

НАРЪЧНИК

за обучение по права на човека
за общности в
риск от социално изключване



Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**

 **concordia**
СОЦИАЛНИ ПРОЕКТИ

ЗА НАРЪЧНИКА

Настоящият наръчник е разработен от **фондация „КОНКОРДИЯ България“** и е основан на събрания опит при прилагането на Програма за обучение по правата на човека в общности в риск от социално изключване чрез изпълнението на проект **„Нашите права и отговорности“**. Обучението по правата на човека може да допринесе за подобряване на разбирането на социалните, правни и етични норми в общността, както и да **развие индивидуалния потенциал и повиши капацитета за справяне на отделни личности** и на общностите в риск от социално изключване. Не на последно място, Наръчникът дава възможност на професионалистите да повишат своите експертни компетентности и да работят с общността „отвътре“, изграждайки връзка на взаимно доверие и партньорство.

Проектът **„Нашите права и отговорности“** се изпълнява с финансова подкрепа в размер на 55 571 евро, предоставена от Исландия, Лихтенщайн и Норвегия по линия на Финансовия механизъм на ЕИП – www.activecitizensfund.bg. Основната цел на проект **„Нашите права и отговорности“** е подобряване на уменията на хора от маргинализираните ромски общности в София да упражняват своите права.

Този документ е създаден с финансовата подкрепа на **Фонд Активни граждани България** по Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от **фондация „КОНКОРДИЯ България“** и при никакви обстоятелства не може да се приема, че отразява официалното становище на Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство и Оператора на Фонд Активни граждани България.

гр. София, 2023 г.

ЗА ПРОГРАМАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ

Целта на програмата е не само да повиши информираността, но и да развие капацитета на общностите да участват по-активно в социалния живот на обществото. Дейностите, описани в програмата са предназначени да насърчават правата на човека, недискриминацията и мирното разрешаване на конфликти в общностите чрез активно участие на членовете на съответната общност. Посредством прилагането на програмата, участниците ще осъзнаят, че техните идеи и качества са ключови за обществото, както и, че имат отговорност да участват в изграждането на общността, в която искат да живеят.

Крайната цел на прилагането на програмата е членовете в общността да бъдат ангажирани и да подкрепи тяхното лидерство и действия, насочени към изграждане на по-справедлива и приобщаваща общност, където човешките права на всички се зачитат.

Програмата помага да се затвърдят положителните ценности, които произтичат от фундаменталните принципи за човешко достойнство и равенство, залегнали в основата на Всеобщата декларация за правата на човека.

ЦЕННОСТИТЕ ЗА ПРАВАТА НА ЧОВЕКА, НАСЪРЧАВАНИ ОТ ТАЗИ ПРОГРАМА, СА:

СЪТРУДНИЧЕСТВО

УВАЖЕНИЕ

ВКЛЮЧВАНЕ

СПРАВЕДЛИВОСТ

ОТГОВОРНОСТ

УВАЖЕНИЕ КЪМ РАЗНООБРАЗИЕТО

ПРИЕМАНЕ

ОСНОВНИТЕ ТЕМИ, ЗАСЕГНАТИ В ПРОГРАМАТА СА:

ИДЕНТИЧНОСТ И САМОЧУВСТВИЕ

НАСИЛИЕ И ТОРМОЗ

ДИСКРИМИНАЦИЯ

ЗДРАВИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

УЧАСТИЕ И АНГАЖИРАННОСТ

ПРАВА И ОТГОВОРНОСТИ

ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕН НАРЪЧНИКЪТ

Наръчникът е предназначен за подпомагане работата по обучение в права на човека на специалистите от различни сфери – социални работници, педагози, здравни и образователни медиатори, които работят с личности, групи и общности с нисък социално-икономически статус и в риск от социално изключване.

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА НАРЪЧНИКА

Раздел 1: Основи на обучението по правата на човека 05

Тази част дава преглед на методологията и подхода, разработени от Фондация „КОНКОРДИЯ България“. Представят се основни принципи за ефективно обучение по права на човека, модел на цикъл на обучение и набор от свързани дефиниции.

Раздел 2: Фаза на планиране 10

Подчертават се различни специфики, които трябва да бъдат взети под внимание, когато се планира програма за обучение, като се започне с анализ на цялостния контекст. В раздела са включени и насоки относно процеса на оценка на нуждите от обучение, който се използва като основа за проектиране на курсове или програми за обучение.

Раздел 3: Фаза на проектиране и организация на обучението 12

Разглежда се как да се определят очакваните резултати от обучението и неговите цели, примерно съдържание на обучителните активности и как да се идентифицира подходяща методология за обучение, заедно с процеси на оценка по време на фазата на проектиране. В раздела се съдържат практически съвети относно екипа за обучение и други аспекти на организацията на курса, като например подбор на участници, избор на място и подготовка на материали.

Раздел 4: Фаза на провеждане на обучението 23

Дава насоки за улесняване на провеждането на обучението, вкл. и с предоставяне на примерна програма с конкретни инструменти и техники и се засяга оценката по време на провеждане на дейностите.

Раздел 5: Проследяване и оценка 25

Обяснява се как да бъде подготвен доклада за обучението, да се организират последващи дейности, както и да как да се оцени въздействието на обучението и неговата ефективност.

Раздел 6: Какво трябва да знаем за правата на човека 28

Теоретичен раздел, който дава базови познания и документи за човешките права, нужни за ефективно провеждане на обучение по права на човека.

Раздел 7: Нашият опит 31

Практическата част от наръчника, в която можете да прочетете за пилотно провеждане на програма за обучение по права на човека за хората от уязвими общности.

Раздел 8: Упражнения 39

Примерни упражнения, които могат да бъдат приложени за провеждане на учебна програма.

Раздел 9: Приложения 67

1 / ОСНОВИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРАВТА НА ЧОВЕКА

ОБУЧЕНИЕТО В ПРАВА НА ЧОВЕКА ПОВИШАВА ЗАЧИТАНЕТО НА ПРАВТА НА ЧОВЕКА В ОБЩНОСТТА. Да познаваш правата си е първата стъпка в насърчането на по-голямо зачитане на правата на човека. Когато хората са наясно с правата си, се създава среда за по-голямо зачитане и по-малко нарушения на правата на човека;

ПРАВТА НА ЧОВЕКА СА УНИВЕРСАЛНО ПРИЗНАТИ. Правата на човека осигуряват обективна рамка за определяне на поведение, което е приемливо чрез позоваване на универсално признатите ценности, които идват от Всеобщата декларация на правата на човека;

ЗАСИЛВАНЕ НА ПОЛОЖИТЕЛНОТО ПОВЕДЕНИЕ СРЕД ПРЕДСТАВИТЕЛИТЕ НА ОБЩНОСТТА. Образование по правата на човека е един от най-ефективните начини за насърчаване на положителното поведение, защото включва както критично мислене, така и укрепване на чувството за отговорност на хората;

ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРАВТА НА ЧОВЕКА НАСЪРЧАВА ХОРАТА ДА ОБМИСЛЯТ КАК ВЗАИМОДЕЙСТВАТ С ДРУГИТЕ и как биха могли да променят поведението си, за да отразяват по-добре ценностите на правата на човека. Резултатът е, че те не само са по-наясно с важността на правата на човека, но също така с ценности като уважение, сътрудничество и приобщаване, което от своя страна води и до прилагане на тези ценности на практика в ежедневието на общността;

НАСЪРЧАВАНЕ РАЗВИТИЕТО НА САМОЧУВСТВИЕ И АКТИВНО УЧАСТИЕ. Образованието за права на човека кара участниците да осъзнаят, че всеки човек не само има права, но също и отговорност да участват в живота на своята общност и на обществото като цяло;

ОБРАЗОВАНИЕ ПО ПРАВТА НА ЧОВЕКА ПРЕДОСТАВЯ НА ОБЩНОСТИТЕ ИНСТРУМЕНТИТЕ, ОТ КОИТО СЕ НУЖДАЯТ, за да популяризират ценностите на правата на човека чрез смислени и конкретни действия. По този начин образованието по правата на човека насърчава участието на общностите в риск от социално изключване в социалния живот, като ги подготвя да станат отговорни граждани, които са наясно с правата и задълженията си.

НЯКОИ ДЕФИНИЦИИ

Обучение по правата на човека е израз, който често се използва за определяне на широк спектър от дейности насочени към насърчаване и защита на правата на човека. В този наръчник е представена практиката на **Фондация „КОНКОРДИЯ България“** при провеждане на обучение по правата на човека и се представя процеса на организирани усилия за предаване на знания и развиването на умения и нагласи, които насърчават поведението за насърчаване и защита на правата на човека.

Организираны усилия: обучението не трябва да се импровизира. Предоставянето на обучение е един от последните етапи от методически строг цикъл на обучение, който започва с планиране и дизайн, както е обяснено в този наръчник.

Усвояване на знания: знанието тук не се отнася само за каквито и да е човешки права, стандарти или механизми, а към тези, които са специфични за обучаемите. В контекста на обучение на хора от общности в риск от социално изключване, като част от обучението по права на човека, трябва да се включи огромяването и повишаването на информираността по отношение на възможностите за получаване на подкрепа от социални, здравни и други институции, имащи отношение към живота на общността.

Развиване на умения: само познаването на съответните стандарти за правата на човека не е достатъчно да даде възможност на обучаемите да трансформират тези знания в подходящо поведение. Уменията се усъвършенстват чрез практика и приложение, в процес, който може да се наложи да продължи и след курса на обучение, включително чрез провеждане на индивидуални консултации и групови срещи.

Развиване на нагласи, т.е. да се променят негативните нагласи или да се подсилат положителните, така че обучаемите да поемат своите отговорности и да предприемат действия за насърчаване и защита правата на човека в техния ежедневен живот. Този процес е свързан с ценности и вярвания на обучаемите. Разработването им може също да изисква допълнителни техники на обучение и други интервенции.

Насърчаване на поведение за защита на човешките права: ефективността на обучението по правата на човека се крие в действието, което учебната програма или курс насърчава сред обучаемите и ефекта на това обучение в среда, в която живеят. Затова при оценка на въздействието на обучението трябва да се разглеждат всички промени в общността по отношение на прилагане на практика на наученото, както и промените на ниво отделни обучаеми – всичко, което разумно може да се свърже с проведеното обучение.

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ЕФЕКТИВНО ОБУЧЕНИЕ

Въздействието на обучението по човешки права, т.е. действителният му принос за по-голямо уважение към правата на човека, зависи до голяма степен от някои методологически принципи, които, когато са подходящо адаптирани, предоставят насоки за планиране, дизайн, предоставяне и оценка на обучението, именно тези елементи са описани по-долу.

➤ **Специфики на аудиторията.** Обучението по правата на човека трябва да бъде насочено към обучаемия. Трябва да започне от реалността и да се фокусира върху нея и ежедневието на обучаемите, спецификите на тяхната общност, вкл. норми, вярвания, ценности и да се отчете значението на човешките права за тях.

➤ **Съдържанието и методологията** трябва да бъдат съобразени с нуждите и опита на обучаемите, трябва да бъде насочено към техния конкретен контекст и ниво на грамотност. Следва да се вземат предвид нивото на социално развитие на общността, взаимоотношенията и йерархията в нея.

➤ **Практичен подход.** Обучението по правата на човека трябва да започне с това каква стойност може да има то за обучаемите, с какво това ще подобри живота им или ситуацията, в която се намират.

➤ **Ролята на опита на участниците.** При прилагане на различните методи и техники в обучението е важно да се оставят участниците да водят процеса. Техният житейски и практически опит, трябва да бъде признат и може да се използва в процеса на обучението.

➤ **Ролята на учителя.** Участниците няма да реагират добре на подходи, които са свързани със заемане на експертна позиция от страна на учителите. Вместо това, учителите трябва да създадат спокойна и защитена атмосфера, в която се обменят опит, знания и се изслушват различни мнения и гледни точки. Степента, в която учителят прави това, до голяма степен ще определи реакцията на обучаемия към обучението.

➤ **Сформиране на обучителен екип.** Когато се формира екипът от учители е по-добре да се избере хора, които имат опит в работата с рискови и социално изключени общности или хора, които вече работят в съответната общност или с отделни нейни членове. Важно е учителите да познават културата, нагласите и нормите на общността, за да имат възможност да създадат среда, в която участниците се чувстват удобно да споделят своите знания и опит един с друг.

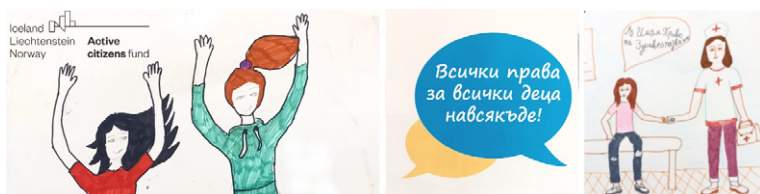
➤ **Методология на участието.** Активното участие на обучаемите е един от най-важните фактори, позволяващи ученето. Най-ефективната стратегия за усвояване на знанията е „учене чрез правене“, когато става въпрос за обучение за възрастни. Осигуряването на участие включва започване със собствения опит на обучаемите

и улесняване на критичните размисъл и анализ, така че да могат да разработят стратегии за действие и справяне. Обучение с участие, техники, като ролеви игри, казуси и мозъчна атака, насърчават партньорското обучение и водят до по-добро запазване на знанията; редица от тези техники, особено подходящи и ефективни при обучението по правата на човека, са описани по-подробно в Глава III.

► **Повишаване на чувствителността.** В допълнение към предаването на знания и развиването на практически умения, обучението по човешки права има за цел да повиши чувствителността на обучаемите към техните собствени нагласи и към поведение, което нарушава правата на човека, макар и неволно. Например дейности като ролеви игри могат да помогнат на участниците да осъзнаят пристрастията по пол, възраст или вид и степен на увреждане в собственото си поведение и нагласи.

► **Гъвкавост.** Приложената към настоящото ръководство обучителна програма е разработена така, че да позволява гъвкавост при използването и прилагането на отделните техники и упражнения, които да могат да бъдат адаптирани и съобразени с културните, образователните и житейски нужди и реалност на обучаемите.

► **Обучение на ключови сътрудници от общността.** Добре е някои от участниците в обучението по правата на човека да бъдат избрани въз основа на тяхната роля в общността, на тяхното влияние и отговорности. По този начин, въздействието на обучението се умножава, тъй като получените нови знания и умения, ще бъдат разпространени в общността.



ЦИКЪЛ НА ОБУЧЕНИЕТО

Както бе споменато вече, обучението по правата на човека е процес, като провеждането на самото обучение, е „видимият“, но и един от последните етапи на процеса. Цикълът на обучение е модел, който концептуализира различните фази на обучение, от първоначалната идея до последващите действия. Всеки компонент от цикъла на обучение ще бъде разгледан подробно в следващите глави на наръчника.



