НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Насоки за работа с младежи, лишени от родителска грижа, за превенция на сексуалното насилие и експлоатация

(обобщение на опита по проект „А дали е така … (разкази за силата и насилието)“, реализиран с финансовата подкрепа на Фондация ОАК /октомври 2020 - май 2021/

Адрес: 1142, София; ул. Хан Крум 38А; **Тел.:** +359 2 403 2030; **E-mail**: info@knowhowcentre.org ; **Web:** https://knowhowcentre.nbu.bg

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Съдържание

Въведение 3

Особености на планиране и реализиране на обучения за превенция на насилие с деца и младежи, лишени от родителска грижа ….. 5

Какво е важно да знаем, когато прилагаме програма „Да спрем сексуалния тормоз“ при работа с младежи, лишени от родителска грижа? …….... 8

Въвличане на екипа на ЦНСТ в процеса 9

Приспособяване на програмата към особеностите на конкретната група младежи 12

Как да използваме артистични техники и подхода „Разказване на истории“ при работа с младежи, лишени от родителска грижа, когато говорим за и за да говорим за насилие? 14

Подходът „Разказване на истории“.....14

Да гледаме театър 19

Приложения 20

За авторите.....24

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Въведение

Материалът, който започвате да четете, обобщава опита на екип професионалисти от различни сфери, обединили се около задачата да подкрепят младежи, лишени от родителска грижа, в разпознаването и преодоляването на насилието в ежедневието, в преодоляването на риска от това да бъдат въвлечени в сексуална злоупотреба и експлоатация. Тази задача беше организирана и реализирана в рамките на проект „А дали е така … (разкази за силата и насилието)“ на Ноу-хау център за алтернативни грижи за деца, Нов Български Университет (https://knowhowcentre.nbu.bg/) в партньорство с Асоциация „Деметра“ (https://demetra-bg.org/) и независима театрална компания „Паник бутон театър“ (https://www.panicbuttontheatre.com/). Проектът е част от една по-голяма инициатива - Партньорството за учене и действие **(**https://learningactionpartnership.net/za-nas/**)**. Партньорството за учене и действие е

мрежа за обмен на идеи и реализиране на добри практики, която работи за превенцията на сексуалната експлоатация на деца и обединява заинтересовани лица, организации и институции с опит в дейностите за предотвратяване на насилие, експлоатация и посегателства. Проектът е финансиран в рамките на проекта „Умението да променяш: Партньорство за учене и действие за превенция на сексуална експлоатация и сексуални посегателства над деца и подрастващи“ (2019–2021), подкрепяни от фондация ОУК.

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Проект „А дали е така … (разкази за силата и насилието)“ цели да помогне на децата, живеещи в Центрове за настаняване от семеен тип (ЦНСТ), да различават видовете насилие, да ги разпознават в чуждото и собственото поведение, да изработват умения за устояване на срещано в ежедневието насилие и експлоатация, както и да създадат един смислен и положителен за тяхното самочувствие и развитие разказ за преживяна травма. Допълнителна цел е да се стимулира в по-широка част от обществото дискусия относно уязвимостта на децата без родителска грижа по отношение на сексуалната злоупотреба и експлоатация.

Проектът има за цел да даде глас и думи на децата, преживели насилие и сексуална експлоатация, както и умения на професионалистите да работят с тези деца, от една страна и от друга да събере материал за подходяща арт форма, която да достигне до по-широка аудитория. Арт-формите са едни от най-успешните подходи за промяна на обществени нагласи, тъй като те се базират на реални житейски истории, в които всеки един човек може да разпознае себе си и емоционално и интимно да съпреживее трагедията на другия. Следвайки тези цели, дейностите по проекта включват:

- обучение на социални работници от ЦНСТ в гр. Бургас в умения за работа с насилие и методите на Storytelling (Разказване на истории) – в обучението се включиха 20 специалиста от 9 ЦНСТ в гр. Бургас;
- работа с децата и младежите в ЦНСТ с цел невъзпроизвеждане на поведение на насилник или жертва;
- провеждане на поредица от он-лайн дискусии по темата за сексуалното насилие и злоупотреба с деца;
- обобщаване на опита в методически материали.

Обобщените в този материал насоки са базирани върху опита от проведените в рамките на проект „А дали е така … (разкази за силата и насилието)“ обучителни срещи с младежи от ЦНСТ в гр. Бургас. Срещите са проведени от два, работещи в партньорство, екипа: обучителен екип на Асоциация „Деметра“ – Бургас (Антония Месерджиева и Ана Буриева, които работят с младежите по

програмата „Да спрем сексуалния тормоз“, разработена от екипа на Асоциация „Деметра“) и екип, обучен в метода Storytelling (Василена Радева, театрален режисьор към „Паник бутон театър“ и Радостина Антонова, психолог към Ноу-хау център за алтернативни грижи за деца, Нов Български Университет). Настоящият материал обобщава събрания по проекта опит в две основни направления:

1. как да се адаптира програма „Да спрем сексуалния тормоз“ за работа сред младежи, лишени от родителска грижа, настанени в ЦНСТ;

2. как да се използват артистични интерактивни методи за работа с тези младежи, за да могат те да намерят подходящия език за говорене и създаване на разказ, когато става въпрос за насилие.

Срещите с младежите се случваха по един нестандартен за традициите на груповата обучителна и терапевтична работа начин, наложен от непредвидимите обстоятелства на COVID-19 пандемията. Макар и разработени да се случат на живо, те се случиха он-лайн. Така че един от аспектите на настоящето обобщение на опита отразява и сполучилите в прилагането си при не-директно общуване методи и техники.

