „Център Надя“. При съставянето ѝ са използвани сходни разработки, пробирани от Център Надя, както и материали на други организации и институции от страната и чужбина.

Материалите и дейностите в програмата са разделени на такива за по-малки и за по-големи деца. **Част 1** включва материали и дейности за работа с деца в начално училищна възраст, а **Част 2** за юноши – ученици в горните класове.

**Основните цели на програмата** са да съдейства за това децата и учителите им да умеят да разпознават домашното насилие като негативен феномен, както и да даде насоки за уместна емоционална подкрепа на жертвите. Програмата срещу домашното насилие е насочена към увеличаването на чувствителността сред професионалистите и децата и противопоставянето им на този феномен. Друга задача на програмата е да се утвърдят позитивните социални отношения сред децата, юношите и техните родители.

### **Специфичните цели на програмата са:**

1. Повишаване на знанието и разбирането за домашното насилие сред учителите и децата;

1. Подобряване на уменията на учителите да се оказват съдействие на своите ученици в случаи на домашно насилие;
1. Подобряване на уменията за общуване (главно социалните и емоционалните умения) на децата и юношите;
2. Окуражаване на наблюдателите да помогнат на жертвата;
3. Предоставяне на напътствия за разпознаване на добри и вредни отношения в двойката.

## **Програма за превенция на домашното насилие**

Тази програма е предназначена за професионалисти (психолози, педагози, социални работници), които работят в средни училища. Тя включва провеждането на 4 урока, които се водят от професионалист (учител). За всеки от уроците професионалистите ще открият детайлни обяснения за начина на провеждане на дейностите. Занятията могат да се провеждат както в клас, така и като извънкласна дейност. Някои от уроците отнемат повече от 45 минути и затова е добре водещите предварително да планират тяхното провеждане съобразно времето, с което разполагат.

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

Тази програма е предвидено да се използва по време на урока като помощно средство на професионалистите. Затова е добре да имате книжката под ръка при провеждането му.

В началото на всеки урок ще откриете основните цели, както и списък с необходимите материали.

## **Насоки към учителите:**

Домашното насилие трябва да се дискутира по принцип, без да се свързва с конкретни случаи на такова или да се насърчават децата да споделят лични истории в клас. Ако все пак в хода на дискусиата се стигне до споделяне е важно учителят да се погрижи анонимността на жертвата да бъде запазена и личната история

да се разказва в трето лице. В помощ на това е препоръчително в началото на урока да се постави инструкция към учениците, която при необходимост да се напомня. Например може да се каже: „Ние днес ще говорим за насилието в дома и насилието между партньорите. Може да се случи така, че някой от вас да познава друг или самият той да е преживял или все още да е в ситуация на такова насилие. Ако на някой му се прииска да сподели свой личен опит, може да направи това като дойде при мен след часа. Днес ние няма да обсъждаме лични случки, а ще говорим за насилието като цяло“.

Юношите трябва да бъдат насърчавани да говорят. Ако не са много активни, учителят може да ги раздели за работа на малки групи.



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



**Игри:** Юношите са поканени да обсъждат по интерактивен начин истории, свързани с насилието, които са описани във всеки от уроците. Всеки юноша е добре да участва. Важно е учителят да следи юношите да се редуват в активните роли по време на игрите (четци, презентатори и прочее).



**Четене на истории:** Учител или ученик са поканени да прочетат историите и да ги обсъждат. Учителите трябва да следят децата, които са се заявили като доброволци за четене на историите да се сменят периодично.



## УРОК 1

# ДЕФИНИЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ. РОЛИ ПРИ НАСИЛИЕТО

### Цели на занятието:

- Да научат характеристиките на домашното насилие
- Да научат, че домашното насилие има различни форми
- Да научат, че съществуват различни роли при домашното насилие

### Необходими материали:

- Постер/черна дъска
- Химикалки/тебешири
- Хронометър

### Какво е домашно насилие?:



Започнете дискусия с учениците като ги попитате дали знаят какво е домашно насилие. След това прочетете примерите по-долу. В края помолете децата да дадат примери за това какво е и какво не е домашно насилие. За целта може да разделите децата в групи и да помолите всяка група да отбележи примерите си на постер или да поканите доброволец да записва на дъската изброяваните от съучениците си примери. Обсъждайте всеки пример като задавате въпроси: „По какво разбирате, че това е случай на домашно насилие? Как според теб се чувства жертвата? Какви мислиш са мотивите на насилника?“