След като контекстуалният анализ покаже, че обучението по правата на човека може да е подходящо за лицата, групите и общността, с които работите, първата стъпка от учебния цикъл е оценката на нуждите от обучение. Това означава да се идентифицират индивидуалните и общностни потребности от обучение за справяне с конкретен проблем свързан с упражняването на права. Добре е учителите да използват процеса на оценка на нуждите, за да идентифицират желаните резултати и да определят целта на обучението, което ще им помогне да вземат решение за най-подходящото съдържание и методология за конкретната целева група.

След това, във фазата на проектиране на обучението, учителите трябва да разработят съдържание и методология на обучението, да планират неговата продължителност, разпределение във времето и конкретни програми за всяко едно от планираните занятия. Дизайнът на курса ще повлияе на организацията на обучението, което включва административни и други аспекти, като подбор на екип за обучение, бюджет, време, място и материали.

След като курсът за обучение е проведен (фаза на провеждане на обучението), ръководителят на екипа от учители документираща обучението, като докладва основните аспекти на процеса, използваната методология и резултатите, които могат да бъдат идентифицирани в краткосрочен или дългосрочен план.

В последващата фаза ръководителят на екипа провежда дейности за оценка на въздействието на курса, т.е. дългосрочните резултати или постигнати промени генерирани от курса.

2 / ФАЗА НА ПЛАНИРАНЕ

ОЦЕНКА НА НУЖДИТЕ

Много често оценката на нуждите от обучение се разбира като анализ на нуждите на определена група от хора, обикновено чрез провеждане на анкета. Всъщност, оценката на нуждите е процес, който обхваща не само отделните обучаеми, но и техния контекст – социален и икономически статус, културни специфики, ниво на образование, ценности, вярвания и нагласи на общността, в която живеят. Както бе споменато по-горе, решението за провеждане на обучение обикновено се взема, когато се установи нужда от преодоляване на проблем с човешките права. На практика, оценката на нуждите от обучение е процес, който се основава на анализ на конкретната ситуация, преценка дали липсват знания за правата на човека, умения за справяне с възникнали житейски ситуации, както и анализ на нагласите сред определена група или общност. Анализът означава изграждане на картина за конкретния контекст (сканиране на околната среда) и изграждане на профил на потенциалните обучаеми (профил на обучаемия). Разбирането на конкретния контекст и на характеристиките на обучаемите допринася за изграждане на адекватен дизайн на обучението и помага дефинирането на целите и очакваните резултати. Оценката на нуждите от обучение също подпомага взимането на решения за това какво съдържание, методи, техники и времева рамка са най-подходящи за конкретната група.

➤ Сканиране на околната среда. Сканирането на околната среда се отнася към контекста, в който обучаемият изпълнява своите обществени и семейни функции, каква е ролята му в общността и в семейството. Сканирането се състои се от:

- Непосредствен анализ на контекста: фокусиране върху общностния контекст, в който обучаемият работи и/ или живее;
- Анализ на задачите: действителната функция, задачи и роля/отговорности на обучаемия в общността и семейството;
- Разглеждане на по-широкия контекст на правата на човека: включително от гледна точка на пола и разпределението на ролите в групата/ общността;
- Профилът на обучаемия: в допълнение на представата за контекста, от съществено значение е да се развие разбиране за самите обучаеми и техните нужди от обучение. Профилът на обучаемия ще допринесе за по-добро планиране на нивото на обучението, как то трябва да бъде организирано, продължителността му и неговата последователност, материали и методи. Демографски данни и информация за ниво на грамотност, предишни знания и опит на обучаемите, както и тяхната мотивацията са важни компоненти на профила на обучаемия.

➤ Информацията за участниците, която трябва да бъде събрана чрез оценката на нуждите от обучение, включва: възраст, пол, култура, майчин език(ци), наличие на специални потребности, конкретни задачи/роля в общността, ниво на образование и степен на грамотност, предишни знания, умения, нагласи и опит, мотивация.

Въпреки че е предизвикателство да се събере цялата тази информация, тя може да бъде набрана чрез използването на различни инструменти – прости полу-структурирани въпросници, формуляри за записване в обучението, разговори с обучаемите, разговори с други членове на общността, разговори и консултации с професионалисти и експерти от различни организации и институции, които работят с и в общността и познават добре конкретните проблеми и нужди на хората в нея, информация от индивидуалните планове за подкрепа и други надеждни източници, от които може да бъде получена достоверна информация.

АНАЛИЗ НА ПОЛУЧЕНАТА ИНФОРМАЦИЯ ОТ ОЦЕНКАТА НА НУЖДИТЕ

Анализът на данни включва организиране и обобщаване на получената информация от оценката на нуждите. Анализирането на информацията обикновено включва:

- Проверка на събраните данни за пропуски или грешки.
- Интерпретиране на данните за идентифициране на тенденции и приоритети по отношение на нуждите от обучение, включително възможни разлики между обучаемите по пол и възраст, семейно положение и др.
- Валидиране на данните с представители на обучаемите или други заинтересовани страни.
- Организиране и обобщаване на данните и разработването на профил на обучаемите и описание на средата, в която живеят. Този процес може също да установи други фактори, които могат да повлияят върху обучението, като например: участват ли в обучението майки, полагащи грижи за малолетните си деца и по какъв начин ще бъде организирана грижата за децата по време на обучението. Други характеристики на обучаемите, като статут в групата, езикови способности, грамотност и др., също трябва да бъдат взети под внимание.



3 / ФАЗА НА ПРОЕКТИРАНЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО

ДЕФИНИРАНЕ НА ЦЕЛИТЕ И РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След първоначалния анализ на цялостния контекст, получен в следствие на оценката на нуждите от обучение, може да се пристъпи към дефиниране на желаните резултати и общата цел/и на курса, т.е. по какъв начин обучението ще допринесе за постигането желаня резултат/и при обучаемите и тяхната общност. Какво очакваме да се промени в следствие на обучението (напр. промяна на нагласи, повишаване на знания и умения, самостоятелно справяне със задачи и др.).

Следващата стъпка е да се разработят целите на обучението. Обучителните цели са прекият резултат от дейността – това са знанията, уменията и нагласите, които обучаемите трябва да придобият в следствие на проведените активности. Целите на обучението следва да отговарят на оценката на нуждите и трябва да допринасят за постигането на общата цел/и на и желаня резултат/и.

Целите на обучението са свързани с това, което се очаква обучаемите да могат да направят в резултат на учебния процес – а не това, което ще направят по време на обучителния процес. Целите на обучението са свързани с промените на ниво личност, които могат да бъдат директно приписани на обучението, затова в неговия край, екипът трябва да може да оцени постиженията.

Ефективното формулиране на целите на обучението трябва да включва:

- Кой ще се промени >> обучаемите
- Какво ще се промени >> знанията, уменията и нагласите на обучаемите
- Кога ще се промени >> очакваната времева рамка за настъпване на промените (напр. до края на обучението, след шест месеца, др.)
- Колко устойчива във времето очакваме да бъде промяната >> видовете промени или очакваното ниво на промяна

Акронимът **SMART** обикновено се използва като начин за обобщаване на характеристиките на добре формулирани цели, които трябва да бъдат:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| S specific | специфични |
| M measurable | измерими |
| A achievable | постижими |
| R realistic/relevant | реалистични |
| T time-bound | обвързани с определено време |

Примерно дефиниране на целите и резултатите от обучението, проведено с жени от ромски произход, живеещи в затворена и социално изолирана общност:

РЕЗУЛТАТ

В резултат на обучението, участниците ще могат да идентифицират потенциални рискови ситуации, свързани с нарушаване на човешките права и ще притежават информация за това към коя институция или специалист да се обърнат при случай на инцидент. Обучението ще доведе и до промяна на нагласите сред участниците относно правата на жените и ролята им в семейството и общността.

ЦЕЛ (на ниво резултат)

Целта на този обучителен курс е да повиши самочувствието на жени от социално изолирана общност по отношение на ролята и значимостта им в и за семейството и общността, както и да се изгради капацитет за справяне с ежедневни ситуации, при които има риск от нарушаване на техните човешки права.

ОБУЧИТЕЛНИ ЦЕЛИ (на ниво процес)

До края на обучението участниците ще могат:

- да разпознават потенциални рискови поведения и ситуации, свързани с нарушаване на правата на човека и в частност – правата на жените;
- да идентифицират и прилагат стратегии за справяне със ситуации, в които техните (или на техни близки, вкл. и деца) човешки права са нарушени.

Когато целите са свързани с промяна на нагласи, това може да формулирано по следния начин:

- подобряване на взаимоотношенията в общността, основани на взаимно уважение и добра комуникация;
- повишаване на броя регистрирани случаи на съобщаване за нарушаване на правата на човека от страна на представители на общността.

Трябва да се има предвид, че когато говорим за промяна на нагласите, измерването най-често се осъществява чрез наблюдение и проследяване на промените в поведението на индивидите и взаимоотношенията в групата/общността.



ИНТЕГРИРАНЕ НА ПРАВТА НА ЧОВЕКА В ОБУЧИТЕЛНАТА ПРОГРАМА

Когато интегрирате обучителни дейности по правата на човека в структурирана програма, е важно да вземете предвид контекста, нуждите и интересите на групата. Отделете време, за да изберете подходящи дейности, съобразно спецификата на групата и планирайте добре подходящото време за тяхното провеждане. Когато е възможно, правете това планиране в партньорство с член на общността. Настоящата програма е изработена така, че да ви помогне да избирате дейности в съответствие с темите, които искате да изследвате и ценностите, които искате да подсилите в групата.

ЦЕННОСТИ

Сътрудничество
Уважение
Справедливост
Включване
Уважение към многообразието
Отговорност
Приемане

ТЕМИ

Идентичност и себеуважение
Насилие
Здравословни взаимоотношения
Дискриминация
Участие и ангажираност
Права и отговорности

Описанието на упражненията в настоящата програма е подредено по следния начин:

- Кратко описание на дейността
- Цел на дейността
- Необходимо време
- Размер на групата
- Необходими материали
- Какви умения развива дейността
- Кои теми се разглеждат с групата посредством прилагането на дейността
- На кои ценности и права на човека се акцентира чрез дейността
- Кои права и отговорности трябва да усвои групата

НЯКОЛКО ПОЛЕЗНИ СЪВЕТА

- ✔ Започнете с проста динамика. След като групата е създадена и всички се познават по-добре, можете да изберете по-сложни дейности.
- ✔ Редувайте активни дейности с рефлексивни и релаксиращи такива. По този начин ще поддържате интереса на групата.
- ✔ Бъдете гъвкави. Помислете за нуждите на участниците и как групата работи заедно. Ако възникне проблем и искате да го разрешите, прегледайте програмата си и помислете кое може да е по-подходящо занимание, което да намали потенциално напрежение между участниците. Периодично искайте обратна връзка от участниците за това какви дейности харесват – вие също можете да изберете и планирате дейностите заедно с тях.
- ✔ По-малкото е повече. Не се опитвайте да извършвате твърде много дейности в една среща. Направете максимум 3 упражнения на сесия.
- ✔ Опитайте да използвате по една дейност на сесия, особено когато участниците в срещите често се сменят или, когато участниците не се познават добре. Това ще помогне за изграждането на положителна групова динамика и може потенциално да доведе до задържане на повече еднакви участници и програмата.
- ✔ Опитайте да приложите груповата дейност „работа по проект“, когато съставът на групата е относително стабилен и участниците се познават един друг достатъчно добре. Тази дейност е приложима, когато желаете групата да работи върху нещо в рамките на няколко седмици, за да постигне конкретна цел, например фотоизложба, изложба на рисунки или др. Можете да възложите на участниците да изпълнят проект, който сами създават.
- ✔ Опитайте нещо ново. Макар че понякога е по-лесно да се прилагат дейности или да се ръководят проекти, с които вече сте запознати, не забравяйте, че нови дейности и проектите стимулират интереса на участниците.
- ✔ Забавлявайте се. Забавлявайте се с участниците в групата – това не трябва да е като училище. Направете почивка и се насладете се на лека закуска и кафе с участниците, като изгответе графика на програмата си така, че да има възможност за почивки и неформален контакт. Редувайте упражнения, включващи физическа активност с такива, които са насочени към по-задълбочена рефлексия върху съдържанието.
- ✔ Ако дейностите се реализират с определена честота и регулярност, положителните промени в груповата динамика ще бъдат по-забележими.
- ✔ За оптимални резултати е препоръчително да правите поне два цикъла от 60 до 90 минути на месец.
- ✔ В зависимост от продължителността на избраните дейности е добре да се реализират от 3 до 5 дейности на месец.

РАЗРАБОТВАНЕ НА ПРОГРАМАТА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОТДЕЛНИТЕ ОБУЧИТЕЛНИ СЕСИИ

След като учебните цели са определени, следващата стъпка е разработване на програма за провеждане на отделните обучителни сесии – дневен ред за провеждане на обучението по дни и часове. Дневният ред служи като пътна карта за планиране и провеждане на обучението. Въпреки, че има възможност предварителната програма да се промени по време на провеждане на отделните сесии, от съществено значение е да се планира и подготви общата картина на съдържанието и да се подредят темите в логичен ред. В програмата за провеждане на обучението се изброяват хронологично отделните сесии, по дни, като се посочва продължителността и заглавието на всяка. Добре е в дневния ред да бъдат включени почивките, които да са съобразени със спецификите на обучаемите, (напр., когато е необходимо да се планират по-дълги почивки), дискусиите в края на деня, както и дейностите по взимане на обратна връзка от участниците. Когато се разработва дневният ред, е важно да се позоваваме на констатациите от оценката на нуждите, за да се гарантира, че планирането е в съответствие с контекста и реалността на участниците, както и, че сесиите са планирани структурирано в едно цяло, което да позволи участниците да постигнат учебните цели на обучението.

РАЗРАБОТВАНЕ НА ПЛАН ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО

Докато дневният ред предоставя обща пътна карта за курса на обучение, разработването на програма за протичането на всяка отделна сесията трябва да се разгледа внимателно, за да се намали риска от неуспех. За всяка сесия трябва да се разработи отделна програма, т.е. документ, съдържащ необходимата информация за провеждането ѝ. Програмата може да включва следната информация:

- **Учебни цели:** специфичните учебни цели на сесията, които трябва допринасят за общата цел/и.
- **Съдържание:** предметът, т.е. конкретната тема на сесията.
- **Методология:** техниките за обучение, които ще се използват за представяне на съдържанието. Изборът на техните трябва да се основава на характеристиките на обучаемите.
- **Време и последователност:** добре е да се направи подробен график за времето на всяка една от дейностите в сесията (например 15 минути за въвеждаща презентация, последвана от 30-минутна ролева игра и 10-минутен разбор).
- **Обучители:** членовете на екипа за обучение, които отговаря за фасилитиране на сесията, както и всички лица с ресурси по темата, които ще участват.
- **Необходими материали, оборудване и консумативи** (напр.: мултимедия, флип-чартове и хартия, самозалепващи се листчета, маркери и др.)