Особености на планиране и реализиране на обучения за превенция на насилие с деца и младежи, лишени от родителска грижа

Голяма част от децата и младежите, живеещи в Центрове за настаняване от семеен тип (ЦНСТ), са преживели на много ранна възраст различни форми на насилие и злоупотреба. Те са се сблъсквали с „невидими“ форми на насилие като неглижиране, живот в бедност и силно стресова (семейна) среда, стигматизация, липса на контрол върху това, което се случва с тях и върху решенията за собствения им живот и благополучие. Израствайки по този начин, децата не се научават да различават насилието като безусловно недопустимо поведение, а също така и не намират в обкръжението си други форми на приемливо ненасилствено поведение. Често съзнателното причиняване на болка и страдание, злоупотребата и злонамерената манипулация стават постоянна част от взаимоотношенията им с другите и така насилието се възприема като нормално. Това са част от причините преживяното насилие да се

възпроизвежда в ежедневието или тези младежи да стават отново обект на насилие и експлоатация (вкл. сексуална) от страна на връстници и възрастни. Много малка част от децата и подрастващите в ЦНСТ са работили с подготвени специалисти целенасочено за преодоляване на емоционалните травми, за осмисляне на собствения опит, за разбиране и зачитане на емоционалния свят на другия.

Преживяваното насилие оказва траен ефект както върху начина им на поведение и общуване с другите, така и върху плановете, които те правят за бъдещето си и шансовете им да намерят подходяща работа, да създадат семейство, да оживеят … Често тези младежи смятат, че нямат бъдеще или че никой няма да им помогне да осъществят своите мечти. А младежите, израснали в алтернативни форми на родителската грижа, мечтаят да станат актьори, художници, готвачи, военни, добри хора ...

От друга страна, животът в затворена институция, в резидентна услуга има допълнителни, травмиращи детето особености. Един от тези фактори е липсата на един значим, грижещ се за детето възрастен, с когото то да изгради връзка на доверие и за когото то да знае и чувства, че е специално и обичано. Децата от институции трудно формират отношения на доверие с другите поради несигурните стилове на привързаност, които развиват в ранната си възраст. Това затруднение идва както от загубите и разделите с ключовата фигура на привързаност в началните години от живота им, така и от културата на взаимоотношения в институцията, които не изграждат индивидуална връзка на разбиране и емоционално свързване. Тези деца и младежи често:

1/ са се сблъсквали със загуба на хора, към които са изграждали доверие и привързаност,

2/ или са били отблъсквани/отхвърляни по неясни за тях причини от подобни хора,

3/ или тези възрастни са реагирали на техните потребности непоследователно и неглижиращо,

4/ често са били обект на насилие и злоупотреба от страна на хора с повече сила, власт и възможности от техните.

В резултат на това те са преживели болка (емоционална, физическа), справяли са се с несигурност, постоянен страх, несправедливост, предателства, отхвърляне. Като защита от тези преживени болка и несигурност често вече в младежка или зряла възраст тези видимо пораснали деца предпочитат да не изграждат повече връзки, които да ги въвличат емоционално, тъй като в

съзнанието им винаги присъства страхът от отхвърляне и загуба. Един израз на този страх е например „мъжкарското“ или “cool” поведение на „коравите“ момичета и момчета, които нищо и никой не може да впечатли или развълнува. Липсва им поведенчески модел за това как да се отнасят с разбиране и подкрепа към по-слаби и уязвими хора. Така, макар и биологичната им възраст да напредва, тяхната емоционална възраст остава „замразена“ в ранното детство, във възрастта на преживяната загуба и болка. Въпреки привидното впечатление на зрялост, те нямат ясна представа за това кога и на кого могат да се доверят, кога и колко причиняват емоционална болка на другия. Затова те или внезапно и страстно се влюбват и искат всичко от обекта на влюбване, или не могат изобщо да дадат израз на чувствата си на харесване, привличане, желание за споделяне. И стават особено уязвими към въвличане в различни форми на сексуално насилие, злоупотреба и експлоатация.

Друга особеност е свързана с начина на живот в услугите - той е подчинен на предварително създадени правила, които не се променят, а това не позволява на детето да участва в тяхното преразглеждане и да разбира смисъла им. То се научава или да им се подчинява, или да ги нарушава. За децата от институции животът извън познатата среда на услугата е сериозно предизвикателство, защото те са склонни или да се затварят, да бъдат подозрителни, да не търпят отказ от другите, да контактуват само с ограничения кръг от други, живели в институции, хора, или обратното, да се предоверяват, да търпят злоупотреби и насилие, да се подчиняват безпрекословно, да пренебрегват интересите си.

Понякога въздействието на тези и други фактори е толкова силно, че последиците върху развитието се смятат за необратими. Това се отнася най-вече за деца, настанени в институция след раждане, тъй като те не придобиват опит от живот с родители. А с подобен житейски опит са младежите, с които работихме по този проект. Множество съвременни изследвания показват, че капацитетът на мозъка да обработва информация, свързана както с емоциите, така и с необходими за живота знания, е намален при деца, развивали се предимно в институция. Те изпитват трудност да овладяват стрес, да понасят фрустрация, да разбират собствените си емоции и тези на другите, да отсяват важните фигури и информация в даден контекст и т.н..

Основният риск, за който е важно да следи специалистът, който работи с такъв тип деца, е способността да се поддържат здравословни граници във взаимоотношенията с околните. Това означава от една страна да може да се доверява на другите и да създава трайни отношения на сътрудничество с тях, но от друга, да може да разграничава собствените си интереси от тези на другите и да се защитава срещу опити за злоупотреба и потисничество.

Какво е важно да знаем, когато прилагаме програма „Да спрем сексуалния тормоз“ при работа с младежи, лишени от родителска грижа?

Програма „Да спрем сексуалния тормоз“ (виж Приложение 1) е създадена по проект „Addressing Sexual Bullying Across Europe” от университета Лийдс Бекет във Великобритания, в партньорство с организациите Pepita onlus Италия, Papilot Словения, Асоциация „Деметра“ България, MARTA Латвия и е преведена и адаптирана от Асоциация „Деметра“ в рамките на Проект „Safe community – safe children” (Сигурна общност – деца в безопасност), с финансовата подкрепа на Фондация ОАК. Програмата е разработена на базата на изследвания с млади хора и професионалисти в образованието и закрилата на децата, както и на идеите и подкрепата на младите хора в България, Латвия, Словения, Италия и Великобритания. Програма „Да спрем сексуалния тормоз“ има за цел да повиши информираността и чувствителността на младежите по темата за сексуалния тормоз, за да разберат какви са последиците и как да се справят с това отрицателно за личността явление. Тя е ресурс за справяне с проблема за сексуалния тормоз сред младите хора във възрастта на юношеството. Предназначена е за повишаване на осведомеността за сексуалното насилие и овластяване на младите хора и тези, които работят с тях, за справяне и предотвратяване на сексуалния тормоз в техните училища, младежки групи и общности.