**Домашно насилие:** когато един член на семейството или единият от партньорите между лицата, които живеят в едно домакинство упражнява или се опитва да упражни насилие спрямо друг член/членове на дома. Домашно насилие е и когато насилието се упражнява от бивш партньор. Или с други думи, домашно насилие може да бъде упражнено от единият съпруг над другия, от родител към дете, от единият партньор към другия (в случаите, в които лицата живеят заедно без брак), както и от един съквартирант над друг.

Формите на домашното насилие могат да бъдат:

- **Физическо насилие:** блъскане, удряне, ритане плесници; замерване с предмети; заплашване с оръжие или нараняване с него; физическо препятстване на жертвата да напусне дома, заключване; отказ да се помогне на жертвата, когато тя е болна, наранена, бременна, както и препятстването и да потърси медицинска помощ; побой над деца, заплахи на роднини и близки на жертвата;
- **Сексуално насилие:** принуждаване на жертвата да се съблича против волята ѝ; принуждаване на жертвата на полово сношение против волята ѝ; принуждаване на жертвата за полово сношение след побой; извършване на полови сношения с особена жестокост; принуждаване на жертвата да гледа или повтаря порнографски акт;
- **Психическо и емоционално насилие:** обиди, груб език, нецензурни изрази, псувни, подигравателни думи, осмиване, ирония, сарказъм; свади, скандали; заплахи (с физическа разправа, за опозоряване, за засрамване, за ограничаване на свободата, за разкриване на тайни, за спиране на издръжка, за лишаване от средства, за прогонване от жилището, за изоставяне и/или самоубийство, за убийство, сплашване на близки на жертвата); вменяване на чувство за вина; ограничаване на възможностите за поддържане на контакти с приятели, близки и роднини; ограничаване в комуникацията и



социалните контакти (мобилни телефони, интернет, поща, посещение на увеселителни заведения и т.н.), използване на децата, като средство за контрол над жертвата; унижение пред други хора; пренебрегване; ограничаване в упражняването на родителските права; използване на децата като средство за контрол над жертвата;

- **Икономическо насилие:** финансов контрол, отнемане на средства или лишаване от такива или достъп до тях; принуждаване на жертвата да моли за пари, да проси пари, било то от извършителя или от другото, да тегли кредити или да взема пари назаем и да предоставя средствата на извършителя; забрана на жертвата да работи.

### Насоки за учителя:

При обсъждане на формите на домашно насилие с юноши е важно да се направят някои уточнения:

- Всеки акт на сексуално действие от страна на родител, роднина, партньор на родител, към дете, независимо от проявата му, е насилие.
- Някои от изброените форми на психическо и икономическо насилие са относими само когато са проявени от единият родител към другия. Когато се проявяват от родител към дете е възможно да се възприеме като модел от страна на родителите за възпитанието на детето, а не като насилие. Разбира се, тези модели на възпитание не бива в никой случай да са крайни, болезнени или насилствени. Примери за това могат да бъдат: забрана за работа - когато детето е под 16 години, лишаване от финансови средства - когато детето не е лишено от базисни за живота и здравето му потребности като подслон, храна, съобразени с метеорологичните условия дрехи, разходи за медицинска помощ и др; ограничаване на комуникациите – не е

проява на домашно насилие ако родителят откаже да плати интернета или не ви купи мобилен телефон/таблет, както и не е проява на насилие спрямо вас, ако родителите не разрешат да посетите купон или нощна дискотека.

## Разбиране на повторемостта

### Неудобна позиция

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

Нека заедно да изпълним следното упражнение.



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

Учителят засича времето с хронометър и пита всеки от групата на всеки 30 секунди, как се чувстват в тази позиция: “Удобно ли ти е? Чувстваш ли някаква болка в мускулите?”