НЯКОИ ТЕХНИКИ, КОИТО МОГАТ ДА ОСИГУРЯТ ПО-АКТИВНО УЧАСТИЕ ОТ СТРАНА НА ОБУЧАЕМИТЕ

Мозъчна атака Учащите бързо генерират идеи в отговор на въпрос или предизвикателство. Идеите се записват от учителя на флипчарт и след това могат да бъдат обсъдени. Разновидност на мозъчната атака е т.нар. „спонтанно“ писане, при което обучаемите индивидуално пишат идеи на лист и след това го предават на своя съсед, за да добави нови идеи, като процесът продължава, докато на листа се изпишат идеите на всички обучаеми. Учителят взима листа и записва основните идеи на флипчарт. При работа с хора с ниска грамотност, писането може да се замени с рисуване на картини или лепене на символи. Техниката може да бъде приложена и като „изработване на колаж“, като на участниците се предложи избор от изображения, които да изрежат и залепят върху флипчарта.

Въртележка Три или четири листа от флипчарт се залепват на стената на стаята, всеки с различен въпрос за обсъждане. Участниците се разделят на групи, които се редуват и преминават през всеки един от листовите, за да дадат мнение по поставения въпрос/казус на всеки 10-15 минути. По време на всяка ротация групите се опитват да добавят нови отговори и коментари към въпроса на флипчарта. Накрая учителят обобщава мненията, като прави кратък разбор на казото по всеки въпрос.

Казус от ежедневието Представяне на проблем или случай, за който участниците, разделени по групи, да предложат решения. Когато участниците се почувстват по-уверени, тази техника може да се прилага при работа в голямата група – т.е. по определен ред, всеки участник да предложи решение.

Отговор в кръг Задава се въпрос на членове на групата, седнали в кръг и всеки човек отговаря при идването на неговия ред.

Дебат На обучаемите се възлага да поддържат противоречиви мнения по дадена тема и да аргументират своите гледни точки и мнения.

Демонстрация Учителят обяснява и изпълнява действие, процедура или процес.

Гласуване с точки При поставен въпрос или тема за обсъждане, накрая, за да постигнат консенсус, участниците гласуват със стикери или маркери с точки. Накрая, учителят модерират дискусията върху резултатите от гласуването.

Ролева игра с използването на психодраматични техники – участниците разиграват определени случки и ситуации от тяхното ежедневието, свързани с темата. След всяко разиграване, се прави кратко обсъждане, като учителят модерират процеса така, че участниците да не се отклоняват от темата и целта на обучението. Важно е да не се допуска преминаване в „личната“ територия на участниците – т.е.

при обсъждането да не се споделя чувствителна за човека информация и да не се поставят оценки на личности, а да се говори за принципите, нормите и правилата за поведение. Обсъжда се поведение или процедура, не качества на личността.

Аквариум Тази техника може да се използва като допълнение или част от ролевата игра. Избират се 3-4 от участниците (рибата), които се разполагат в малък вътрешен кръг, за да разыграят ситуацията. „Рибите“ са заобиколени от по-голяма група наблюдатели, седнали във външен кръг. При някои случаи, според инструкциите на водещия, наблюдателите могат да преминат към вътрешния кръг и да участват в дискусиата, което се представя посредством ролевата игра.

Пъзел Това е стратегия за кооперативно обучение, която насърчава хората да развият собственото си разбиране и след това да споделят знанията си с групата.

На всяка група се възлага определена част от проблем или част от пъзел, и инструментите за развиване на знания за този специфичен компонент. След това парчетата се слагат заедно с помощта на визуални материали и техники за фасилитиране.

Панаир на знанието Събитие лице в лице, в което участниците споделят своите проекти, практики или знания по дадена тема. Хората могат да взаимодействат помежду си и да споделят получените знания и усвоените умения.

Въпроси и отговори/дискусия Техниката може да се приложи непосредствено след презентация, като се отвори пространство за въпроси или коментари от участниците.

Тест/въпросник На участниците се задават поредица от кратки въпроси по конкретна тема, със свободни или избираеми отговори. Тестовите могат да се използват за различни цели, включително измерване на знанията на участниците по дадена проблематика от обучението или за подтикване към саморефлексия.

Разказване на истории За „разказвач на история“ обикновено се избира човек с ресурси, който може да разказва подходящо и въздействащо лично преживяване, разказващо неговия или нейния опит. Това е последвано от диалог с обучаемите.

Работни групи Техниката позволява взаимен обмен на идеи и мнения от членовете на малки групи (обикновено с около пет члена) по проблем или въпрос от общ интерес. Когато е необходимо, за всяка група може да има фасилитатор. След това, при събиране в голямата група, се представят резултатите от разискванията на всяка група;

Световно кафене Групова дискусия, по време на която се насърчава открит, творчески диалог в неформална среда. Групите се въртят от една маса/тема на друга, докато „домакинът“ на всяка маса улеснява дискусиите по обсъжданата тема. Всеки кръг на ротациите на масите позволява на участниците да изградят и споделят колективни знания по избрана тема.

Не бива да се забравя, че използването на т.нар. енерджайзери и упражнения за разчупване на леда (icebreakers) е от съществено значение за поддържане, както на енергията на участниците, така и на работния климат и атмосфера в групата. Този тип упражнения обикновено са къси (между 5-15 минути) и са свързани с някакъв вид лека физическа активност. Те могат да имат различни цели, включително позволяващи на участниците да се опознаят (да „разчупят леда“) или да споделят своите знания, опит, притеснения за определена област. Упражненията допринасят за изграждане на доверие, въвеждане на нова информация, адресиране на чувствителни теми.

За учителите презентациите са ключови инструменти за споделяне на информация с участниците. Важно по какъв начин те са структурирани, защото това е от ключово значение за тяхната ефективност, т.е. колко допринасят за ученето от участниците. По-долу са дадени няколко съвета за подготовка на ефективна презентация:

- ▶ структурирайте презентацията си така, че да има въведение, основна част с ключови точки с конкретни примери за всяка част, заключение и обобщение.
- ▶ подгответе ефективни визуални средства, които да представят материала нагледно и да са подходящи за хора с ниска грамотност и ниско ниво на владеене на езика.
- ▶ практикувайте представянето си, докато можете да представяте информацията естествено, уверено и на достъпен за обучаемите език.
- ▶ запознайте се със залата за обучение и осигурете необходимото оборудване.
- ▶ следете за силата на гласа и езика на тялото.
- ▶ осъществете зрителен контакт с участниците и се опитайте да не четете, доколкото е възможно от бележки.
- ▶ бъдете естествени и говорете с ясен глас и добра интонация.
- ▶ следете скоростта, с която говорите, не бива да е нито твърде бързо, нито твърде бавно. Оставете достатъчно време на участниците да възприемат информацията.
- ▶ когато е възможно, движете се из стаята, за да увеличите взаимодействието си с публиката, но имайте предвид всички културни норми, които изискват спазването на съответната дистанция.
- ▶ ако някой от участниците изглежда разсеян, опитайте се да го ангажирате, като установите зрителен контакт и говорете директно с него.
- ▶ бъдете наясно с движенията си: въртенето с химикал или очила, например, ще отвлеча вниманието на участниците от това, което казвате;

► използвайте визуални средства – визуалните помощни средства могат да увеличат въздействието на вашата презентация, като подсилят ключови точки и стимулират интереса на участниците. Обмислете използването на различни визуални помощни средства, като листовки, флипчартове, видеоклипове, снимки и други материали, като ограничете използването им до ключови моменти в презентацията. Понякога визуалните помощни средства могат да отвлекат вниманието на участниците, ако се използват неподходящо.

„Дъга“ от опции

По време на фазата на проектиране учителите трябва да планират методологията за провеждане на всяка учебна сесия, т.е. да решат какви техники ще използват. Този избор зависи от учебните цели на сесията, наличното време и характеристиките на обучаемите. Както бе споменато по-горе, ефективното обучение обикновено включва използването на различни техники във всяка сесия, а различните техники изискват различни роли или нива на ангажираност от страна на учителите.

За да помогне на учителите да изберат подходящи техники за обучение и да разберат собствената си роля в него, в настоящия наръчник е включен инструмент, който е особено полезен в контекста на обучението по правата на човека, т.нар. „дъга“ от опции за обучение (вижте диаграмата).

Дъгата обхваща спектър от роли, които учителите могат да възприемат – от тези, в които оставят обучавашите да предоставят информация и опит („разказване“) до такива, при които модерират процеса и „водят“ участниците към определени теми и проблематика.



Даденият модел и насоки са само насочващи и подпомагачи процеса на планиране на учебния курс. Важно е учителите да разполагат с разнообразие от различни техники за обучение, с оглед на постигане на специфичните учебни цели на дадена сесия. Целта е да се подчертае важността на обмислянето на методологията и техниките при планиране на обучението.

За постигане на учебните цели на дадена сесия, може да е необходимо:

- ✓ Да споделите нова информация.
- ✓ Да въведете или да обясните концепция/процес/задача.
- ✓ Да обобщавате.
- ✓ Да демонстрирате нещо, след което да се съсредоточите върху предоставянето на съдържание („разказване“).

Всичко това може да стане чрез различни техники за обучение, включително:

- ✓ Презентация с дискусия
- ✓ Демонстрация
- ✓ Ролеви игри
- ✓ Рисуване, четене
- ✓ Разказване на истории
- ✓ Мозъчна атака
- ✓ Избор между два отговора
- ✓ Дебат
- ✓ Дискусия и др.
- ✓ Решаване на казуси
- ✓ Избор от меню с опции
- ✓ Гласуване
- ✓ Дискусия
- ✓ Задаване на въпроси
- ✓ Споделяне на знания, опит и умения
- ✓ Практически занятия
- ✓ Световно кафене и др.

Постигането на учебните цели на сесията може изисква:

- ✓ Насърчаване на мисленето и генериране на идеи.
- ✓ Предлагане на алтернативни гледни точки и изследване на житейските ситуации на участниците.
- ✓ Стимулиране на различни мнения и споделяне на различни гледни точки, като в този процес учителят влиза в ролята на модератор – насърчава дискусията, мотивира участието на обучаемите, насърчава процеса, при който съдържанието идва все повече от самите обучаеми.

Не на последно място, изпълнението на учебните цели на сесията може да изисква:

- ✓ Насърчаване на учащите да прилагат нови знания и умения.
- ✓ „Оборудване“ на обучаемите с умения за незабавно прилагане на наученото в практиката.
- ✓ Наблюдение на обучаемите, за да се определи какво са научили и върху какво предстои да се работи.
- ✓ Насърчаване на обучаемите да изразяват своите мисли и чувства.
- ✓ Постигане на общо разбиране, при което учителят основно трябва да моделира процесите, водени от участниците, които могат да работят самостоятелно или в групи.

ИЗПОЛЗВАНИ МЕТОДИ И ТЕХНИКИ В ОБУЧИТЕЛНАТА ПРОГРАМА

Програмата се основава на предпоставката, че всички хора, независимо от тяхното положение, притежават качества и възможности, с които да допринесат за обществото. Целта на представените в програмата методи и техники е да активира всеки от присъстващите да участва активно в живота на общността, чрез изграждане на мотивация и повишаване на капацитета за себеподдържане.

Основният подход е подходът на участие и овластяване, основано на трансформативната теория и практика на ученето. Изграждането в хората на необходимите знания, увереност, самочувствие и умения първо да формулират своите нужди от гледна точка на човешките права, а след това да предприемат подходящи действия, за да разберат механизма, по който тези права се зачитат.

Методите на работа се фокусират върху развитието на знания, умения, нагласи и поведение сред представителите на общността, които са важни за изграждането на основите за зачитане на правата на човека и приобщаване на общността към обществото.

Очакваните резултати от прилагането на програмата са свързани с придобиване на:

- Познания за правата и отговорностите, свързани с правата на човека в общността, в обществото и на глобално ниво.
- Придобиване на умения като критично мислене, емпатия, лидерство и ефективна комуникация.
- Изграждане на нагласи и поведение, които са в съответствие с човешките права, като: уважение към многообразието, приемане на другите и солидарност с всички членове на общността.

Подходът на участието се основава на прилагането на техники в хода на програмата, посредством които участниците да придобият жив опит, който да ги ангажира в критичнорефлективен процес. Чрез него обучаемите могат да разберат, че имат право да участват активно в социалния живот на своите общности, както и да осъзнаят отговорността, свързана с участието.

Съществен компонент на всяка дейност от програмата е груповата дискусия, където участниците са поканени да обсъдят как дейността ги е накарала да се почувстват, какво се е променило в тяхното възприемане и мислене. В този процес участниците имат възможност да натрупат смислени групови преживявания, да отразят собствения си житейски опит, да изразяват своите възгледи, да се вслушват в мненията на другите и да предприемат конкретни действия в рамките на своите общности за изграждане на среда за зачитане на правата на човека, което да доведе до повишаване на капацитета на общността за социална интеграция.

4 / ФАЗА НА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО

Чрез обучителните дейности участниците развиват знания и умения, като в същото време формират нагласи. Поради спецификите на целевата група, към която е насочен настоящият наръчник, включените насоки и разработената програма са само примерни и могат да бъдат променени според нуждите на обучаемите и целите, които са си поставили обучителите.

Отбелязваме, че избраните дейности, методи и техники на обучение не трябва да са прекалено сложни за осъществяване и трябва да са фокусирани изцяло върху нуждите на участниците и техните възможности за анализ и взимане на решения. В същото време, дейностите трябва да отразяват принципите за ефективно обучение по права на човека, обсъдени в Раздел I. Те могат да бъдат развити, както следва:

1

Дефиниране
на обучител-
ните цели

2

Идентифи-
циране на
проблема

3

Събиране
на
информация

4

Разработване
на план за
дейностите

5

Преглед на
планираните
дейности

1. Определяне на учебната цел/и: как дейностите ще допринесат за постигането на целта/ целите ?

2. Идентифициране проблема, на въпросите, които трябва да бъдат повдигнати от обучителните дейности.

3. Събиране на информация – определете съществената информация, която да включите в дейностите, идентифицирайте нейния източник и проверете достоверността ѝ. (напр., в случай на ролева игра, дейността трябва да бъде базирана върху реални ситуации, които биха могли да бъдат поставени във фиктивен сценарий).

4. Подбор на подходящи методи за всяка сесия и съгласуване на график за провеждане на сесиите с екип и участници.