Програмата включва 5 теми, които се провеждат в часа на класа или в група за занимания по интереси. Заниманията по програмата могат да се водят от класния ръководител или от педагогическия съветник /училищния психолог/.

- Тема 1: Осведоменост за сексуалния тормоз
- Тема 2: Пол и сексуалност
- Тема 3: Насилие и кибер тормоз
- Тема 4: Последици от сексуалния тормоз
- Тема 5: Борба със сексуалния тормоз

Тази програма, разработена за общата популация младежи в гимназиална възраст, беше използвана и за работа с младите хора от ЦНСТ, участващи в проекта „А дали е така … (разкази за силата и насилието)“. Но прилагането ѝ с тази група имаше своите особености, които е важно да се имат предвид.

Въвличане на екипа на ЦНСТ в процеса

Изключително важно за успешното протичане и усвояване на програмата е още от самото начало да се въвлекат и работещите в ЦНСТ специалисти: директор, социален работник, възпитатели и детегледачи. На предварителна среща се представя програмата, нейните цели и значение за децата. Осмисля се:

- как проблемът засяга децата и младежите в конкретното ЦНСТ;
- кои са най-уязвимите сред тях от въвличане в сексуална злоупотреба и експлоатация;

- кои са рисковите и протективни фактори това да (не) се случи;
- какви са най-често срещаните форми на насилие в ежедневието на децата и младежите и как те участват в тях, доколко ги разпознават и възприемат като насилие;
- как самите работещи с децата подкрепят някои форми на насилие;
- какво е правено до сега за превенция на различните видове насилие и кое е било успешно;
- с какво тази програма може да бъде полезна на децата и младежите в конкретното ЦНСТ.

Желаещите от екипа специалисти преминават през специално обучение за това как те могат да провеждат обучения и разговори с младежите по темите за насилието и сексуалната експлоатация по време и след като завърши обучението от страна на външните специалисти. Важно е да има обучени в програмата специалисти от ЦНСТ, тъй като децата ще се допитват до тях между и след обучителните сесии, за да проверят и затвърдят наученото. Тези специалисти са може би най-близките възрастни за младежите и с тях е много по-вероятно да споделят тревожещи ги въпроси, случки, преживявания и емоции.

Често работещите в ЦНСТ изпитват също затруднения да говорят по темите за насилието, сексуалните и интимни отношения, емоции. Често липсват знания за разпознаване на видове насилие, пътища за въвличане в трафик и сексуална експлоатация, кибер тормоза; или умения за изслушване, за съветване по един щадящ чувствата без-оценъчен начин. Темите, които е добре да бъдат включени в обучението на работещите в ЦНСТ, са: всички теми от програмата за децата, умения за активно слушане, умения за разпознаване на емоции и за подпомагане на младежите в този процес, различаване между поучаване и съветване/учене:

- поучаването (морализаторстването, търсенето на виновник) съдържа в себе си елементи на оценка (много често морални оценки на личността и поведението на детето – това е лошо, това е добро/ този е добър, а ти си лош). Често тези оценки се поставят, без да се обяснява защо – какви поведения стоят зад тях, какви са последиците за здравето и живота на младежа. Целта на поучението обикновено е внушаване на страх, а не разбиране на проблемната ситуация и подпомагане на детето как да се справи в обсъжданата и последващи подобни ситуации. Дават се готови отговори, квалификации и нареждания, без да се изследват емоциите (като страх, срам) и липсата на подходящи знания и умения за справяне. Понякога причините за този проблем се приписват на независещи от младежа причини като етнически произход, особености на родителите и пр.. Нежелан резултат от този подход е вменяването на вина и изграждането на една негативна представа за себе си у младежа („аз съм лош/ ром/дете на жена с психическо заболяване и затова ми се случват и ще ми се случват всички тези неща, без да мога да ги спра“), което вторично виктимизира младежа и го прави още по-уязвим към насилие.

- ученето е процес на изследване на конкретния проблем на детето, изследване на скритите чувства, емоции, нужди и фантазии зад конкретния проблем. Част от ученето е съобразяване на подаваната информация с особеностите на конкретното дете (възраст, история, възможности на подкрепящата мрежа, психично развитие) и конкретната ситуация. Резултат от ученето е предприемане на съвместни действия съвместно с младежа с цел изследване и преодоляване на проблема така, че тя/той да изгради увереност в собствените сили и умения за навременно и адекватно търсене на помощ.

И на последно, но не по важност място, задължително е екипът на ЦНСТ и външният обучителен екип да имат еднакви послания към младежите по отношение на насилието. А именно: всякакви форми на насилие са неприемливи; най-добрият начин за справяне с насилието е като то се разпознава, назовава и за него се говори; най-добрите приятели на насилника са незнанието, страхът, срамът и мълчанието.

Резултатите от проекта показаха, че съчетаването на обучение на младежите от външни за ЦНСТ специалисти и неформалните обсъждания на темите от обучението с подготвени специалисти от ЦНСТ, дават по-добро усвояване и устойчивост на наученото. Чрез авторитета на външния екип се затвърждават думите, чути от възпитателите, а чрез ежедневните разговори с възпитателите наученото се пренася в ежедневието на младежите.