Обсъдете в групата повторемостта на насилието. Учителят води дискусиата, като задава въпроси: “Как според вас се чувства някой, ако непрекъснато преживява едно и също нещо многократно? По какво разбирате, че това е така?”

## Разбиране на неравенството във властта

### Постер

Целта на тази дейност е да помогне на юношите да разберат,

че насилникът е по-силен от жертвата поради физическата си сила и поради факта, че има приятели, които го подкрепят. Обратно, жертвата обикновено е изолирана и не може да се защити.

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

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

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

Постерът трябва да изглежда по този начин:

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



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

## Запознаване с ролите в ситуациите на тормоз

Целта на тази дейност е юношите да се запознаят с ролите в ситуациите на домашното насилие. Макар и домашното насилие да се случва в рамките на дома, скрито от погледите на обществото, то не е, и не бива да се възприема като, нещо, което се случва единствено между насилника и жертвата. Обикновено има и други участници.

История:

Учителят или ученик - доброволец прочита на глас следната история, свързана с домашно насилие:



Стефания е майка на две деца – Мартин (8г) и Ванеса (16г). Съпругът на Стефания, Виктор, който е и баща на децата, е избухлив и строг. Той държи на реда в къщи. Когато вечер Стефания закъснее да поднесе вечерята на семейството Виктор я обвинява, че се мотае, че вероятно е говорила дълго по телефона, въпреки забраната му, че е лоша майка и домакиня. Случва се да избухне до там, че да ѝ посяга физически в присъствието на децата. Наскоро бе толкова разгневен, че захвърли тенджерата с храна по Стефания, след което нанесе серия от удари по лицето и главата ѝ. Мартин се разплака силно, а Ванеса се опита да защити майка си, викайки и дърпайки баща си. Виковете от домът им се чуваха от съседите.



След като прочетат историята, задайте въпроси: “Какви други роли разпознахте, освен тези на насилника и жертвата? Какво правят децата и съседите в този случай? Какво друго могат да направят? Какви биха били последиците от това действие? Мартин и Ванеса жертви ли са на домашно насилие? Какво ви кара да мислите така?”

**Насоки за учителя:**

Задавайте въпросите последователно като изчаквате първо

да получите отговор/и на всеки въпрос.

Важно е да следите децата и съседите да бъдат посочени като участници в случващото се. Необходимо е да бъде уточнено, че децата, независимо от възрастта си и това, че не са обект на насилие от бащата, съгласно закона са също жертви. Също, че съседите могат да бъдат пасивни участници ако не предприемат никакви действия, но могат и да вляза в роля на защитници като се обадят в полицията или опитат да се намесят по друг начин (да звъннат на врата; да оказат съдействие на майката и децата да намерят помощ).

Когато юношите коментират възможните реакции на децата в случката е важно да следите и при нужда да коригирате опити за обвинения спрямо героите на децата или майката, като изброявате доводи за това или питате как мислят другите. Може например в края да кажете: *„Ние не можем да планираме действията си предварително ако сме участници в сходна ситуация. Нормално е да се страхуваме и страхът ни да е толкова силен, че да не съумеем да реагираме така, както бихме искали. Насилието носи тежки последици и за да му се противопоставим не бива да обвиняваме себе си или друг заради реакцията си. Трябва да се научим да говорим за него и да търсим и оказваме помощ.“*

След дискусията учителят предлага следните дефиниции:

**Детето жертва:** За психическо и емоционално насилие върху дете се смята и всяко домашно насилие, извършено в негово присъствие (чл. 2, ал. 2 от Закона за защита от домашно насилие). Отчита се, че насилието, на което децата стават свидетели, може да има тежки емоционални и психически травми, които се отразяват върху техния мироглед и житейско поведение в бъдеще.

**Наблюдатели/свидетели.** Съседни, роднини, случайни минувачи са свидетели на насилието, но не вземат страна, правят се, че нищо не се е случило или се отдалечават, когато се случи ситуация на насилие.

**Защитници.** Някои свидетели защитават жертвите, като подадът сигнал в полицията, противопоставят се на насилника и му казват да спре, успокояват жертвата и ѝ помагат да потърси медицинска или друг вид помощ.