5. Преглед на планираните дейности: при планирането на дейностите може да съставите следния списък, който след това отново да прегледате и обсъдите с екипа на обучителите:

- Прост език: използвайте език, адаптиран към нивото на грамотност на обучаемите.
- Ефективни инструкции: осигурете ясни, кратки инструкции – обучаемите не трябва да губят време, опитвайки се да разберат каква е задачата; също така включете достатъчно информация, за да могат да разберат по-широкия контекст на упражнението, но избягвайте ненужни и неуместни подробности.

- Уместност: съсредоточете се върху въпроси, свързани със ситуации, пред които участниците действително са изправени, и се уверете, че дейността им помага да усвоят умения и концепции, които са приложими за тях и техните житейски ситуации.
- Интелектуална стимулация: задавайте въпроси, които са отворени и същевременно достатъчно противоречиви, за да ангажират обучаемите в критичен размисъл и дискусия, вместо просто да предоставят механични или базирани на запомненото отговори.
- Уместност: уверете се, че дейностите са подходящи за обучаемите (като се вземат предвид техният културен контекст, социален статус и всякакви съпътстващи специфики) и обстоятелствата при провеждане на обучението (като място и време).
- Участие: уверете се, че дейностите се основават на опита на участниците и дават възможност за критичен размисъл, както и, че включват разработване на стратегии за действие. Опитайте се да гарантирате, че дейностите насърчават и позволяват участието на всички участници.
- Ефективност на разходите: дейностите изискват ли скъпи ресурси (напр. техническо оборудване)? Може ли същото обучение да бъде постигнато с по-малко финансови ресурси?
- И не на последно място... След като проектирате дейностите, прегледайте ги отново, за да се уверите, че те наистина допринасят за учебните цели на обучението. Обсъдете ги с колеги и потенциални обучаеми 😊



5 / ПРОСЛЕДЯВАНЕ И ОЦЕНКА

Въпреки че термините „мониторинг и оценка“ много често се използват заедно, всъщност става въпрос за два отделни набора от организационни дейности, които са свързани, но не са идентични.

Мониторингът представлява систематичното събиране и анализ на информацията по време на реализиране на обучителната програма. Целта е да се подобри ефективността, както на програмата сама по себе си, така и ефективността на организацията и екипа, които ги реализират. Мониторингът се основава на зададени цели и планирани дейности по време на отделните фази на реализиране на обучението. Това помага дейностите да се осъществяват, както е планирано предварително и да се даде възможност на екипа, който ги реализира да разбере кога нещата се объркват. Ако се направи правилно, той е безценен инструмент за добро управление и предоставя полезна база за оценка. Мониторингът ви дава възможност да определите дали разполагаемите ресурси са достатъчни и се използват добре, дали капацитетът, който имате е достатъчен и подходящ и дали правите това, което сте планирали да направите.

Оценката е сравнението на действителните въздействия на програмата с приетите стратегически планове. Тя разглежда какво сте решили да направите, какво сте постигнали и как сте го постигнали. Тя може да бъде **формативна**, (която се провежда по време на програмата с цел подобряване на стратегията или начина на прилагане на дейностите). Оценката може да бъде и **сумативна** (изводи и заключения от вече реализирана програма).

Общото между мониторинга и оценката, е, че те са насочени към учене от това, което правите и как го правите, като се съсредоточите върху:

ЕФЕКТИВНОСТТА

ви показва, че резултатът от програмата е постигнат съобразно предварително поставените цели. Ефективността се отнася не само към постигнатите цели от работата с програмата, но и до вложените ресурси – финансови и човешки, време, оборудване, материали и др.

ПОСТИГНАТИ РЕЗУЛТАТИ

показват степента, до която една обучителна програма постига конкретните цели, които си е поставила.

ВЪЗДЕЙСТВИЕТО

ви казва дали това, което сте направили, е повлияло проблема, с който се опитвате да се справите. С други думи, вашата стратегия беше ли полезна. Преди да решите да разширите прилагането на програмата или да я възпроизведете другаде, трябва да сте сигурни, че това, което правите, има смисъл по отношение на въздействието, което искате да постигнете.

Оттук следва, че мониторингът и оценката се извършват най-добре, когато е налице подходящо планиране, за да се оцени напредъкът и постиженията. Има три инструмента, които могат да помогнат с планирането – преглед на планирането, стратегическото планиране и планиране на действията.

Мониторингът и оценката ви позволяват:

- Да регистрирате напредъка;
- Да идентифицирате проблеми при планирането и / или изпълнението;
- Направете корекции, така че да сте по-склонни да „правите разлика“.

Планирането е важно, но плановете никога не са напълно фиксирани. Ако те не работят или ако обстоятелствата се променят, тогава и плановете трябва да се променят. Мониторингът и оценката са инструменти, които помагат на дадена обучителна програма да разбере кога плановете не работят и кога обстоятелствата са се променили. Те дават информацията, от която екипите, реализиращи програмата се нуждаят, за да вземат решения за промените, които са необходими в стратегията или плановете.

При планирането, единствено константни остават елементите на стратегическата рамка: анализ на проблемите, визия и ценности на програмата. Всичко останало е по договоряне. Да се правят грешки не е престъпление, но невъзможността да се учиш от минали грешки, защото не следиш и оценяваш, ще повлияе ефективността и резултатността на вашата работа.

Ефектът от мониторинга и оценката е представен в диаграмата по-долу. Обърнете внимание, че ще се наложи да следите и коригирате няколко пъти, преди да сте готови да оцените и възпроизведете програмата отново.



Сами по себе си мониторингът и оценката не предлагат решения на проблемите, но представляват ценни инструменти, посредством които можете:

- Да идентифицирате проблемите и причините за тях.
- Да предложите възможни решения на проблемите.
- Да предизвикате вниманието върху възникналите въпроси и да ги дискутирате.
- Да преосмислите стратегията си на работа.
- Да съберете достатъчно информация за анализ и по-нататъшно планиране.
- Да повлияете положително върху проблема.

Анализиране на информацията

Независимо кой метод за събиране на информация бъде избран, в даден момент ще се окажете с голямо количество информация и ще трябва да решите как да го анализирате.

Анализът е процесът на превръщане на подробната информация в разбиране на модели, тенденции, причинно-следствени връзки. Началната точка за анализ твърде често е ненаучна. Това е вашето интуитивно разбиране на ключовите теми, които идват от процеса на събиране на информация. След като имате ключовите теми, става възможно да работите с информацията, да я структурирате и организирате. Следващата стъпка е да напишете своя анализ на констатациите като основа за достигане до заключения и изготвяне на препоръки.

Процесът на анализ изглежда по следния начин:

Определете основните индикатори, които ще използвате в процеса на оценка и мониторинг.

Съберете информацията съгласно индикаторите.

Разработете структура за своя анализ въз основа на интуитивното си разбиране за възникващи теми и предизвикателства, като отбележите различията от това, което се надявахте и/или очаквахте да постигнете с програмата.

Прегледайте данните си, организирайки ги по теми и проблемни области.

Идентифицирайте моделите, тенденциите и възможните интерпретации.

Запишете вашите изводи и дайте препоръки за по-нататъшното развитие на програмата.

6 / КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ПРАВАТА НА ЧОВЕКА

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ПРАВАТА НА ЧОВЕКА?

Правата на човека са права, които принадлежат на всички хора, просто защото са човешки същества. Правата на човека се основават на принципа, че всеки човек се ражда равен по достойнство и права с всички останали. Всички права на човека са еднакво важни и не могат да бъдат отнети при никакви обстоятелства.

Правата на човека са важни, защото защитават правото ни да живеем достойно, което включва правото на живот, свобода и сигурност. Да живеем достойно означава, че трябва да имаме място за живеене и храна, да можем да участваме активно в обществения живот, да имаме право да получим образование, да работим, да изповядваме религията си, да говорим собствения си език и да живеем в мир. Правата на човека са инструменти за защита на всеки от насилие и злоупотреба.

Правата на човека насърчават взаимното уважение между хората.

Правата на човека водят до съзнателни и отговорни действия, които гарантират, че правата на другите не се нарушават. Например, наше право е да живеем свободни от всякакви форми на дискриминация, но в същото време е наша отговорност да не дискриминираме другите.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ВСЕОБЩАТА ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА ПРАВАТА НА ЧОВЕКА?

Всеобщата декларация за правата на човека е основополагащият документ за човешките права, приет на 10 декември 1948 г. от ООН. Документът е отправна точка при формирането на обществените политики и определя стандартите за правата на човека, които трябва да бъдат постигнати при реализирането на тези политики.

Въпреки, че Всеобщата декларация за правата на човека няма официално силата на закон, нейните основни принципи са се превърнали в международни стандарти в световен мащаб и повечето държави я разглеждат като стандарта, прилагащ се в международното право.

Всеобщата декларация за правата на човека вдъхнови голям брой правно обвързващи инструменти за правата на човека, като: Международния пакт за икономически, социални и културни права (1966) и Международния пакт за граждански и политически права (1966). Заедно с Всеобщата декларация за правата на човека, тези два пакта се наричат Международен законопроект за правата на човека.

В съответствие с Всеобщата декларация, тези два документа постановяват, че „идеалът за свободни човешки същества, които се радват на гражданска и политическа свобода, живеят без страх и имат право да заявят своите нужди, може да бъде постигнато само, ако се създадат условия, при които всеки може да упражнява своите граждански, политически, икономически, социални и културни права.“

КАКВО Е ЧОВЕШКОТО ДОСТОЙНСТВО?

Човешкото достойнство е основен принцип на правата на човека, който утвърждава, че всички хора заслужават да бъдат уважавани, просто защото са хора. Независимо от възраст, култура, религия, етнически произход, цвят, пол, сексуална ориентация, език, идентичност, способности, социален статус, гражданско състояние, политически убеждения и независимо от всеки друг статус, всички хора заслужават уважение.

КАКВО Е РАВЕНСТВО?

Равенството е друг основен принцип на правата на човека. То потвърждава, че всички човешки същества се раждат свободни и равни. Равенството предполага, че всички хора имат същите права и заслужават същото ниво на уважение. Недискриминацията е неразделна част от понятието за равенство. Тя гарантира, че никой не е лишен от правата си поради фактори като възраст, етнически произход, пол, или друг статус.



КОИ СА ОСНОВНИТЕ ЦЕННОСТИ НА ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА?

Седемте ценности на правата на човека, популяризирани в настоящата програма, произтичат от Всеобщата декларация за правата на човека. Чрез популяризирани на ценности като: сътрудничество, уважение, справедливост, включване, уважение към многообразието, отговорност и приемане и посредством въвеждането им в ежедневно ни поведение, можем да демонстрираме зачитане на правата на човека. Когато тези ценности не се зачитат или разбират добре, могат да се развият дискриминация и неравенство. Ценностите са основни за поддържането ключовите принципи на човешкото достойнство и равенство, които са присъщи на Всеобщата декларация за правата на човека. Седемте стойности са дефинирани по-долу.

ПРИЕМАНЕ

е признаване, че всеки човек е равноправен член на обществото и на групата.

СПРАВЕДЛИВОСТТА

дава на всички еднаква стойност като човешки същества, еднакви права и възможности.

УВАЖЕНИЕ КЪМ РАЗНООБРАЗИЕТО

означава разпознаване и уважаване на разликите между хората.

7 ЦЕННОСТИ НА ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА

ВКЛЮЧВАНЕ

означава да се осигури пълно участие на всички, без изключение.

ОТГОВОРНОСТ

означава, да мислим преди да действаме и да бъдем готови да приемем последиците от нашите действия (или бездействие).

УВАЖЕНИЕ

е признаването, че всеки човек е важен и трябва да се третира с достойнство. В контекста на правата на човека, уважението не е необходимо да се печели, то е право на всеки човек при всички обстоятелства.

СЪТРУДНИЧЕСТВО

означава да работим заедно за постигане на обща цел, както и да си помагаме един на друг за постигане на лични цели.

7 / НАШИЯТ ОПИТ

Фондация КОНКОРДИЯ България успя да изработи и да апробира програма за обучение по права на човека и права на детето в рамките на проект „Нашите права и отговорности“. Проектът „Нашите права и отговорности“ се изпълни с финансова подкрепа в размер на 55 571 евро, предоставена от Исландия, Лихтенщайн и Норвегия по линия на Финансовия механизъм на ЕИП. Основната цел на проект „Нашите права и отговорности“ е подобряване на уменията на хора от маргинализираните ромски общности в София да упражняват своите права.

Проектът „Нашите права и отговорности“ се изпълни за срок от две години от 2021 до 2023 от **фондация КОНКОРДИЯ България** – неправителствена организация, работеща в обществена полза. През годините **фондация КОНКОРДИЯ България** е развивала различни по вид социални услуги – резидентни и дневни – с фокус над развиване на умения за самостоятелност и живот извън риск от маргинализация за уязвими групи като деца, младежи и техните семейства. Извън предоставяне на битова, образователна, социална и психологическа подкрепа, **фондация КОНКОРДИЯ България** също организира различни обучения в умения за деца и родителите им, които ползват дневните ни услуги. С проекта „Нашите права и отговорности“ **фондация КОНКОРДИЯ България** успя да разработи настоящия наръчник и да осъществи обучение за 17 родители от уязвими общности в София-град и София-област. В изпълнението на проекта заложихме няколко различни дейности, които ни подпомогнаха да изработим настоящата програма за обучение по Права на човек и Права на детето.

ФАЗА: ПЛАНИРАНЕ

Как направихме оценка на индивидуалните и общностни нужди

За изработването на програмата беше нужно да се направи предварителна оценка на нуждите на уязвимите общности, с които **фондация КОНКОРДИЯ България** работи. Това проучване беше направено чрез мобилни обходи на място в кварталите, където живеят хората от общността. За целта беше използвана анкетна бланка (приложена на стр. 37). Социални работници по проекта посетиха няколко пъти кварталите и попълниха анкети с отговорите на 158 души. От отговорите на анкетите успяхме да изведем няколко неща, над които да се фокусираме за изготвянето на програмата:

- Говорете на разбираем език. Стъпването в тези общности не винаги е лесна или безопасна задача. Често уязвимите общности проявяват съмнение към външни за тях хора. Посетете ги на място, за да ги улесните максимално. Когато говорите с тях проверявайте с въпрос от типа „Какво би казал/а на съседът/приятел/роднина, че ние правим?“. Избягвайте да показвате вашият по-висок социален статус чрез език, дрехи или държание, тъй като това би могло да бъде отблъскващо. Когато се

налага да обясните какво правите и защо, не използвайте покровителствен тон, който създава дистанция между вас и потребителите. При изясняващи въпроси винаги проверявайте с хората дали вие сте ги разбрали с въпроси от типа „Аз разбирам, че ти искаш... Това така ли е?“. Ако все още усещате несигурност у хората – поканете ги на мястото, където смятате да провеждате обученията или където работите, за да засилите чувството на доверие. Можете да организирате и Отворени врати със свободен достъп за хора от близките ви общности. Мобилните обходи е нужно да са регулярни, за да станете разпознаваеми сред общността и да изградите доверителна връзка. По възможност работете и с високо уважавани лидери от общностите.