Приспособяване на програмата към особеностите на конкретната група младежи

Темите в програмата „Да спрем сексуалния тормоз“ се оказаха важни и необходими не само за общата популация на учещите в гимназиален курс, но и за младежите от ЦНСТ. За да бъде обаче успешно прилагането ѝ с младите хора, лишени от родителска грижа, е важно да се имат предвид следните особености и насоки:

- необходима е повече подготвителна работа за разпознаване на емоции - както собствените, така и на другите. Както беше споменато по-горе в този материал, животът в институция, без изградена навреме връзка на сигурна и доверителна привързаност, води до трудности в развитието на децата. И една от тези трудности е разбирането на собствените и тези на другите емоции, както и заниженият емоционален самоконтрол. Затова е добре да има една или две срещи, в които чрез игрови техники да се работи по израз и разпознаване на емоции, върху нагласите и заучените поведения, как да се отреагира на определени емоции. Например често, когато момче показва, че изпитва болка и плаче, на него му се присмиват. В този контекст се променят и заучените защитни реакции спрямо приемането на собствената и чуждата слабост. Осъзнава се сближаващата роля на чувства като загриженост, тъга; започва да се прави разлика между окуражаващ хумор и цинична подигравка; осмислят се личните граници на хората – докъде аз мога/другият може да понесе агресия, болка, страх.

- Необходима е повече работа по изграждане на аз-образ. „Аз и другите“ е важна и забавна за подрастващите тема. Децата, преживели неглижиране и липса на индивидуализирана грижа, имат трудности за изграждане на положителен аз-образ, а той е

предпоставка за по-голяма устойчивост на насилие и опити за злоупотреба. Така например, всяка сесия с младежите започваше с загряващо упражнение, свързано с тази тема: „Посочи 3 неща, които са общи за теб и останалите. Кажи 3 неща, по които ти си различен/а от другите в тази група. Това харесва ли ти? Как би го променил/а и защо?“. Това упражнение може да се направи и по двойки, като всеки казва тези 6 черти за другия, т.е. 3, по които според него/нея прилича на останалите и 3 – по които не прилича. Водещият подпомага и насърчава да се казват не само външни белези, но и черти от характера, от поведението.

- Изключително важно е всички понятия да се „превеждат“ на достъпен за младежите език, като се дават множество примери от тяхното ежедневие. Включително понятия, които се смята, че са ясни като *насилие, тормоз* и пр.. Например „тормоз“ може да се обясни като насилие, което се случва много по-често и много по-силно уврежда човека; или друг пример: ежедневните подигравки са емоционален тормоз, а случилият се веднъж шамар е насилие. Ежедневните подигравки между децата са част от „нормалното“ им общуване. Някои от участниците в това обучение разбраха, че така те тормозят хората, с които живеят. Това осъзнаване, че често не си само жертва, но и насилник, е важно за младежите и е начало на усвояване на умения за разпознаване на насилнически поведения и тяхното (само)контролиране.

- Важно е водещите да казват на младежите кога поведението им е неадекватно за ситуацията, обиждащо за другите, но и положително за групата, задачата и другите. Тази обратна връзка се прави, като се описва поведението, а не се етикетира личността; прави се спокойно и с изследване на причините за даденото поведение. Окуражават се и останалите да опишат как се чувстват с това поведение и при какво поведение от страна на този младеж биха се почувствали по-добре.

И последна препоръка е да има минимален брой упражнения, които да включват писане. Макар и да посещават училище, младежите имат все още затруднения с писането. Умелото фасилитиране на дискусия, както и съчетаването на упражнения за знания,

ролеви игри за усвояване на умения и осмисляне на преживяванията по време на ролевите игри са подходи, които бяха подходящи при работата по програма „Да спрем сексуалното насилие“ с младежите от ЦНСТ.

Как да използваме артистични техники и подхода „Разказване на истории“ при работа с младежи, лишени от родителска грижа, когато говорим за и за да говорим за насилие?

Паралелно с обучителната програма, младежите имаха срещи с екип от режисьор, актриси и психолог, с които продължаваха да говорят за насилието по един по-различен начин. Използвани бяха методите Storytelling и различни театрални похвати, които по един креативен, интерактивен, понякога забавен и не-травмиращ допълнително децата начин стимулираха изразяването на дълбоко скрити емоции и спомени и преобразуването им в смислен и положителен разказ за себе си и собствената история.

Подходът „Разказване на истории“

Подходът „Разказване на истории“ (виж Приложение 2) има милиони последователи в света. Той е подготвил много въздействащи разказвачи, които са променяли човешки съдби и история. За да разкажем една история са необходими две страни – разказвач и слушател. Много често децата, преживели насилие, не могат да разкажат за изпитания ужаса. Много често никой не иска да бъде слушател на тежките преживявания на другия. Подходът развива основни умения за атрактивно ангажиране на слушателя в собствената ни история и дава шанс чрез различни канали на общуване да разкажем на другите дори за най-тежките периоди от нашия живот.

Преди да започнем работа с преживяното от другите насилие, е добре да си отговорим на въпроса: Какво най-често ни пречи на

нас самите да чуваме и да слушаме историите за насилие и сила? Възможни причини за това може да са:

- Травматични преживявания – собствени и на разказващия – които ни се струват твърде натоварващи и непоносими;
- Предизвиканите усещания (за болка, страдание, несправедливост) и емоции (на страх, ужас, гняв, обида, отчаяние …);
- Теми табу и наложени вярвания (напр. „жертвата сама си е виновна“, „където баща удари, месо расте“ и пр.);
- Отношение към разказващия – може много да харесваме или напротив, да не харесваме разказващия. В първия случай ще е трудно да се понесе неговото страдание, във втория може да го обвиняваме, да не е възможно да изпитаме съчувствие и разбиране.

Но, за да е увличащ и въздействащ един разказ, той трябва да е реалистичен и да включва сетивна информация, която да е близка до опита на слушателя и така да го въвлече в разказа. Често използвана техника при разказването на истории е техниката „Камера“ (източник - https://narativ.com/), която подпомага детайлизирането на разказа. Но също така е много полезна при опознаване на собствените и тези на другите емоции и преживявания; дава информация за това, какви телесни преживявания съпътстват всяка емоция и повишават уменията за емоционален самоконтрол (напр., срамът се съпътства с усещане за затопляне на лицето; гневът със сърцебиене и стягане на мускулите; страхът с пресъхване на устата; споменът за насилие между родителите с писъци и крясъци; радостта с мирис на домашна подправка и т.н.).