**Заключение:**

Завършете занятието като обобщите наученото с кратки изречения. Може да помолите всеки ученик да каже какво е научил днес или с какви преживявания и мисли остава след урока.

## УРОК 2

### ЧУВСТВА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЧУВСТВОТА

#### Цели на занятието:

- Да се научат да разпознват чувствата
- Да разберат, че чувствата трябва да се изразяват по адекватен на социалната среда начин
- Да научат стратегии за регулиране на чувствата

#### Необходими материали:

- Големи бели листи
- Химикали, маркери
- Листи хартия

Това занятие обръща внимание на темата за чувствата. Учителят задава въпроси: „Можете ли да обясните какво представляват чувствата? Нека да ги обсъдим заедно.“



## Разпознаване и изразяване на чувства

Учителят или доброволец - ученик прочита на глас следната дефиниция на чувствата:

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

1. Първото ниво включва телесни реакции: силно сърцебиене и учестено дишане, изпотяване. Например, сърцето ви бие силно и лицето ви се зачервява, когато сте ядосани.
1. Второто ниво включва поведенията. Чувствата ви влияят върху действията ви. Например, когато сте ядосани, може да крещите, да хвърляте неща.
1. Третото ниво включва мисленето и езика. Може да назовете чувствата си и да обясните преживяванията си. “Ядосан/а съм”; “Тъжен/а съм”; „Щастлив/а съм”; “Напрегнат/а съм”.

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



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



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





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



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



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



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



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



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

### Разпознаване на чувствата.



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

Сега поканете четирима от учениците да прочетат на

глас всяка от четирите истории, свързани с домашното насилие.

1. Михаил и Симона живеят заедно от 1 година. Михаил не работи и разчита на средствата, които Симона носи в дома им. Симона не печели достатъчно и двамата са принудени да живеят в лишения. Това дразни Михаил. Той обвинява за това Симона и ѝ казва, че трябва да работи по-усърдно за да печели повече. Един ден Симона губи работата си. Когато съобщава това на Михаил той се ядосва. Сърцето му бие учестено и лицето му се зачервява. Започва да крещи и бясно да разхвърля нещата около себе си.
2. Даниел е на 15 години и живее с майка си и баща си. Родителите му са много взискателни към успеха му в училище. Всеки път, когато той получи ниска оценка родителите му се карат, като му крещят и го наричат с обидни думи – неспособен, недостоеен, мързелив, глупав. Понякога го наказват сурово. Все път, в който това се случи Даниел се чувства неспособен да се защити. Гласът и ръцете му се разтреперват и сърцето му започва да бие учестено.
3. Валя е майка и съпруга. Съпругът ѝ пие често. Когато е пиан той я насилва физически – бие я с юмруци по тялото, удря и шамари, скубе я, нарича я с лоши думи. Когато това се случва Валя крещи, гласът ѝ трепери, а тялото ѝ е свито. След това тя дълго плаче.
4. Родителите на Арзу често се карат пред нея. Случва се баща ѝ да ѝ посяга сексуално. Арзу няма приятели в училище и всичките ѝ връстници я избягват. Понякога е обект на сексуален тормоз от страна на момчетата в училище, които я опипват, говорят ѝ вулгарни неща. Тя плаче често, но не може да намери сили да сподели с възрастните какво се случва с нея. Възрастните не ѝ вярват, защото в училище родителите ѝ се държат различно и баща ѝ не изглежда да е лош човек. Връстниците ѝ се подиграват за начина, по който се държи, облича и говори. Когато това се случва, тя обикновено свежда главата и погледа си. Диша тежко и лицето ѝ се зачервява. Исква ѝ се да избяга или да се скрие някъде.

## Изработване на карта на чувствата



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

### Как да изработим карта на чувствата:

**Изберете** чувството, което ще представите? Това трябва да е чувство, което е описано в историята, която ви се пада. Изпишете го в горната част на постера. Изписвайте го с големи букви, за да се вижда добре!!!

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

Ако искате, може да нарисувате чувството. Можете ли да оприличите това чувство на нещо? Нарисувайте изражението на лицето, свързано с това чувство.