- Съобразете заявеното и актуалното ниво на образование на участниците. Голяма част от анкетирания споделиха с нас кой клас са завършили и каква диплома имат. Това, не винаги обаче отговаряше на действителните им способности и част от тях са функционално неграмотни. Винаги вземайте предвид тази особеност при планиране на обучението.
- Изгответе график, който да е съвместим с настоящото ежедневие на участниците. Съобразете се с графика на участниците и организирайте дейностите, така че да им позволят да ги посещават.

ФАЗА: ПРОЕКТИРАНЕ

Как дефинирахме целите и очакваните резултати

След проведената анкета, успяхме да направим анализ на резултатите, което ни позволи да структурираме програмата за обучение, така че да отговаря на нуждите на общностите. При анализа на данните бяха включени социалните работници провели анкетното проучване и външен консултант. От изключителна важност е в процеса на анализ на нуждите да участват хората, които познават тази общност най-добре. Анализът на данните даде както количествен, така и качествен резултат. Основният фокус по време на анализа беше над факторите, които биха спрели или насърчили участието на целевата група в обученията. Чрез този анализ успяхме да потвърдим като основна нужда базовото ограмотяване за работа с документи. Надграждащата част от обучението по права беше сметната за релевантна за по-малка част от анкетирания. Така нашите цели бяха дефинирани като:

- 35 души да преминат през ограмотителни сесии, по време на които да бъдат осигурени дейности за техните деца, докато траят сесиите.
- Да се направи подбор от 17 души, които след това да преминат обучение по Права на човека и Права на детето като за тях да се осигурят дейности за 20 деца за 2 пъти по 3 часа докато трае обучението.

След приключване на процеса на формиране на нашите цели нашият опит показва, че е добре да се замислим над:

- Ниското ниво на грамотност е преодолимо с допълнителни обучения. Преди да започнем да разговаряме с хората за Права на човека и Права на детето може да е необходимо да се направи предварително обучение свързано с работа с документи и институции, разпознаване на информация в собствената лична карта,

тестово попълване на актуални документи и бланки за получаване на социална помощ или подкрепа.

- Ангажиране на децата. Голяма част от родителите включени в обученията полагат самостоятелно грижи за децата. За включването им в обученията е необходимо да се осигурят подходящо място, материали, дейности и служител, които да организира групови занимания за децата.
- Разпределете ресурсите си правилно. Допълнителните нужди, които бяха изведени след анализа може да означават ангажиране на допълнителни хора и/или места за осъществяване на дейностите. Помислете предварително както за материалните, така и за човешките и времеви ресурси, които ще са ви нужни.

ФАЗА: ПРОВЕЖДАНЕ

Как проведехме обучението

Първите обучения, с които започнахме, бяха свързани с развиването на базовата грамотност на участниците за работа с документи и институции. Тази подготвителна фаза може да се окаже от ключово значение поради особеностите на целевата група, с която се работи.

Невъзможността за общуване и разбиране на работата на институциите представлява невъзможност за упражняване и защитаване на собствените права. Това и беше причината поради, която сметнахме за абсолютно нужно да се проведе тази подготвителна фаза. Ограмотителните групи бяха проведени на няколко различни места и имаше няколко непредвидени обстоятелства, които ни позволиха да започнем партньорство със **Здраве и социално развитие – Хесед**.

След провеждането на подготвителните ограмотителни обучения, направихме първи крачки в прилагането на програмата за обучения по права. Дизайнът на обучението беше подготвен от външен специалист заедно с предварително избрани обучители. От фазата на провеждане на обучението, можем да изведем следните съвети:

- Очаквайте промени. Темите планирани както в ограмотителните обучения, така и в обученията по Права на човека и Права на детето няма да отговарят на 100% на променящите се нужди на хората. Човекът е динамично, а не статично същество. Това, което вчера е било актуална тема, днес вече е забравено. Можете в края на всяка обучителна сесия да попитате обучаемите за какво биха искали да си поговорите следващия път.
- Напомняйте за предстоящи дейности своевременно. Нашата практика показва, че е най-добре в края на всяка сесия да потвърдите с участниците тяхното присъствие на следващата ви сесия като получите съгласие от всички за дата, място и час. Разбира се при непредвидени отсъствия или закъснения можете да се опитате да компенсирате с индивидуална консултация.
- Очакване за материална подкрепа. В изпълнението на дейностите някои от участниците намекнаха, че очакват да получат допълнително материално стимулиране за участието в дейностите. Тези очаквания влияят негативно на мотивацията.

вацията, затова не се страхувайте да обясните, че участието не е обвързано с материална подкрепа и че за обученията са осигурени всички материали и символични почерпки с напитки и дребни сладки или солени в рамките на социално приемливото гостоприемство.

ФАЗА: ОЦЕНКА

Как променихме и адаптирахме обучението

В хода на провеждането на първите обучения, срещнахме някои непредвидени трудности, които оставиха своя отпечатък върху самия процес на провеждане на обученията. Когато тези трудности направиха провеждането на обученията почти невъзможно, направихме оценка на програмата до тук и дадохме предложения за нейното адаптиране.

Самият процес на оценка и събиране на обратна връзка беше проведен под формата на брейнсторминг сесия, където учителите и социални работници по проекта първо имаха възможността да споделят за трудностите си с цел да се свали служебното напрежение, а след това дадохме бързи и нефилтрирани предложения за разрешаване. В такъв тип среща могат да участват и други хора извън екипа, който провежда обучението, но има опит с такива, за да може да даде своята перспектива чрез собствения си опит. След събиране на няколко предложения, те бяха анализирани в по-голяма дълбочина и се стигна до избиране на най-добрата опция за адаптиране на програмата. От изключителна важност е всички служители, които са в екипа за провеждане на обученията или имат подкрепяща роля да са съгласни със следващите стъпки.

- Намерете си доверени партньори. Ако не можете да сформирате група за обучения с хора от близка до вас общност, защото са се записали само 2 човека, не се страхувайте да се свържете с други хора и организации, които работят с тази общност. Това ви позволява да организирате по-лесно група, но трябва предварително да предвидите дали не е нужна смяна на локацията за провеждане на обучението и какви допълнителни ресурси ще са ви нужни (напр. транспорт, канцеларски материали, човешки ресурс и т.н.). Смесването на групи с хора от различни общности е възможност и за тях самите да се социализират стига да не сте установили предварително твърде големи социално-културни разлики между двете общности.
- Работете с поне 2 водещи на обучението. В хода на изпълнението на обучението стана ясно, че наличието на двама учители е изключително важно, тъй като понякога се налага единият да чете и да обяснява упражненията и игрите. За да избегнете четенето, ползвайте възможно най-много визуализации. При възможност включете в обучението като ко-ведещ представител от общността, това повишава доверието и спомага за по-лесно фасилитиране на груповите процеси.
- При чувствителни теми работете с малки групи от по 2ма души. При работа с лични теми е добре учителната група по-често да се разделят на двойки, там участниците да споделят в защитена среда, без да се съобразяват с груповото мислене.
- Не се страхувайте да създадете приятелска и неформална среда. Позволихме си да влизаме в неформален контакт с участниците, спазвайки всички професио-

нални норми. Опитвахме се да говорим на езика им. Позволихме си да се обръщаме на малки имена. Разказахме по нещо за себе си извън професионалната ни роля. Например, че обичаме дадена музика, филм, храна и т.н.

- Кратките сесии работят най-добре. Опитът ни показва, че оптималното време за сесия е около 40 мин., така че планирайте упражненията си в този времеви диапазон. Измореният човек трудно учи, затова не претоварвайте участниците и се съобразявайте с техните възможности и особености.

- Подгответе си всички най-малки неща. Изработете предварително дизайн на всяка сесия с очакваните резултати, списък на присъстващите, форма за обратна връзка и други малки неща, които бих могли да отнемат от времето ви за обучение.

Как да говорим за насилието в общности в риск?

Един от по-интересните аспекти на програмата за обучение в Права на човек и Права на детето беше темата за насилието. В почти всяка една група, тя беше засегната по един или друг начин. Универсалността на тази тема е нещо, което трябва да вземете предвид, както и индивидуалните особености на вашата група.

Опитът ни показва, че участниците трудно говорят за правата си и още по-трудно споделят за преживяно насилие. Често го толерират и приемат за норма. Биха споделили за нарушени права с най-близките си и с ключовия им социален работник. В процеса на обучението участниците бяха запознати с теми за правото на труд и трудови злоупотреби, интернет безопасност и училищен тормоз. Като допълнителна тема се открие тази за правото на труд и риска от злоупотреба. Прави впечатление, че участниците нямат базова информация и често толерират да работят нелегално и не могат да се защитят, ако се окажат в ситуация на трудова злоупотреба.

Застъпена бе темата за домашното насилие. Потребителите имат базова информация – запознати са с правата си, но прави впечатление, че не са склонни да ги отстояват и биха толерирали насилие от страна на партньора си. Биха приели такъв тип поведение, защото „обичат“ партньорите си. Засегнатите теми са в по-голямата си част табу и трудно се говорят в групов контекст, по-важно е колективното мислене пред индивидуалното преживяване и усещане. Повечето участници поради личния си опит имат базова информация по темите имат представа какво е насилие и дискриминация. Трудно биха потърсили правата си, тъй като имат представата, че „Няма смисъл“. Опитайте се да разберете тяхната гледна точка и да ги запознаете с други перспективи на този проблем като превенцията и наблегнете на универсалността на човешките права.

Не се страхувайте да организирате обмен между ваши участници и други хора от други уязвими общности. При организирането на един такъв обмен от наша страна беше застъпена темата за насилието. Един от участниците сподели своята лична история и как е бил разрешен този проблем. Останалите участници в обмена ни споделиха, че личната история на човек близък до тях и със сходен проблем им е дала по-различна перспектива и възможно решение, което иначе не биха обмислили.

Нашата примерна програма

ПРАВА НА ЧОВЕКА

Време	Тема
14:00–14:15	Пристигане, регистрация и настаняване на участниците
14:15–14:30	Представяне на участниците. Ползване на техника/ игра „хвърли топката“ Представяне целите на обучението. Изработване правила на групата.
14:30–15:15	Обучителна сесия Права на човека: 1. Дискусия. Какво са права на човека. Идентичност и самочувствие. Равенство и достойнство, човешко достойнство. Ценности на човешките права 2. Упражнение: Описание на половете
15:15–15:30	Кафе-пауза
15:30–16:00	Упражнение: Дискриминацията срещу жени
16:00–16:30	Здрави взаимоотношения ползване на техниката „Да говорим за това“
16:30–17:00	Закриване на деня и обучението

ПРАВА НА ДЕЦАТА

Време	Тема
14:00–14:15	Пристигане, регистрация и настаняване на участниците
14:15–14:45	Представяне целите на обучението. Припомняне правилата на групата. Припомняне на темите от първи модул.
14:45–15:15	Права и отговорности. Права на децата. Презентация, предоставяне на материали
15:15–15:30	Кафе-пауза
15:30–16:00	Насилие и тормоз. Видове насилие. Изграждане на чувствителност. Споделяне на истории. Техники „Моята лична история“ и „Да говорим за това“.
16:00–16:30	Гражданско участие и ангажираност. Техника „Мозъчна атака“. Въвеждане на понятието и разясняването му.
16:30–17:00	Споделяне на емоциите от обучението и закриване.

**Анкета за първоначална оценка на уменията и потребностите
„Нашите права и отговорности – програма за овластяване на уязвими групи“.**

1. Лични Данни

Име	
Възраст	
Семеен статус	
Деца	
Възраст	
Адрес	
Телефон	

2. Образователни умения

1/ Ходили ли сте на училище?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не Ако да, до кой клас сте учили: _____
2/ Можете ли да четете?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Да, но със затруднения <input type="checkbox"/> Да, без проблем
3/ Можете ли да пишете?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Само името си <input type="checkbox"/> Мога, но със затруднения <input type="checkbox"/> Мога, без проблем
4/ Имате ли желание да подобрите уменията си за четене и писане, за да ги използвате при попълване на документи в институции?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не
5/ Ако да, колко пъти в седмицата можете да отделите?	
6/ В случай, че имате деца, имате ли на кого да разчитате да ги гледа, докато посещавате обучения?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Понякога

<p>7/ Как сте се справяли досега при попълване на документи в институции?</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> С придружител, който може да чете и пише.<input type="checkbox"/> Сам/а, защото имам достатъчни умения да чета и пиша.<input type="checkbox"/> Избягвал/а съм посещения в институции, заради това, че не мога да чета и/или пиша.
<p>8/ В коя област срещате най-големи трудности при попълването на документи (заявления, декларации и т.н.)?</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Социална (Отдел закрила на детето, Дирекция социално подпомагане и др.)<input type="checkbox"/> Здравна (болници, поликлиники, осигуровки)<input type="checkbox"/> Образователна (училища, детски градини)<input type="checkbox"/> Трудова (CV, кандидатстване за работа)<input type="checkbox"/> Правна (адвокатски услуги)
<p>9/ Чували ли сте понятието „граждански права“?</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не<input type="checkbox"/> Не, за пръв път го чувам.<input type="checkbox"/> Да, но не знам какво означава.<input type="checkbox"/> Да, знам какво означава.<input type="checkbox"/> Ако знаете как бихте го обяснили? /моля опишете с няколко думи/
<p>10/ Имате ли желание да научите повече за това какви са Вашите граждански права и как да ги отстоявате?</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не

8 / УПРАЖНЕНИЯ

НАСЪРЧАВАНЕ СПАЗВАНЕТО НА ОСНОВНИТЕ ЦЕННОСТИ, СВЪРЗАНИ С ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА

Ценност	Определение	Пример
СЪТРУДНИЧЕСТВО	Сътрудничеството означава да работим заедно за постигане на обща цел, както и да си помагаме един на друг за постигане на лични цели.	Обмен на идеи и обединяване на нашите способности, за да осъществим груповата задача. Например: да работим заедно, за да организираме празник за приятел.
УВАЖЕНИЕ	Уважението е признанието, че всеки човек е важен и трябва да се третира с достойнство. В контекста на правата на човека, уважението не е необходимо да се печели, то е право на всеки човек при всички обстоятелства.	Третирането на всеки индивид с уважение, обръщането към всеки по име и избягване на употребата на обидни прякори. Никога не разпространявайте слухове за останалите. Зачитайте външния вид на останалите хора и не ги коментирайте, не им се присмивайте.
СПРАВЕДЛИВОСТ	Справедливостта дава на всички еднаква стойност като човешки същества, еднакви права и възможности.	Даване на равни възможности на всички да изразят своето мнение. Когато събирате различни хора на едно място, опитайте се да избирате пространства, които са достъпни за всички, вкл. и за хора с физически увреждания.
УВАЖАНИЕ КЪМ МНОГООБРАЗИЕТО	Уважение към разнообразието означава разпознаване и уважаване на различията между хората.	Оценяване на различията, така че всеки да може да се гордее с това, което е, с външния си вид, с вкусовете си, с начина на живот, с вярванията, обичаите и езика си. Изучете историята на различни общности, с които ще работите.