За да подпомогнат разказващия, водещите могат да задават последователно тези въпроси, докато той/тя реконструира своите спомени в разказ:

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

КАКВО СИ ЧУВАЛ?
Опиши какво чуваш – звуците, гласовете около теб …

КАКВО СИ ВИЖДАЛ?
Опиши какво виждаш наоколо – стаята, пространството, цветовете, формите …

КАКВО ВКУСВАШ?
Вкусваш ли нещо? Опиши храни, питиета, вкусове…

КАКВО СИ ПОМИРИСАЛ?
Какви са миризмите около теб?

ДО КАКВО СИ СЕ ДОКОСНАЛ, ДОПРЯЛ?
Опиши материята и температурата, влез навътре в тялото си и опиши какви усещания преживява твоето тяло.

Младежите, израснали в институция, имат трудности при пресъздаването на преживени случки, както и при построяването на история. Затова е добре да се градират упражненията като краен резултат е самостоятелното разказване на история, в която има начало, завръзка/проблем, развитие на проблема, кулминация, развръзка на проблема и завършек на разказа. Следните опорни точки могат да подпомогнат обучаващите при съвместното правене на разказ (виж и Приложение 3):

Началото

• Установете лична връзка с Вашата тема – помислете решението на какъв проблем бихте искали да опишете; помислете как да въвлечете аудиторията във Вашия разказ

• Увеличете конкретни моменти във времето и ги обогатете с детайли (използвайте техниката „Камера“)

• Включете се в действието или като главен герой, или като близък свидетел; разказвайте от първо лице

Емоционална повратна точка

• Моментът, когато пътят се променя; когато се случва нещо неочаквано или конфликтът достига своята „най-гореща“ точка

• Моментът с висока емоционална стойност

• Бъдете конкретни и забавете този момент, за да може аудиторията да почувства тази емоция, да „влезе във Вашите обувки“

Край

• Обвържете личното обратно с темата – какво се случи с мен?

• Разрешете поставения в началото проблем

• „Подредете пъзела“: Изберете край и се придържайте към него. Не бързайте да завършвате историята, отделете време за всички подробности, за да сте сигурни, че краят е ясен и еднозначен.

По този начин могат да се структурират и лични кратки разкази, когато се представят темите за това „Що е насилие?“ и „Що е тормоз?“. Всички примери, илюстриращ видовете насилие и техните проявления в ежедневието, могат да са съпроводени с кратки разкази на младежите за това как са преживели и наблюдавали тези проявления (напр., цинични шеги, намеци за външността, които карат човек да се чувства неудобно и пр. – виж Приложение 1). Така ще се подобри разбирането на информацията, тя ще бъде свързана с личен опит и също така може да се открие решение на тези проблемни ситуации, като се използва техниката на „Стоп Кадър“. Как се използва тази техника?

Когато един младеж (В.) изгражда своя разказ за това как се е сблъскал със засрамващи намеци за външността, водещият спира разказа в неговата кулминационна точка и се обръща към другите участници в групата с въпросите:

- Как според вас се чувства В.?
- Какво според вас той ще направи? Защо? До какво ще доведе това?
- Как според вас трябва да бъде разрешен този конфликт?
- Какво би трябвало да направи/каже В., за да доведе до този край? Кой или какво може да му помогне?

Тази дискусия научава младежите да обсъждат и обменят идеи и опит за ненасилствено разрешаване на конфликти и за устояване на чужд натиск. Също така способства за анализиране на ситуацията, а не просто за търсене на виновник. Дава възможност за усвояване на самоконтрол в стресови ситуации. Както и в една безопасна среда, където всеки е в ролята на „експерт“, да се генерират възможности и знания от опита на младежите, от които всички да се възползват.

Важно за успешната работа с младежите, израснали в институции, е начинът на задаване на задачите и езикът, който се използва. Езикът трябва да е ясен, еднозначен и по-често да се търси потвърждаване от групата дали са разбрани инструкциите. Може да се подкани един участник да предаде със свои думи инструкциите – той ще използва думи и изрази, които със сигурност ще бъдат разбрани от всички останали участници. И също така задаването на няколко инструкции едновременно ще затрудни и разсее групата. Всяка стъпка, всеки въпрос се задава отделно и след изпълнението/отговарянето се задава следващата стъпка/въпрос. Така фрустрацията е по-малка, а сложността оптимална за участниците.

Да гледаме театър

И, разбира се, изключително интересно и въздействащо за младежите, участвали в проекта, беше гледането на представление, което пресъздава различни случки на домашно насилие (постановката „Синята брада“ на Паник бутон театър). В разговор с режисьор и актриси момичетата и момчетата можаха да описват наблюдаваното, да разчитат пресъздадените чрез различна експресия преживявания и емоции, да разсъждават по най-често задавани въпроси като „Защо тя не го напуска?“ или „Как може да се разпознаят първите сигнали, че любовта ще се превърне в кошмар?“. За целта могат да се използват и филми (игрални, документални), които да се гледат на малки части и проблемните ситуации да се изследват, свързват с живота на младежите и да служат за опорна точка за справяне с подобни ситуации в реалността.

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Приложения

Приложение 1

Презентация за Програма „Да спрем сексуалното насилие“.

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Асоциация Бургас 81 56 18 ДЕМЕТРА

SAFE COMMUNITY - SAFE CHILDREN

Програма" Да спрем сексуалния тормоз"

/за превенция на сексуално насилие за ученици 8 - 11 клас/

Тема 1: Осведоменост за сексуалния тормоз

Видове насилие:

- Сексуално насилие
- Психическо насилие
- Кибер насилие
- Физическо насилие

Сексуално насилие

Предприемане на действия, които целят постигане на сексуално удовлетворение без съгласието на другия човек.