Опитайте се да си представите, че вие сте попаднали в същата ситуация. Забелязахте ли как се промени изразът на лицето ви?

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

След като изработите картата, обсъдете всеки от постерите. Първо представител на всяка от групите обяснява картата пред цялата група. След това цялата група обсъжда чувствата, които

могат да се появят в отговор на дадената ситуация.



Учителят води дискусиата, като задава въпроси: *“Може ли в тази ситуация да възникнат и други чувства? По какво разбирате как някой се чувства в даден момент?”*

### Запознаване с регулирането на чувствата. Стратегии за регулиране на чувствата.

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

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



Например, когато сте ядосани може да направите или кажете неща, за които после ще съжелявате. Освен това, ако не сте способни да регулирате чувствата си, хората около вас могат да се почувстват застрашени.

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

Например, знаем, че нашите мисли влияят върху начина, по който се чувстваме. Когато сте ядосани, може да опитате някои от следните **стратегии**:

- Бройте до 10;
- Оттеглете се от ситуацията;
- Стиснете нещо в ръце;
- Опитайте мислено да се успокоите, като си казвате: *“Мога да се справя с това”*;
- Потърсете подкрепа и съвет от приятели.

Учителят пита групата дали може да предложи други начини за регулиране на чувствата. *„Какво можем да направим, когато сме ядосани, тъжни или уплашени?“*

Направете списък на възможните стратегии за справяне със посочените негативни чувства на постер или на дъската, като предложените стратегии се записват от доброволец – ученик.

Яд	Тъга	Страх	Вина	Срам

### Чувството на вина:



Помолете класа да разсъждава върху това виновна ли е жертвата на насилието. Задайте следните въпроси: *„Можем ли да кажем, че понякога жертвата си е заслужила насилието? Можем ли да я обвиним в нещо? Възможно ли е жертвата да провокира насилие спрямо себе си чрез поведението или речта си? Защо мислите така?“*

В края на дискусиата подчертайте ясно, че каквото и да е казала/направила жертвата, тя не е виновна! Много често жертвите на домашно насилие изпитват вина, като си мислят, че по някакъв начин са предизвикали насилието. Това чувство се засилва и от факта, че обикновено насилникът също я обвинява, като казва неща от типа на: „Ти ме принуди! Виж какво ме караш да върша!“ и др. Понякога без да искаме като наблюдатели или свидетели също може да допринесем за това жертвата да се чувства виновна. Това е, когато ѝ кажем неща като: „А ти с какво го предизвикваш?“ или „Прави каквото ти казва и няма да те бие“.

**Чувството на вина е опасно чувство. То ни обсебва и не ни позволява да се защитим. Жертвата никога не е виновна! Без значение какво е казала или направила никой няма право да упражнява насилие спрямо друг!**

### Заклучение:

Завършете занятието като обобщите наученото с кратки изречения. Може да помолите всеки ученик да каже какво е научил днес или с какви преживявания и мисли остава след урока.



## УРОК 3 КАК ДА ПОМОГНЕМ?

### Цели на занятието:

- Да научат как и къде могат да получат помощ
- Да разберат какво ще се случи ако са жертва на домашно насилие и потърсят помощ
- Усвоят стратегии за подкрепа на жертвите

### Необходими материали:

- Постер
- Листи хартия
- Химикали, маркери

## Какво мога да направя ако съм жертва на домашно насилие?

Закрилата на пострадалите в българското законодателство е регламентирана в Закона за защита от домашно насилие.



Попитайте учениците знаят ли към кого могат да се обърнат за помощ ако те или техни близки са жертви на домашно насилие. След това прочетете следното:

В случай на домашно насилие пострадалите могат да се обадят на телефон 112. Ако случаят се отнася за дете е препоръчително сигналът да се подаде на телефон 116 111. (запишете двата телефона на видно място на дъската и уточнете че това са номера за спешна помощ, които могат да бъдат избрани от всеки телефон и са безплатни).

Когато се обадите на някой от телефоните е важно да кажете, че искате да съобщите за случай на упражнено насилие. Операторите ще ви зададат няколко уточняващи въпроса – къде се намирате, вашите имена и др.