Ценност	Определение	Пример
ВКЛЮЧВАНЕ	Включването означава да се осигури пълно участие на всички, без изключение.	Проучване на начини за модифициране на всяка дейност, така че всеки да може участва, особено хора, които не говорят свободно езика, хора, които имат някакви затруднения да изразят мнение, имат увреждане, което ги затруднява, или поради което не се решават свободно да изразят мнение. Ако е необходимо, изберете друга дейност, например, съберете групата на едно място и ѝ пуснете филм, вместо да ги водите на кино, така че всеки да може да участва, включително и тези, които разполагат с по-ограничен бюджет.
ОТГОВОРНОСТ	Отговорността означава, да мислим преди да действаме и да бъдем готови да приемем последиците от нашите действия (или бездействие).	Помогнете на групата да работи добре като изградите връзка на доверие и уважение към фасилитатора, посредством даване на пространство за свободно даване на мнения и предложения, и изслушване на всеки. Говорете с уважение, дори и когато не сте съгласни с идеята или предложението. Изслушвайте другите, когато дават обратна връзка и признавайте грешките си, когато видите, че има такива.
ПРИЕМАНЕ	Приемането е признаване, че всеки човек е равноправен член на обществото и на групата.	Насърчаване на всички да споделят идеи или да участват в дейностите без притеснение, че ще бъдат осъдени или отхвърлени, независимо от тяхното мнение, възраст, пол, култура, религия, сексуална ориентация или други лични характеристики.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОПОЗНАВАНЕ НА ГРУПАТА

УПРАЖНЕНИЕ УРАГАНЕН ВЯТЪР

Цел	Опознаване на групата
Време	15 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Не са необходими
Развивани умения	Ефективна комуникация
Разглеждани теми	Право на равенство и недискриминация
Ценности и права на човека	Уважение към другите
Права и отговорности	Право на равенство, право на недискриминация и равенство пред закона. За да се възползваме от тези права, трябва да уважаваме другите.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Помолете участниците да наредят столове в кръг. Уверете се, че имате достатъчно места в кръга за всички, с изключение на един човек.
2. Един от участниците е ураганът и когато той приближи участник, той трябва да започне да се движи. Участникът, който е ураганът казва: „Големият вятър духа всеки, който...“ и след това добавете свое собствено описание, например „на всички, които носят черни чорапи“ или „всички, които знаят 2 човешки права.“ Всеки, който отговаря на описанието, трябва да стане и да смени мястото си в кръга. В общата суматоха, всеки се опитва да заеме свободен стол. Който остане да стои прав, влиза в ролята на урагана и играта продължава.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Как се чувствахте по време на упражнението?

Рефлексия

Какво научихте по време на упражнението?

Действия

Може ли това, което научихте по време на дейността, да помогне за подобряване на нашата групова динамика?
Как?

УПРАЖНЕНИЕ ТОВА СМЕ НИЕ – РАЗЛИЧНИ И ЗАЕДНО

Участниците създават плакати, които представят членовете на групата

Цел	Да видим за различните начини, по които участниците изразяват себе си и се самоопределят
Време	45 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Листове от флипчарт, маркери, списания, лепило, ножици
Развивани умения	Самосъзнание, ефективна комуникация
Разглеждани теми	Идентичност, самочувствие, недискриминация
Ценности и права на човека	Уважение, приемане
Права и отговорности	Чрез упражнението групата трябва да усвои правото на недискриминация и правото на изразяване на мнение. За да бъдат зачитани тези права е важно да се уважава всеки, независимо от различията между нас, както и да се зачитат мненията на другите хора.

Инструкции за прилагане на упражнението

- ▶ Залепете хартията от флипчарта към стената.
- ▶ Предоставете на участниците различни списания с фотографии, които показват различни аспекти от живота на различни общности.
- ▶ Помолете групата да залепи снимки, които най-точно характеризират живота в тяхната общност и семейства.
- ▶ Водете дискусия за снимките, като зададете няколко въпроса. Накарайте групата да погледне критично към расистки, сексистки, хомофобски или други дискриминационни поведения и език, с които са се сблъскали в ежедневието, (както в общността, така и извън нея). Задавайте въпроси като: Как се чувствате, когато чуete това? Съгласни ли сте с това? Защо?
- ▶ Накарайте участниците да създадат плакати, които отразяват тяхната личност. Дайте на всеки участник лист хартия, който ще представлява един „кадър“ от плаката. Помолете всеки участник да разкаже по някакъв начин се описва, съобразно изображението, като го помолите да създаде етикет (стилизиран личен подпис), рисунка или колаж. „Кадърът“ може например, да изобрази най-важната стойност на участника, неговото най-голямо качество, лично мото, най-смелата мечта или цел, към която се стреми.
- ▶ Създайте стена с плакати, като залепите листовите хартия един до друг и помолете всеки участник да обясни какво представлява неговия „Кадър“ пред цялата група.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Хареса ли ви да създавате плакати? Защо? Беше ли лесно да изразиш кой си чрез тези фотографии и рисунки?

Рефлексия

Какво е чувството да се описваш на другите?

Дали изображенията са добър начин да изразим кои сме и какво мислим?

Защо е важно да изразяваме това, което мислим?

Разглеждайки различните изображения, възможно ли е да се идентифицират модели на поведение и отношения, които са общи за цялата общност? Има ли разлики в отношението към хората във вашата общност въз основа на пола?

Действия

Какво можем да направим, за да гарантираме, че мненията ви ще бъдат чути и уважавани от общността и обществото?

Какво можем да направим, за да гарантираме, че всеки в нашата група ще бъде чут и уважаван? Какво друго можем да направим, за да се опознаем по-добре?

УПРАЖНЕНИЕ ИГРА НА БИНГО

Участниците намират човек, който отговаря на всяко описанието в бинго-диаграмата.

Цел Да се опознаят участниците в групата

Време 30 минути

Размер на групата от 5 до 15 човека

Необходими материали музика, копия от бинго-диаграмата

Развивани умения Изграждане на взаимоотношения, ефективна комуникация

Разглеждани теми Идентичност и самооценка.

Ценности и права на човека Уважение, приемане

Права и отговорности Чрез упражнението групата трябва да усвои правото да избираш своята култура, език и религия, както и правото на развлечения и почивка. За да се възползвате от тези права, трябва да уважаваме различията помежду си и да приемаме другите.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Копирайте диаграмата „Намери някой, който...“. Направете по едно копие за всеки участник.
2. Оформете кръг. Помолете участниците да кажат нещо специално за себе си, което други не знаят. Например някой може да каже, че свири на инструмент, танцува, срещал е известна личност или нещо друго.
3. Посочете, че целта на дейността е да се опознаем. Напишете казаното от участниците в диаграма, която представлява написани характеристики на бял лист, разпределени в отделни квадратчета. В случай, че участниците е по-лесно, можете да ползвате и изображения.
4. Обяснете, че дейността включва придвижване из стаята и задаване на въпроси на другите участници, като всеки се опитва да намери човека, който отговарят на описанията, които са се паднали в неговата диаграма.
5. Участниците записват името (или първата буква от името) на човека, който смятат, че отговоря на описанието, в съответното поле.
6. Целта е участниците да попълнят 2 реда възможно най-бързо. Както е в случая с бинго, линиите могат да бъдат вертикални, хоризонтални или диагонални. Първият човек, който попълни 2 реда, е победител. А името на едно лице не може да се повтаря два пъти.
7. Пуснете жива музика, за да започнете дейността. Дайте време за упражнението в зависимост от големината на групата. Времето може да варира от 10 до 20 минути.
8. Когато бъде обявен победителят, след изтичане на определеното време, помолете групата отново да образува кръг.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Хареса ли ви това занимание? Защо? Какво беше чувството да споделиш нещо за себе си с другите? Какво научихте по време на упражнението? Може ли това, което научихте по време на дейността да помогне за подобряване на нашата групова динамика? Как?

Рефлексия

Открихте ли някакви скрити таланти в другите хора? Какви са те? Някой от талантите изненада ли ви? Виждате ли хората в тази група по различен начин? Как?

Действия

Кои са някои ефективни начини за „разбиване на леда“ и общуване с някой, когото не познаваш? Какво можем да направим, за да опознаем по-добре другите хора? Как можем да поощрим силните страни на всички в групата?

Обича да пее	Обича да играе игри	Говори чужд език	Помогал е в църквата като доброволец	Не се е карал с никого	Името на човека
Обича да танцува	Знае си правата	Често помага на другите	Обича да спортува	Има планове за децата си	Името на човека
Обича животните	Живял е в чужбина	Бил е жертва на дискриминация	Детето му ходи на училище	Подкрепя приятелите си	Името на човека
Обича да готви	Може да чете и пише	Винаги отстоява мнението си	Има приятели в друг град	Не е разбран от семейството си	Името на човека
Обича да е сред хора	Може да подстригва	Ходи на църква	Част от семейството му е в чужбина	Има различни възгледи от останалите в квартала	Името на човека

Разпечатат страница 70

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАБОТА В ГРУПА

УПРАЖНЕНИЕ КУЛА

Цел Участниците да се съсредоточат върху ключови елементи за успешна групова работа като: сътрудничество, лидерство и екипна работа

Време 15 минути

Размер на групата от 5 до 15 човека

Необходими материали Книги, градивни елементи, малки пластмасови купи или блокчета от конструктор

Развивани умения Ефективна комуникация

Разглеждани теми Право на равенство и недискриминация

Ценности и права на човека Уважение към другите

Права и отговорности Право на равенство, право на недискриминация и равенство пред закона. За да се възползваме от тези права, трябва да уважаваме другите.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Разделете групата на отбори по 4-5 човека, като се съобразите с големината на голямата група.
2. Раздайте на всяка група един и същ брой предмети като книги, блокчета от конструктор и др.
3. Помолете всеки отбор да построи възможно най-високата кула за 3 минути. След като са готови, започнете дискусията, като се фокусирате върху лидерството и работата в екип.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства Чувствате ли, че сте работили като екип по време на тази дейност? Дайте някакъв пример.

Рефлексия Какво можете да направите различно следващия път?

Действия Как можете да използвате тази дейност, за да подобрите динамиката на групата?

УПРАЖНЕНИЕ ДА ГОВОРИМ ЗА ТОВА

Участниците определят кои проблеми са най-важни за тях и да идентифицират начини за отваряне на дискусия с останалите.

Цел	Да мислим за различни ситуации и проблеми, да идентифицираме примерни възможни действия
Време	45 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	4 листа от флипчарт, маркери, копия на картите, дадени по-долу
Развивани умения	Самопознание, ефективна комуникация
Разглеждани теми	Основните човешки права
Ценности и права на човека	Седемте основни ценности на човешки права
Права и отговорности	Чрез упражнението групата трябва да усвои право на изразяване на възгледите на всеки човек. За да се ползваме от това право, трябва да се научим да уважаваме възгледите на другите хора, както и техните права.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Помолете участниците да създадат постери, като напишат всяко от следните твърдения на отделен лист хартия: „С приятели“, „Със семейството ми“, „Със социален работник“ и „С хора в моята общност“. Поставете постерите на четири различни места на пода пред групата.
2. Копирайте картите, дадени в края на тази дейност и дайте комплект от тях на всеки участник.
3. Помолете всеки участник да изреже 5-те теми, които представляват 5 неща, за които би искал да говори. Участниците могат да пишат и нови неща, които не са в списъка, като за целта можете да им раздадете празни карти.
4. След това участниците поставят всяка от своите 5 теми до постера, който представя лицето, с което биха искали да обсъдят тази тема.
5. Когато всички свършат, компилирайте резултатите заедно и идентифицирайте 4-те най-популярни теми под всеки от 4-те постера.
6. Разделете голямата група на по-малки групи от 2 до 4 човека, в зависимост от големината на цялата група.

7. Помолете всяка група да избере една от темите, които биха искали да обсъдят „с приятели“ или „с хора от моята общност“. Помолете ги да дадат 3 примера за свързани подтеми или въпроси, които биха искали да обсъдят. Например, ако екипът реши да работи върху „дискриминация“, те могат да споменат следното: „разбиране на равенството“, „какво е системна дискриминация?“ и „как да реагирам, когато смятам, че ме дискриминират?“.
8. Помолете всяка група да представи проблемите, които са измислили, пред цялата група.
9. Помолете по-голямата група да планира дейност, която ще им позволи да обсъдят проблемите, които са идентифицирали по-подробно. Те могат да водят дискусия по темата, а водещите на групата могат да използват пространството за даване на повече информация по отношение на човешките права и тяхното спазване. Подканете групата да измисли дейност, която би довела до промяна на нагласите, както в самата общност, така и в широката общественост по отношение на общността.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Хареса ли ви това занимание? Беше ли лесно да споделите проблемите, които измислихте, пред цялата група?

Рефлексия

Защо по някои теми или проблеми е по-лесно да се говори в рамките на общността, а по други е по-трудно? Какви стратегии можете да използвате, когато трябва да говорите с някого по чувствителна тема?

Има ли хора около вас, на които имате доверие и които могат да ви изслушат, когато искате да говорите? Има ли място във вашата общност, където всеки може да говори свободно?

Действия

Какво можем да направим, за да накараме всички да се чувстват по-комфортно в общността?

Има ли теми, за които бихте искали да научите повече? Как можем да помогнем на хората да почувстват, че могат да говорят с нас за неща, които са важни за тях?

НЕЩАТА, ЗА КОИТО БИХ ИСКАЛ ДА ГОВОРЯ

Да постигна успех в живота	За моя приятел/приятелка
Как да спечеля пари	Насилие
Липса на свобода на изразяване	Ограниченията, които ми налага семейството
Разбиранията и обичаите в общността	Секс
Забременяване	Наркотици
Затвор	Отношенията в семейството
Бедност	Дискриминация
Да си известен и уважаван	Да изглеждаш добре
Да си модерен	Сексуална експлоатация Проституция
Моите права	Моите отговорности
Децата	Бъдещето на децата ми
Отношенията с бащата на децата ми	Отношенията със свекърва ми
Любов	Приятелство и доверие

УПРАЖНЕНИЕ МОЯТА ЛИЧНА ИСТОРИЯ

Участниците пресъздават своите житейски линии, илюстриращи личната история и бъдеще на всеки от участниците.