ССССЕСС,МГСС

Сексуален тормоз е всяка форма на нежелано словесно, несловесно или физическо поведение със сексуален характер, имащо за цел или водещо до накърняване на достойнството на човека, и по-специално създаване на смущаваща, враждебна, деградираща (принизяваща), унизителна или обидна обстановка. Сексуалният тормоз противоречи на принципа за равно третиране на мъжете и жените и представлява форма на полова дискриминация.

Сексуалният тормоз може да се осъществява чрез:

- цинични шеги;
- намеци за външността, които карат човека да се чувства неудобно;
- обиди и подигравки от сексуално естество;
- нежелани докосвания;
- нежелано сексуално внимание;
- прекалено фамилиарничене;
- показване на порнографски материали;
- предложения за интимност, с цел повишаване в кариерата;
- принуда за сексуални контакти;
- сексуално насилие.

Понятието *сексуален тормоз* не покрива само крайни дефиниции, като изнасилване

Виновен е извършителят, а не пострадалия

Сексуално насилие е едноктатен акт
Сексуален тормоз е системно действие

При какви условия определям е ситуация ,като шега , закачка или сексуален тормоз?

* Колко добре познават човека, който го прави

*Дали се прави на шега или злонамерено

*Дали потърпевшият го приема като шега или се разстройва

*Дали този, който го прави, знае , че разстройва другия

*Дали се повтаря отново и отново

Има ли разлика между шеги и закачки и сексуален тормоз? Какви са те?

Примери ли са за сексуален тормоз?

- Да се взираш в тялото на някого по начин, който го кара да се чувства некомфортно
- Да наричаш момиче с разни епитети, защото изглежда по определен начин
- Да се шегуваш относно правене на секс с някого
- Да сграбчиш нечие дупе ,като на шега
- Да правиш сексуални намеци или жестове зад гърба на някого
- Да споделяш чужди разголени снимки в социалните мрежи
- Да настояваш някой да споделя свои разголени снимки
- Да се шегуваш с момче, понеже харесва и момчета и момичета
- Да пращаш на някого порнографски материали от интернет
- Да настояваш някое момиче (момче) да гледа с теб порнографски материали онлайн

Прекратяването на насилие е отговорност на всеки един от нас! Нека започне от днес!

Важно е да се запомни

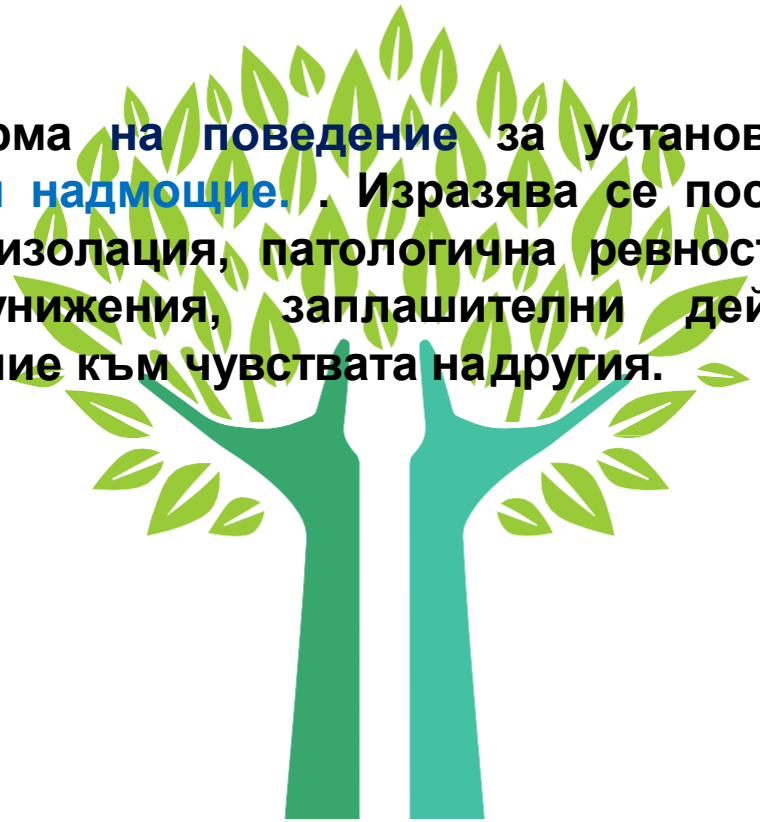
Това, което за един е забавно и смешно, за друг може да бъде болезнено и обидно!

Сексуален тормоз не е само крайната дефиниция, като изнасилване!

Това, че „всички правят така“ не означава, че е правилно!

Ако вие самите или ваш познат стане жертва на сексуален тормоз, потърсете помощ!

Психическо насилие е поредица от думи и действия, от страна на дадена личност насочени към доминиране, нараняване и дестабилизиране на друг човек.



То е форма на поведение за установяване на контрол и надмощие. . Изразява се посредством контрол, изолация, патологична ревност, тормоз, обиди, унижения, заплашителни действия и безразличие към чувствата на другия.

Център за подкрепа на жертви на сексуално насилие **Вселена**

- **Вселена** е място , където можеш да дойдеш и да говориш поверително за случалото се и да получиш необходимата грижа и подкрепа от опитни професионалисти.
- Безплатна 24-часова спешна подкрепа, за да може жертвите да се възстановят от травмата на сексуалното посегателство.

Тел.: 0800 18 017

НОУ–ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Приложение 2

Презентация за метода „Разказване на истории“.

Защо да разказваме истории за насилието и силата?

- Когато говорим за нещо преживяно, ни чуват по-добре
- Споделяме ресурси за справяне
- Преодоляваме страха
- Връщаме страха към насилника
- …

Какво ни пречи да чуваме историите за насилие и сила?