След като пристигнат полицаите ще предупредят устно насилника. Ако той не им съдейства и не се успокои могат да го задържат принудително. В този случай, че го изведат от дома.

## Какво ще се случи с мен и семейството ми ако потърсим помощ от институциите?



Когато за случаят е информиран съда, съдията може да наложи мерки за защита. Такива мерки са:

5. Предупреждение на насилникът да се въздържа от насилие. Това е първата и най-лека мярка.



6. Насилникът може да бъде задължен да напусне жилището независимо от това чия собственост е то.
7. Съдът може да окаже на насилникът да не доближава жертвата в дадено разстояние, определено в съдебната заповед.
8. Детето/децата могат да бъдат настанени да живеят само с родителя, който не ги малтретира.
9. Насилникът може да бъде задължен ад се подложи на специфична програма за въздействие – принудително лечение на зависимост, програма за справяне с гнева, психологическо консултиране.
10. Жертвите също могат да бъдат насочени към програма за психологическа подкрепа, както и при необходимост да им се предложи временно да бъдат настанени в защитено пространство – кризисен център.

Понякога е възможно съдът да постанови определена мярка за родителя-жертва, но да не я постанови за детето-свидетел. Например, възможно е съдът да постанови насилникът да не доближава майката, но детето да няма забрана за доближаване. За това е полезно, когато се знае, че в определено семейство има ограничителна заповед, копие от нея да бъде представена на директора на училището, където учи детето, за информация с цел адекватни действия.



След като прочетете по-горното на учениците ги поканете да споделят какво мислят за законовите мерки. Струват ли им се удачни? Нека разсъждават с какво всяка от мерките би била полезна за жертвата.

### Откриване на стратегии за подкрепа на жертвата

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

Спомняте ли си ролите в ситуацията на тормоз/насилие, за които говорихме в първия урок? Често тези, които стават свидетели

на насилие, не правят нищо, защото не знаят как да действат.



Доброволец - ученик прочита следната история, свързани с насилието.

Родителите на Арзу често се карат пред нея. Случва се баща ѝ да ѝ посяга сексуално. Арзу няма приятели в училище и всичките ѝ връстници я избягват. Няколко от съучениците на Арзу започнали да постват засрамващи нейни снимки във Facebook. Освен това те ѝ изпратили обидни текстове в месинджър, като например: "Никой не иска да е приятел с теб. Ти ще си останеш смотанячка завинаги."; "Ти си много тъпа. Ще бъдеш винаги сама." Споделяли си фалшиви нейни снимки и разпространявали неприятни слухове за нея във Facebook. Някои от момчетата в групата разпространили тези снимки и слухове в мрежата. Те смятали, че няма нищо лошо да се позабавляват.

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

След прочитането на историята, разделете учениците в две групи и ги помолете да опитат да планират алтернативни стратегии, които наблюдателите могат да използват, за да помогнат на жертвата. Нека отбелязват всички направени от групата предложения върху постер. За всяка от стратегиите трябва да се набележат:

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

Когато учениците са готови нека всяка група излъчи говорител/и, които да представят стратегиите пред останалите.

### **Заклучение:**

Завършете занятието като обобщите наученото с кратки изречения. Може да помолите всеки ученик да каже какво е научил днес или с какви преживявания и мисли остава след урока.

**УРОК 4**  
**УВАЖЕНИЕ И ПРИЯТЕЛСТВО.**  
**ПОЗИТИВНИ ОТНОШЕНИЯ В ДВОЙКАТА**

**Цели на занятието:**

- Да разберат какво е уважение
- Да разберат какво е приятелство
- Да разберат как да разпознават позитивните отношения между партньорите в една интимна връзка

**Необходими материали:**

- Цветни химикали
- Листи хартия
- Малки листчета
- Кутия
- Въпросник за отношенията във връзката

## Разбиране значението на уважението:

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



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

Учителят води дискусиата, като задава въпроси:

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

Един от учениците изписва на постер или дъска аспектите на взаимното уважение, предложени от групата.



Да разиграем ролева игра!