Цел	Всеки от участниците има възможност да говори за живота си и кой е той, така че групата да сподели цели и стремежи и да идентифицира общи черти
Време	45 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Листове от флипчарт, маркери, списания, лепило, ножици
Развивани умения	Самосъзнание, активно участие, ефективна комуникация
Разглеждани теми	Идентичност и самооценка
Ценности и права на човека	Уважение към разнообразието, отговорност
Права и отговорности	Чрез упражнението групата трябва да усвои правото на недискриминация, правото на оцеляване и развитие и правото на всеки да изразява възгледите си. За да се ползват от тези права, е важно хората да уважават различията помежду си, както и правото на личен живот на другите хора и правото на изразяване на мнение и различни гледни точки.

Инструкции за прилагане на упражнението

Помолете участниците да нарисуват хоризонтална линия върху голям лист хартия. След това, нека напишат датата си на раждане в най-лявата част на листа. Накарайте ги да напишат „днес“ отново в лявата част на листа, под датата на раждане и „след 5 години“ най-вдясно. (Можете да изберете и някакъв друг период в бъдещето (1 седмица, 3 месеца, 1 година, 10 години и т.н.).

Участниците мислят за значими събития в живота си и след това ги записват в лявата част на листа, под надписа „днес“. Участниците могат да пишат да рисуват, да лепят снимки или заглавия от списанията, които сте им предоставили. Задавайте въпроси, за да помогнете на участниците да се замислят за важните моменти в живота им. Например:

- Кой е първият ти спомен от детството?
- Кои бяха най-щастливите или най-предизвикателните събития в живота ви?
- Кои са хората, които срещнахте и които са имали влияние върху вас?
- Кои бяха най-изненадващите събития в живота ти?
- Кога сте се чувствали горди със себе си?

Под периода от бъдещето, помолете участниците да напишат или залепят снимки, изобразяващи това, което биха искали да станат или да правят през следващите 5 години или друг избран от тях период в бъдещето. Накарайте участниците да представят своите житейски линии на групата или по двойки. Помолете участниците да идентифицират общите черти, споделяни от различните членове на групата.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Лесно или трудно беше да споделите личните си истории с другите участници? Какво е чувството да говориш за бъдещето си?

Рефлексия

Имате ли някои общи черти с другите хора? Кои преживявания изглеждат най-значими за теб? Кои преживявания са повлияли най-много на това кои сте днес? Можем ли да окажем влияние върху посоката на вашия живот? Как?

Действия

Как можем да подсилим силните страни на всеки човек? Какво можете да направите, за да постигнете целите си в рамките на периода от бъдещето, който сте определили? Как можем да се подкрепяме взаимно в постигането на нашите цели?

УПРАЖНЕНИЯ, НАСОЧЕНИ КЪМ ПРАВА НА ЧОВЕКА

УПРАЖНЕНИЕ ФОРУМ ТЕАТЪР

Цел Да помисим за правата, отговорностите и разрешаването на конфликти

Време 30 минути

Размер на групата от 5 до 15 човека

Необходими материали Сценарии

Развивани умения Критично мислене, разрешаване на проблеми

Разглеждани теми Право на равенство и свобода на вероизповеданията

Ценности и права на човека Равенство и уважение към другите

Права и отговорности Право на равенство, на свобода на вярата и религията. Право на мирни събрания и сдружения. За да се възползваме от тези права трябва да уважаваме правата на други хора.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Копирайте и изрежете сценариите, предоставени по-долу.
2. Обяснете как ще протече упражнението: групата ще бъде разделена на по-малки групи, като всяка ще разиграва ситуация. От публиката се иска да реагира на изиграната сцена. Когато някой от публиката забележи насилствено действие или конфронтация, или дискриминационен жест или език, казват „замръзнете“. Членовете на групата, която разиграва сцената спират и позволяват на човека, който извика „замръзнете“, да се присъедини към екипа. Играта се възобновява и новият член на групата се опитва да действа по начин, който разрешава ситуацията.
3. Разделете групата на по-малки групи от по 3-5 човека и раздайте сценарий на всеки отбор.
4. Помолете групите да разиграят сценариите, които са им раздадени, като ги адаптират, ако желаят, към ситуации, хора и общности, които познават.
5. Дайте време за подготовка – между 10 – 15 мин. на групите.
6. Накарайте отборите да се редуват и да разиграят своите сценарии.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Помолете членовете на групата да завършат следното изречение: Дейността, която току-що направихме беше...?

Рефлексия

Каква е ключовата идея на всяка сцена? Изпадали ли сте някога в ситуации като тези, които са бяха разиграни? Как реагирахте в тези ситуации? Как се чувствахте в тези ситуации?

Действия

Защо хората често се колебаят да се намесят в конфликтни ситуации? Какво правите, когато хората правят коментари, които смятате за неуместни? Какво ще направите, ако възникне една от ситуациите, представени току-що?

СЦЕНАРИИ

1. При събиране на общността

Група мъже и жени започват да обсъждат дискриминацията, пред която са изправени жените в обществото. Една жена споменава, че не се чувства свободна да прави каквото си иска и когато иска. Друга казва, че би искала да създаде сдружение за защита правата на жените. Изведнъж един мъж казва с агресивен тон, че жените винаги критикуват всичко и никой всъщност не забранява нищо на жените, те просто не са способни да правят някои неща, в които мъжете са по-добри. Жените просто винаги гледат да се оплакват и да си си измислят проблеми.

2. В къщата на приятел

Вашият приятел започва да се шегува с бежанците и имигрантите и да казва неща, които са неудобни за един от присъстващите, който е имигрант. Всички се смеят освен него/нея.

3. В парка

Група млади хора се разхождат в парка. Всички изглеждат в добро настроение, разхождат се, говорят си, смеят се. Случаен гражданин идва при тях и казва: „Заемате целия път. Вие, младите хора днес правите каквото си искате, без да ви е грижа за нищо друго.“ Човекът разблъсква младежите от пътеката и продължава по своя път.

4. На улицата

Група приятели вървят по улицата и си говорят. Някои от тях ядат вафли и изхвърлят боклука си на улицата. Един от приятелите обаче, не може да не забележи целия боклук, който лежи наоколо. Казва на останалите да не си изхвърлят боклука на улицата, защото така замърсяват всичко наоколо и е неуважително към останалите хора. Всички му се смеят и му казват, че ако не му харесва трябва да си остане вкъщи.

УПРАЖНЕНИЕ КАКВО ОЗНАЧАВА ДА БЪДЕШ АКТИВЕН ГРАЖДАНИН

Цел Да поговорим за гражданското участие и ангажираност в обществения живот

Време 45 минути

Размер на групата от 5 до 15 човека

Необходими материали Топка прежда и ножици

Развивани умения Ефективна комуникация

Разглеждани теми Право на изразяване

Ценности и права на човека Равенство и уважение към другите

Права и отговорности Право на мнение и изразяване. За да можем да се възползваме от това право, е важно е да уважаваме мненията и възгледите на останалите хора.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Обяснете целта на упражнението: По време на дискусиата членовете на групата ще създадат паяжина с помощта на топка прежда. Тази символична мрежа представлява връзките, които образуваме с членове на нашата общност.
2. Помолете групата да образува кръг.
3. Вземете края на кълбото прежда и го дръжте в ръката си. Започнете дейността, като помолите всеки член от групата, да завърши следното изречение: „Да си активен гражданин означава...“ Можете да кажете например: „Да бъдеш активен гражданин означава да гласуваш по време на изборите“.
4. След като човекът завърши изречението, хвърля топката прежда на друг човек, като държи своя край от преждата. Мрежата ще започне да придобива форма с всяко следващо изречение.
5. Следващият човек, на когото хвърляте топката, също допълва изречението „Да бъдеш активен гражданин означава...“ и след това хвърля топката на някой друг.
6. Когато всички са хванали топката и мрежата е оформена, помолете членовете на групата да помислят за примерите, които са дадени, задавайки няколко въпроса като:
 - Каква е идеята на мрежата създадена с кълбото прежда?
 - Има ли връзки между примерите, които бяха дадени? Какво е общото между всички тях?
 - Какво е да имаме добра мрежа в общността и обществото?

7. Помолете членовете на групата да назоват нещо, което може да бъде пречка за активното гражданство. Например корупция, насилие, бедност, липса на пространство, за да изразят себе си. След даване на съответния пример, всеки човек отрязва своята нишка от преждата с ножица, така че, накрая мрежата е напълно унищожена.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Как се почувствахте, когато мрежата свърза членовете на групата?
Как се почувствахте, когато мрежата беше унищожена?
Хареса ли ви тази дискусия?
Лесно ли е да се говори за активно гражданство?

Рефлексия

Защо трябва да сме активни граждани?
Какво означават свободата и равенството в едно общество?

Действия

Какво можете да направите, за да преодолеете някои от предизвикателствата или препятствията, пред които сте изправени като гражданин във вашата общност?

УПРАЖНЕНИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ НА СВОБОДАТА

Цел Да поговорим за свободата, възможните ограничения пред нея и как можем да ги преодолеем

Време 30 минути

Размер на групата от 5 до 15 човека

Необходими материали Приложените карти към упражнението

Развивани умения Ефективна комуникация, работа в екип

Разглеждани теми Право на свобода

Ценности и права на човека Правото на свобода на всеки човек

Права и отговорности Право на вяра и религия. Право на мнение и информация. За да можем да се възползваме от тези права е важно е да уважаваме възгледите на другите и да насърчаваме спазването правата на човека в нашето ежедневие.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Помолете всеки да каже една дума, която му идва на ум, когато мисли за свободата.
2. Създайте 4 групи от 4 до 5 души. Дайте на всеки отбор една от предоставените 4 карти за свободата.
3. Помолете всеки отбор да създаде кратък скеч, който дава пример за нарушаване на свободата, описана в картата. Скечът трябва да илюстрира нарушаването и да осигури мирно решение за преодоляването на проблема.
4. Помолете отборите да представят своите скечове.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства Какво ще запомните от тази дейност?

Рефлексия Защо има граници на вашите свободи?
Скечове дадохте ли ви нови идеи как да се справите с нарушенията на вашите свободи?

Действия Какво можете да направите, ако вие или хора, които познавате, сте жертви на дискриминация?
Ако мнението ти не се зачита?
Има ли хора във вашата общност, които могат да ви помогнат? Кой?

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

Свобода на вярванията и свобода на изповядване на религия	Свобода на мнението
Свобода за получаване на информация	Свобода на мирно сдружаване и събиране

УПРАЖНЕНИЕ НЕ НА ДИСКРИМИНАЦИЯТА

Цел Да помислим как можем да намалим стереотипите, етикетирването и дискриминацията в обществото

Време 35 минути

Размер на групата от 5 до 15 човека

Необходими материали Ролеви карти и въпроси

Развивани умения Изразяване на мнение, критично мислене

Разглеждани теми Право на равенство и недискриминация

Ценности и права на човека Недискриминация, право на личен живот

Права и отговорности Право на недискриминация и право на личен живот. За да се възползваме от тези права, е важно да третираме всички хора като равни.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Копирайте и изрежете картите с роли, предоставени по-долу. Уверете се, че имате карта за всеки член на групата.
2. Начертайте линия на пода с помощта на лента. Напишете „много добре“ в единия край на реда и „много лошо“ в другия край. По време на тази дейност ще задавате въпроси и членовете на групата ще посочат своя отговор, като се позиционират на линията.
3. Членовете на групата могат отговарят „много добре“ или „много лошо“ и нюансират отговорите си, като се позиционират на съответните места на линията.
4. Дайте карта на всеки член на групата и обяснете, че той ще приеме самоличността на човека, изписана на ролевата карта. Обяснете, че има четири различни ролеви карти: етническо малцинство, религиозно малцинство, бежанец и обикновена гражданка. Обяснете, че различните членове на групата могат да получат една и съща ролева карта или самоличност. Помолете членовете на групата да прочетат своите карти без да ги показва на друг.
5. Помолете членовете на групата да помислят за ролята си и какъв би бил животът им, ако бяха този човек.
6. Прочетете първия въпрос от предоставения списък и помолете членовете на групата да посочат как те усещат своя отговор като се позиционират на линията. След всеки въпрос, помолете членовете на групата да коментират и обяснят своите позиции.
7. След като прочетете всички въпроси, тези, които искат да споделят коя роля са приели, могат да направят това с групата.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Какво ще запомните от това упражнение?

Рефлексия

Смятате ли, че бежанците, гражданките, етническите и религиозни малцинства се третират еднакво в обществото? А във вашата общност? Защо да или защо не?

Действия

Какво бихме могли да направим, за да помогнем на някой, който е дискриминиран заради неговата идентичност? Има ли хора във вашата общност, които могат да ви помогнат? Кой?

КАРТИ С ВЪПРОСИ

Какво е вашето възприятие за вашата самоличност, както е описано на вашата карта?	Как бихте се почувствали, ако живеехте по този начин в ежедневието си?
Как бихте казали, че обществото гледа на хората с вашата идентичност?	Как бихте казали, че обществото се отнася към хората с вашата идентичност?

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

Бежанец	Представител на етническо малцинство
Представител на религиозно малцинство	Обикновена гражданка

УПРАЖНЕНИЕ ЗАЩИТЕТЕ НАШИТЕ ПРАВА

Цел	Обсъждане на сигурността и защита правата на децата в обществото
Време	15 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Не са необходими материали
Развивани умения	Решаване на проблеми
Разглеждани теми	Право на мнение и изразяване
Ценности и права на човека	Зачитане правата на децата
Права и отговорности	Чрез упражнението групата трябва да усвои правото на изразяване на възгледите на всеки човек. За да се спазва това човешко право е важно да се зачитат възгледите на другите хора, включително и възгледите и мненията на децата

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Изберете някой, който да играе ролята на родителите.
2. Изберете някой, който да играе ролята на вълка. Останалата част от групата са деца, които трябва да бъдат защитени от вълка и от двамата родители.
3. Вълкът трябва да се опита да хване децата, докато родителите се опитват да ги защитят. Вълкът повтаря: „Аз съм вълкът... и ще те хвана“. Родителите повтарят: „ние сме родителите ти и няма да позволим никой да те нарани“.
4. Децата трябва да тичат бързо, а родителите да останат около тях и да помагат на останалите родители да защитят децата си от вълка.
5. Играйте няколко минути и след това сменете ролите.
6. Изберете различни членове на групата за ролите на родители, вълк и деца.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

- | | |
|------------------|---|
| Чувства | Как се чувствахте по време на упражнението? |
| Рефлексия | Какво научихте от това упражнение? |
| Действия | Може ли това, което научихте по време на упражнението, да помогне за подобряване на нашата групова динамика? Как? |

УПРАЖНЕНИЕ ОПИСАНИЕ НА ПОЛОВЕТЕ

Цел	Обсъждане на съществуващите стереотипи за половете и техните роли в обществото
Време	35 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Списания за изрязване, списък с характеристики, маркери, лепило, лист хартия, ножица
Развивани умения	Умения за живеене в общност, критично мислене, изразяване на мнение
Разглеждани теми	Право на равенство и недискриминация, право на свободно изразяване
Ценности и права на човека	Недискриминация, уважение към другите, свобода на изразяването
Права и отговорности	Право на недискриминация. За да се възползваме от това право, трябва да уважаваме един друг по недискриминационен начин.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Помолете членовете на групата да изрежат снимки на мъже и жени от списания, листовки, каталози, вестници и др., които им предоставите.
2. Залепете снимките на мъже върху голям лист хартия и снимките на жени на друг. Поставете двата листа на стената.
3. Поставете две малки кутии под всеки от листовите.
4. Копирайте и изрежете характеристиките, изброени в края на това упражнение за всеки член от групата.
5. Помолете членовете на групата да поставят характеристиките, които повечето хора в обществото свързват с мъже и жени в кутията под съответния лист от стената.
6. Отворете кутиите с членовете на групата и пребройте броя на характеристиките във всяка кутия.
7. Разгледайте въпроса за стереотипите, свързани с мъже и жени чрез питане на членове на групата да обяснят избора си на характеристиките, приписвани на мъжете и жени.
8. Помолете членовете на групата да назоват една характеристика, която може да ги опише, но която обикновено се свързва с противоположния пол.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Опишете дейността, която току-що сте извършили с една дума. Съгласни ли сте с характеристиките, свързани с мъжете? А с тези свързани с жените?