- Нямаме умения да слушаме
- Не искаме да слушаме за насилие
- Притеснение от слушането
- Свързване с лична история – слушането ще ми върне назад към наша травма
- Да не харесваме човека, който разказва
- Грижи в момента

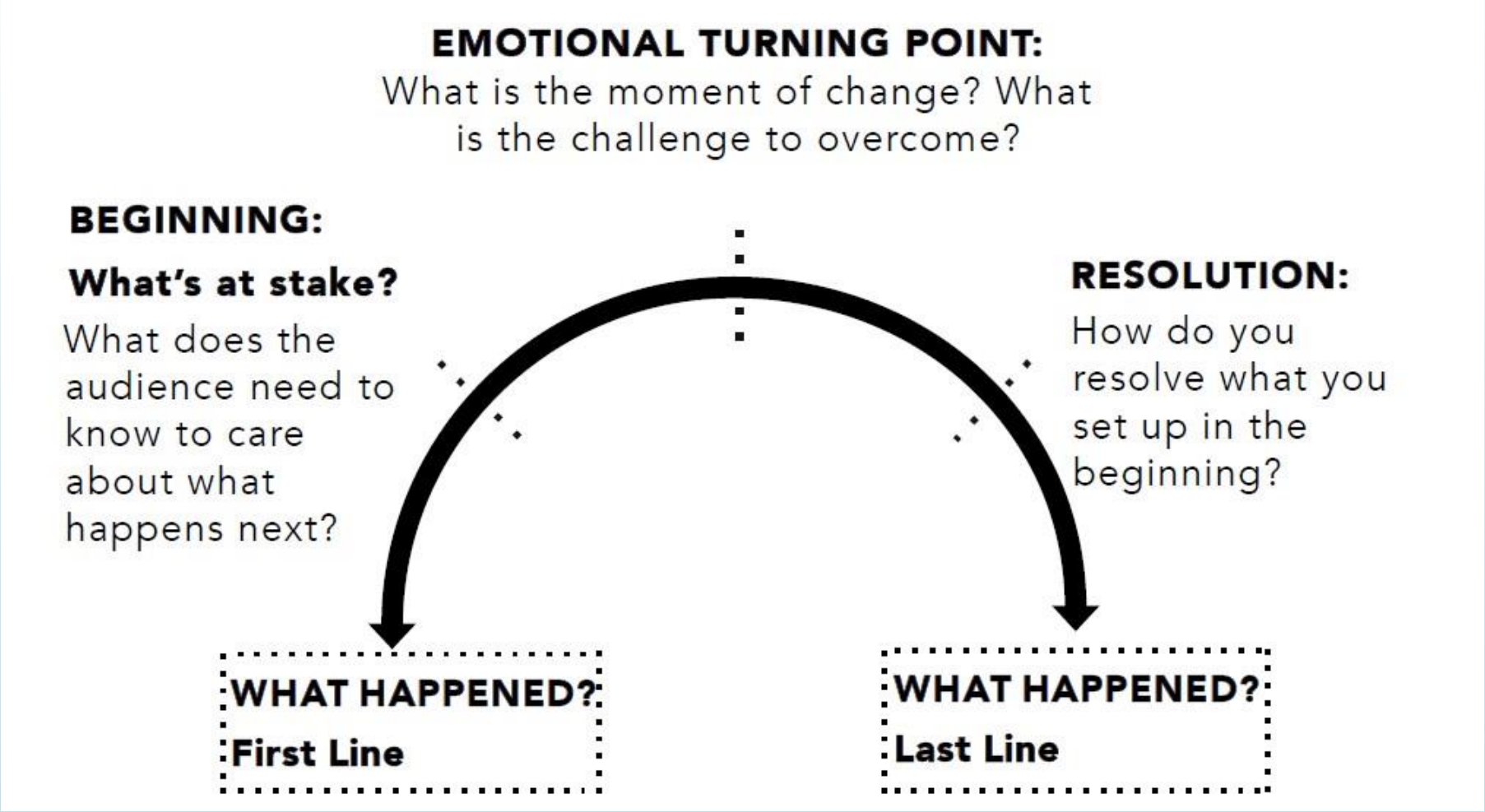
Подходът Storytelling

- Как да разкажем своята история?
- Как да чуем историята на другия?

Камерата ‘Какво се случи?’

	КАКВО СИ ЧУВАЛ? Опиши, какво чуваш – звуците, гласовете около теб …
	КАКВО СИ ВИЖДАЛ? Опиши, какво виждаш наоколо – стаята, пространството, цветовете, формите …
	КАКВО ВКУСВАШ? Вкусваш ли нещо? Опиши храни, питиета, вкусове…
	КАКВО СИ ПОМИРИСАЛ? Какви са миризмите около теб?
	ДО КАКВО СИ СЕ ДОКОСНАЛ, ДОПРЯЛ? Опиши материята и температурата, влез навътре в тялото си и опиши какви усещания преживява твоето тяло.

Арка на историята



Благодаря за вниманието!

Ресурс -

https://narativ.com/

Радостина Антонова

radostina@knowhowcentre. org

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

Приложение 3

Контролен списък за разказване на истории

1. Защо разказвате тази история? Определете намерението и причините за разказване на историята. Напр., да възпитава, вдъхновява, убеждава, подтиква към действие и т.н..

2. Какъв е личният опит, който ще споделите в историята? Започнете с идентифициране на конкретен момент.

3. Колко време имате да разкажете историята си?

4. Каква е промяната, която искате да предадете?

5. Каква е емоционалната повратна точка във Вашата история?

6. Запишете Вашия първи и последен ред точно така, както ще ги кажете.

7. Проследете основната история от началото до края, като маркирате важните етапи.

8. Задайте си въпроса „Какво се случи?“2, за да намерите основните подробности и

редактирайте това, което не служи на Вашия край.