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

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

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



В края обсъдете сцените. Учителят започва дискусиата, като задават въпроси: *“Проявяваш ли уважение, ако не слушаш някого? Как според вас се чувства този човек?”*

## Разбиране смисъла на приятелството

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



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

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

След като всички изпълнят задачата, съберете всички листчета в кутия. След това всеки юноша тегли по едно листче, прочита написаното и се опитва да познае за кой тип отношения се отнася то. Останалите ученици могат да се съгласят или съответно не с направеното предположение.



В края на играта прочетете следната дефиниция:

### Приятелство

Приятелството е зряло отношение, което включва общуване, споделяне, разбиране на мислите и чувствата, грижа и подкрепа един за друг в случай на нужда. Освен това зрялото приятелство е продължително във времето и надживява случайните конфликти и

караници. Приятелството е взаимно, което означава, че и двамата са избрали да бъдат приятели. Приятелството е основано на доверие и уважение. Приятелството означава да споделяш материални неща, както и мисли, чувства и интереси. Приятелите са чувствителни: те се опитват да разберат чувствата и мислите на другия и си помагат взаимно. Приятелите съдействат и действат просоциално, готови са да се подкрепят един друг. Приятелството се основава на равнопоставеността, защото никой не доминира над другия. Точно обратното, отношенията между приятели им носят социални и емоционални ползи (помощ, подкрепа, грижа).



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

**ПРИЯТЕЛИ**

**НАЙ-ДОБРИ  
ПРИЯТЕЛИ**

**СЪУЧЕНИЦИ**

**ПОЗНАТИ**

**Разбиране на позитивните отношения в интимната връзка.**

Започнете дискусията като кажете, че тази част на урока е посветена на отношенията между партньорите в една интимна



връзка. Може да кажете: „Различните хора имат различни очаквания спрямо това какво очакват от отношенията си с друг. Някои искат съвсем обикновена връзка, други търсят романс, трети търсят просто някой, който да е близо до тях. Понякога отнема време докато намериш човекът, който иска от връзката ви същото, каквото и ти“.

Помолете учениците да помислят самостоятелно върху следните въпроси:

- Какво искам от връзката си с момиче/момче?
- Какво не искам?
- Какви качества харесвам в момичетата/момчетата?
- Какво не харесвам?

Уточнете, че не е нужно всички да споделят своите мисли, но дайте възможност на тези, които искат да го направят. Докато водите тази дискусия овладявайте емоциите, които биха могли да настъпят в групата.



А сега нека поговорим за напрежението, което съществува около желанието/нежеланието ни да създадем интимна връзка. Нека някой от учениците да прочете следното:

Често напрежение или натиск около желанието ни да създадем интимна връзка може да се създаде от страна на връстниците ни – сякаш всички около мен вече имат гадже, само аз не.

А може родителите ми да не ми позволяват да ходя по срещи или да не одобряват този, когото аз харесвам?

Когато върху нас е оказвано подобен натиск може да ни е много трудно да определим какво точно искаме от една връзка. Може да се случи така, че без да искаме да се окаже, че правим нещо под въздействието на натиск.

**Запомнете: по това как се чувстваме в дадена връзка може да разберем дали тя е добра или лоша!**



## Въпросник за отношенията във връзката

Учителят раздава на учениците предварително подготвените листи с въпросника, който следва и ги поканва да подчертаят в **червено** всяко твърдение, което според тях е характеристика за лоши отношения и в **синьо** всяко твърдение, което се отнася до добрата, здравословна връзка.

Моят приятел/приятелка:

1. Изглежда харесва и цени личността ми
2. Не ми позволява да разговарям с други момчета/момичета
3. Уважава чувствата, мнението, убежденията ми
4. Не харесва когато аз споделям времето си с приятели или семейството ми
5. Кара ме да се чувствам сякаш трябва да внимавам за това какво казвам или правя
6. Не се сърди ако откажа да правим нещо (включително секс или гледане на порно)
7. Следи това което правя и пиша в социалните мрежи или през телефона си
8. Щастлив/а е когато направя нещо, за което съм взел/а самостоятелно решение, когато имам самостоятелни успехи
9. Често ме критикува или се държи грубо с мен
10. Опитва се да изглаждаме отношенията си когато се караме чрез компромиси и разговори
11. Понякога ме плаши или наранява с това, че се държи агресивно
12. Ако опитам да се разделим опитва или заплашва да нарани себе си или мен
13. Чете дневникът ми или съобщенията в телефона ми без мое позволение