Приложение 4

За мен все още е странно да извикваш спомени и да сглобяваш истории пред един компютърен екран, макар и през него да те гледат откритите будни очи на деца, които срещаш за първи или втори път. Голямо предизвикателство е да се опиташ да спечелиш доверието на тези деца, така че те да ти подарят някоя своя история, болка, надежда, мечта…

И все пак се посмяхме, поговорихме и помислихме заедно. И докато разменяхме мънички фрагменти сцени (от любими филми - будещи страх, фантазиране - начало на сценарий и истински истории за нараняване), се случи и видимо за нас, възрастните, психологическо насилие, което групата деца по най-естествен и привидно невинен начин извърши над едно от момичетата, а именно, публично засрамване под формата на закачки и подигравки с някакви нейни (истински или набедени) симпатии към момче. Именно това момиче, което по времето на цялата онлайн среща стоеше извън кадър и отказваше да участва в интерактвините занимания, накрая буквално изля следния разказ:

“Аз обидих брат ми, когато той беше на седемнадесет. Един ден се върна вкъщи и си хвърли чантата на земята. И аз му викам „Педераст“. И той се обърна към мен и ми каза: „Аз искам да ти дам пари, а ти ме псуваш. Защо?“ И мен много ме хвана срам и му се извиних. И той ми даде пари. После разбрах, че тогава ми е дал всичките си пари, за да мога аз да се забавлявам с приятели.

Обаче после той много лошо обиди приятелката си. Бяхме вечерта навън голяма компания и тя много се прегръщаше с други приятели. Брат ми много ревнуваше и започна да я обижда „Курва, проститутка“ пред всички там, тя се разплака, а той скъса с нея. И после не се виждаха. Ама на мен ми стана жал и ходих у тях да я видя. Тя много страдаше за брат ми. Аз тогава му казах: „Айде да се сдобрите, тя те обича“. И той каза, „ще помисля“. А после аз им уговорих среща на една поляна. Брат ми ѝ

се извини и те се прегърнаха, целунаха се. Тогава аз минах покрай тях и ги бутнах на тревата. И се смяхме заедно. Те и сега са си заедно. Аз ги сдобрих."

Преди този финален монолог бях разделила децата по двойки със задачата всеки да разкаже на партньора си спомен, в който е наранил или е бил наранен, като се опита да извика в паметта си възможно най-много детайли от този ден. Разказите си останаха между тях самите, но за едно от момчетата нямаше партньор и то разказа на мен:

"Бях сигурно на седем години и се люлях на една люлка. Там на площадката имаше деца, които не познавах. Гледах ги как си говорят. Засилих се и, като реших да спра люлката, паднах. Децата започнаха да ми се смеят. Много ме заболя кракът, но повече ме заболя, че ми се смеят. Не казах нищо, станах и си тръгнах. Кракът ме боля после няколко дни, но вкъщи не казах нищо. Всъщност досега на никого не съм разказвал това."

Попитах това момче какво би искало да промени в тази история, ако има възможност да се върне в този ден на същото място, със същите деца? Какво би направило, за да не му се смеят, а да му помогнат? И то много бързо отговори:

"Ако имах пари, щях да си купя много и хубави неща. Така децата нямаше да ми се смеят, като паднах, даже можеше да ми помогнат."

А дали е така…?

Споделено накратко от Василена Радева

НОУ-ХАУ ЦЕНТЪР
ЗА АЛТЕРНАТИВНИ ГРИЖИ
ЗА ДЕЦА, НБУ

За авторите

Радостина Антонова има магистърска степен по психология в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и по настоящем е докторант към катедра „Социология“, СУ „Св. Климент Охридски“. Работи като изследовател и координатор на проекти в Ноу-хау център за алтернативни грижи за деца, Нов български университет; хоноруван преподавател е към магистърска програма „Психосоциални интервенции с деца и семейства“ към департамент „Здравеопазване и социална работа“, НБУ. Сертифициран психо-драма асистент и семеен и брачен консултант. Тя има повече от 20-годишен професионален опит в директна работа сред, разработване, внедряване и оценка на методи за превенция и интервенция и терапевтична работа сред уязвими групи като ромски общности, проституиращи мъже и жени, LGBTQ общност, хора с интелектуални затруднения и деца без родителска грижа. Автор е на над 20 научни публикации в български и международни списания, между които BMJ.

Антония Месерджиева е координатор на проект „Сигурна общност – деца в безопасност” на Асоциация „Деметра”. В педагогическата си и социална практика до сега има над 6000 часа опит като обучител и консултант в областта на управлението и развитието на човешките ресурси, демократичните ценности, гражданското образование, права на човека, управление на организации с нестопанска цел. Завършила специалност “Педагогика” в Софийски университет “Кл. Охридски” и специализация по Организация и управление на образованието. Специализирала в Департамент по социална работа на Университета в гр. Екситър, Южна Англия , в Департамент по мениджмънт на Бизнес Академия, гр. Свенборг, Дания и Организация за работа с деца и младежи, гр. Хепенхайм, провинция Хесен, Германия, обучение за обучители по гражданско образование в гр. Ереван, Армения - фонд Сивитас САЩ, Евразия. Кариерен консултант и обучител на кариерни консултанти по международна програма Global Career Development Facilitator – САЩ. Участвала в разработване, изпълнение и оценяване на редица проекти на български и международни организации. Експерт и обучител в български и европейски образователни и социални проекти. Сертифициран обучител за обучение на родители по програма Трениране на успешни родители и Програма Трениране на успешни учители на Институт Gordon Training International – САЩ.

Василена Радева е Магистър по театрална режисура и мениджмънт в сценичните изкуства към НАТФИЗ "Кръстьо Сарафов". Съосновател, режисьор и артистичен директор е на независима театрална компания „Паник бутон театър". Василена Радева ангажира театралните форми и похвати за работа с хора с психични заболявания, деца с тежки заболявания в болнични условия и др. Поставила е над десет театрални представления, които дискутират горещи обществени събития и проблеми като „Нордост", „Синята брада – брак без приказка" и др. Носител е на множество номинации и награди, сред които Награда АСКЕЕР за изгряваща звезда за 2010г., Награда „Икар" на „Нордост" за най-добър спектакъл на 2010 г., номинация „Икар" за театрална режисура за 2021г. за спектакъла „Тяло, хвърлено под ъгъл към хоризонта".