След като приключат поканете различни ученици да споделят в какъв цвят са маркирали всяко твърдение, като мотивират избора си. След това поканете останалите да кажат дали са съгласни или не, като също изложат свои доводи. Накрая покажете верните отговори:

Моят приятел/приятелка:

1. Изглежда харесва и цени личността ми
2. Не ми позволява да разговарям с други момчета/момичета
3. Уважава чувствата, мнението, убежденията ми
4. Не харесва когато аз споделям времето си с приятели или семейството ми
5. Кара ме да се чувствам сякаш трябва да внимавам за това какво казвам или правя
6. Не се сърди ако откажа да правим нещо (включително секс или гледане на порно)
7. Следи това което правя и пиша в социалните мрежи или през телефона си
8. Щастлив/а е когато направя нещо, за което съм взел/а самостоятелно решение, когато имам самостоятелни успехи
9. Често ме критикува или се държи грубо с мен
10. Опитва се да изглаждаме отношенията си когато се караме чрез компромиси и разговори
11. Понякога ме плаши или наранява с това, че се държи агресивно
12. Ако опитам да се разделим опитва или заплашва да нарани себе си или мен
13. Чете дневникът ми или съобщенията в телефона ми без мое позволение



Помолете някой от учениците да прочете на глас текста в правоъгълника.

Болката, когато някой, който се очаква да те обича се отнася лошо с теб е много силна! Понякога желанието ни нещата да се променят могат да ни карат да си мислим, че всичко е временно, този човек ще се промени, той не винаги е лош с нас. Дори това да е така е важно да знаем и помним:

**Другите трябва винаги да се отнасят към теб с уважение!!!**

Първата стъпка към това да променим нещата е да разберем какво се случва. Насилие е когато един човек се опитва да контролира и наранява другите. Независимо дали прави това физически, емоционално или по друг начин.

Довери се на чувствата си! Те ще ти помогнат да разбереш дали начинът, по който се отнасят с теб е добър или лош.

Помолете учениците да изброят чувства, които са показателни за това, че към тях се отнасят добре и такива, които показват обратното. Запишете ги на дъската.

Чувства, които са сигнал за добро отношение:	Чувства, които са сигнал за лошо отношение/насилие:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Щастие</li> <li>- Да се чувстваш обгрижен;</li> <li>- Да се чувстваш в безопасност;</li> <li>- Спокойствие</li> <li>- Харесван</li> <li>- Подкрепян</li> <li>- Можеш да бъдеш себе си</li> <li>- Свободен</li> <li>- Уважаван</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Унижен</li> <li>- Нервен</li> <li>- Объркан</li> <li>- Виновен</li> <li>- Неспособен</li> <li>- Изплашен</li> <li>- Не можеш да се храниш или спиш достатъчно</li> <li>- Харесва ти да злоупотребяваш с алкохол или други вещества</li> <li>- Ядосан</li> <li>- Объркан</li> </ul>

### Заклучение:

Завършете занятието като обобщите наученото с кратки изречения. Може да помолите всеки ученик да каже какво е научил днес или с какви преживявания и мисли остава след урока.



МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО



Издава се в рамките на проект "Фокус - ПРЕВЕНЦИЯ", реализиран от Фондация "Център Надя" - клон Русе на база сключен договор за финансиране с Министерството на правосъдието с номер 93-00-160/16.05.2018 г.

ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ.  
ПОМАГАЛО ЗА УЧИТЕЛЯ, РАБОТЕЩ С ЮНОШИ  
(ЧАСТ 2)



МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО



Издава се в рамките на проект  
"Фокус - ПРЕВЕНЦИЯ", реализиран от  
Фондация "Център Надя" - клон Русе  
на база сключен договор за финансиране  
с Министерството на правосъдието  
с номер 93-00-160/16.05.2018 г.