Рефлексия

Защо свързваме определени характеристики с мъжете и другите с жените? Може ли един мъж да притежава определени така наречени „женски“ качества? Защо? Може ли жените да имат определени така наречени „мъжки“ качества? Защо? Какви са последствията от стереотипите?

Действия

Как можем да насърчим по-положителен образ както на мъжете, така и на жените? Какво можем да направим, за да променим половите стереотипи и дискриминацията в нашата общност и общество, или когато сме с нашите приятели или семейства? Как?

СПИСЪК С ХАРАКТЕРИСТИКИ

Зависим	Покорен
Умен	Добър водач
Независим	Доминиращ
Отговорен	Добър в домакинството
Чувствителен	Добър в готвенето
Внимателен	Добър в бизнеса
Нежен	Грижовен
Силен	Слаб

УПРАЖНЕНИЕ ДИСКРИМИНАЦИЯТА СРЕЩУ ЖЕНИТЕ

Цел	Да помислим как можем да намалим дискриминацията срещу жените в общността и обществото
Време	45 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Списък с характеристики
Развивани умения	Умения за живот, критично мислене
Разглеждани теми	Право на равенство и недискриминация
Ценности и права на човека	Недискриминация, уважение към другите
Права и отговорности	Право на равенство, право на недискриминация. За да се възползваме от тези права, трябва да се научим да уважаваме другите.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Копирайте и изрежете приложените по-долу карти по отношение правата на жените.
2. Помолете членовете на групата да обяснят какво разбират под понятието „дискриминация на жените“. Вижте член 1 от Конвенцията за премахване на всички форми на дискриминация по отношение на жените за официално определение: „За целите на настоящата Конвенция понятието „дискриминация по отношение на жените“ означава всяко различие, изключение или ограничение по признака на пола, което е насочено към отслабване или намаляване до минимум на признанието, използването или осъществяването от жените, независимо от тяхното семейно положение, въз основа на равноправието на мъжете и жените на правата на човека и основните свободи в политическата, икономическата, социалната, културната, гражданската или всяка друга област.“
3. Информирайте членовете на групата за Конвенцията за премахване на всички форми на дискриминация по отношение на жените.
4. Разделете групата на малки групи от по трима души.
5. Дайте на всеки отбор карта, която описва задълженията на обществото по отношение на елиминирането на дискриминацията на жените.
6. Помолете всяка група да измисли две конкретни действия, които общността, в която живеят може да предприеме, за да изпълни условията за недискриминация на жените.
7. Помолете всяка група да представи резултатите от своята работа пред всички.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства

Какво е впечатлението ви от това упражнение?

Рефлексия

Смятате ли, че в общността, в която живеете могат да бъдат предприети мерки за премахване на дискриминацията на жените? Защо да или защо не?

Има ли пречки за прилагането на подобни мерки? Какви са те?

Действия

Можете ли да споменете нещо, което можете да направите във вашата общност, за да допринесете за премахване на дискриминацията срещу жените? Какво можете да направите, за да се застъпите за установяването на мерки, които се борят с дискриминацията срещу жените във вашата общност?

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

Да бъде установена политика и мерки за премахване на дискриминацията.

Да бъдат предприети мерки за премахване на стереотипите и предразсъдъците по отношение на ролите на половете.

Жените трябва да участват активно в обществения живот

Жените имат равен достъп до образование и работа.

Жените имат равни права с мъжете пред закона, в семейството и общността.

Жените имат право да избират с кого сключват брак.

УПРАЖНЕНИЕ КАКВО Е НАСИЛИЕ

Цел	Да поговорим за насилието и последствията от него
Време	45 минути
Размер на групата	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Приложените карти към упражнението, хартия, маркери, ножици, лепило
Развивани умения	Управление на конфликти
Разглеждани теми	Право на свобода, лична сигурност и недискриминация
Ценности и права на човека	Правото на свобода и недискриминация
Права и отговорности	Право на недискриминация. Право на живот, свобода и лична сигурност. За да можем да се ползваме от тези права, е важно да уважаваме различията и да разрешаваме конфликтите по мирен начин, без насилие.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Помолете членовете на групата да ви кажат какво означава думата „насилие“ за тях.
2. Напишете следните думи на хартия от флипчарт: „много насилствено“, „насилствено“, „умерено насилствено“ и „мирно“. Поставете 4-те плаката на различни места на пода в стаята.
3. Копирайте и изрежете твърденията, изброени в края на тази дейност, и дайте по няколко на всеки член на групата.
4. Помолете членовете на групата да поставят всяко свое твърдение до плаката, който смятат, че най-добре описва ситуацията.
5. Когато всички свършат, попитайте групата дали са съгласни с това къде са поставени изявленията върху листовете, ако групата реши, изявленията могат да се местят от един лист на друг.
6. Разделете групата на отбори от 4 до 5 човека и помолете отборите да изберат едно от насилствените или много насилствените изявления. Помолете ги да намерят решения на проблема с насилието от картите, които са избрали.
7. Помолете всеки екип да представи своите решения пред цялата група.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства	Какво мислите за упражнението?
Рефлексия	Как насилието засяга живота ви? Понякога реагирате ли бурно, когато сте свидетел на проявено насилие? Защо?
Действия	Реалистични ли са предложените решения на насилието? Защо? Какво можете да направите, за да намалите насилието във вашата общност?

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

Виждате някой да удря шамар на дете на улицата	На улицата група граждани събират подписи за петиция за защита на някаква кауза
Свидетел сте на това как човек е унижаван публично заради своите религиозни възгледи	Попадате на видео във Facebook в защита на човек, който е арестуван заради подозрения в извършване на криминално деяние (кражба, убийство)
Свидетел сте на физическо насилие над жена	Непознат, на улицата, се държи грубо и невъзпитано спрямо вас.
Поддръжници сте на смъртното наказание за извършителите на убийства.	Виждате как някой краде храна от магазина.
Минавате покрай митинг шествие на някаква организация	Свидетел сте на подхвърляне на неприлични и груби думи към жена.
Пишете анонимно обиден пост за някого, когото не харесвате.	Чувате, че обиждат някого пред вас.
Нападате с думи човек, който не споделя вашето мнение по даден въпрос.	Говорите зад гърба на някого.
Учествате като доброволец в дейности, свързани с подкрепа на деца, които са в трудна ситуация.	Инициирате среща на общността за обсъждане на важен проблем.
Когато се ядосате, ударете някого.	Изразявате публично възглед, който знаете, че е обиден и дискриминиращ за някои хора.
Минавате покрай митинг шествие на някаква организация, която призовава за предприемане на насилствения действия спрямо група хора.	Смятате, че родителите имат право да бият децата си.

УПРАЖНЕНИЕ ДА ИЗБЕГНЕМ НАСИЛНИКА

Цел	Обсъждане на насилието и дискриминацията
Време	15 минути
Размер на група	от 5 до 15 човека
Необходими материали	Не са необходими
Развивани умения	Умения за живеене в общност, ефективна комуникация
Разглеждани теми	Право на равенство и недискриминация
Ценности и права на човека	Уважение към другите
Права и отговорности	Право на равенство, право на недискриминация на равенство на всички пред закона. За да се възползваме от тези права, трябва да се научим да уважаваме другите.

Инструкции за прилагане на упражнението

1. Помолете членовете на групата да застанат на опашка в единия край на стаята.
2. Изберете двама човека от групата, които да играят ролята на „насилници“ и ги накарайте да застанат с лице към групата на няколко метра пред нея.
3. Членовете на групата трябва да се опитват да преминат през насилниците, които заявяват условие, на което човекът трябва да отговори, за да му разрешат да премине. Например: „можеш да преминеш само, ако носиш обувки в кафяв цвят“ или „само ако ми дадеш очилата си“ или „само ако можеш да пишеш.“
4. Членовете на групата, които отговарят на условията могат спокойно да преминат през стаята, без да се плашат и без да бъдат преследвани от насилниците. Другите членове на групата трябва да се опитат да минат през стаята, без да бъдат забелязани от насилниците. Ако член на групата бъде забелязан от някой от насилниците, да се промъква покрай тях, тогава той/тя става насилник на мястото на един от двамата насилници. Ако никой не бъде забелязан от насилниците да се промъква тайно покрай тях, насилниците остават същите и дейността продължава.

Дискусия

След упражнението проведете дискусия въз основа на следните въпроси:

Чувства Как се чувствахте по време на упражнението?
Чувствахте ли се третиран еднакво?

Рефлексия Какво научихте по време на упражнението? Справедливи ли
бяха условията, наложени от членовете на групата?

Действия Може ли това, което научихте по време на дейността, да помогне
за подобряване на взаимоотношенията в общността? Как?

9 / ПРИЛОЖЕНИЯ

**Анкета за първоначална оценка на уменията и потребностите
 „Нашите права и отговорности – програма за овластяване на уязвими групи“.**

1. Лични Данни

Име	
Възраст	
Семеен статус	
Деца	
Възраст	
Адрес	
Телефон	

2. Образователни умения

1/ Ходили ли сте на училище?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не Ако да, до кой клас сте учили: _____
2/ Можете ли да четете?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Да, но със затруднения <input type="checkbox"/> Да, без проблем
3/ Можете ли да пишете?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Само името си <input type="checkbox"/> Мога, но със затруднения <input type="checkbox"/> Мога, без проблем
4/ Имате ли желание да подобрите уменията си за четене и писане, за да ги използвате при попълване на документи в институции?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не
5/ Ако да, колко пъти в седмицата можете да отделите?	
6/ В случай, че имате деца, имате ли на кого да разчитате да ги гледа, докато посещавате обученията?	<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Понякога

**Анкета за първоначална оценка на уменията и потребностите
 „Нашите права и отговорности – програма за овластяване на уязвими групи“.**

3.Административни умения

<p>7/ Как сте се справяли досега при попълване на документи в институции?</p>	<p> <input type="checkbox"/> С придружител, който може да чете и пише. <input type="checkbox"/> Сам/а, защото имам достатъчни умения да чета и пиша. <input type="checkbox"/> Избягвал/а съм посещения в институции, заради това, че не мога да чета и/или пиша. </p>
<p>8/ В коя област срещате най-големи трудности при попълването на документи (заявления, декларации и т.н.)?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Социална (Отдел закрила на детето, Дирекция социално подпомагане и др.) <input type="checkbox"/> Здравна (болници, поликлиники, осигуровки) <input type="checkbox"/> Образователна (училища, детски градини) <input type="checkbox"/> Трудова (CV, кандидатстване за работа) <input type="checkbox"/> Правна (адвокатски услуги) </p>
<p>9/ Чували ли сте понятието „граждански права“?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Не, за пръв път го чувам. <input type="checkbox"/> Да, но не знам какво означава. <input type="checkbox"/> Да, знам какво означава. <input type="checkbox"/> Ако знаете как бихте го обяснил? /моля опишете с няколко думи/ </p>
<p>10/ Имате ли желание да научите повече за това какви са Вашите граждански права и как да ги отстоявате?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Не </p>

Обича да пее	Обича да играе игри	Говори чужд език	Помагал е в църквата като доброволец	Не се е карал с никого	Име на човека
Обича да танцува	Знае си правата	Често помага на другите	Обича да спортува	Има планове за децата си	Име на човека
Обича животните	Живял е в чужбина	Бил е жертва на дискриминация	Детето му ходи на училище	Подкрепя приятелите си	Име на човека
Обича да готви	Може да чете и пише	Винаги отстоява мнението си	Има приятели в друг град	Не е разбираан от семейството си	Име на човека
Обича да е сред хора	Може да подстригва	Ходи на църква	Част от семейството му е в чужбина	Има различни възгледи от останалите в квартала	Име на човека

НЕЩАТА, ЗА КОИТО БИХ ИСКАЛ ДА ГОВОРЯ

Да постигна успех в живота	За моя приятел/приятелка
Как да спечеля пари	Насилие
Липса на свобода на изразяване	Ограниченията, които ми налага семейството
Разбиранията и обичаите в общността	Секс
Забременяване	Наркотици
Затвор	Отношенията в семейството
Бедност	Дискриминация
Да си известен и уважаван	Да изглеждаш добре
Да си модерен	Сексуална експлоатация Проституция
Моите права	Моите отговорности
Децата	Бъдещето на децата ми
Отношенията с бащата на децата ми	Отношенията със свекърва ми
Любов	Приятелство и доверие

СЦЕНАРИИ

1. При събиране на общността

Група мъже и жени започват да обсъждат дискриминацията, пред която са изправени жените в обществото. Една жена споменава, че не се чувства свободна да прави каквото си иска и когато иска. Друга казва, че би искала да създаде сдружение за защита правата на жените. Изведнъж един мъж казва с агресивен тон, че жените винаги критикуват всичко и никой всъщност не забранява нищо на жените, те просто не са способни да правят някои неща, в които мъжете са по-добри. Жените просто винаги гледат да се оплакват и да си си измислят проблеми.

2. В къщата на приятел

Вашият приятел започва да се шегува с бежанците и имигрантите и да казва неща, които са неудобни за един от присъстващите, който е имигрант. Всички се смеят освен него/нея.

3. В парка

Група млади хора се разхождат в парка. Всички изглеждат в добро настроение, разхождат се, говорят си, смеят се. Случаен гражданин идва при тях и казва: „Заемате целия път. Вие, младите хора днес правите каквото си искате, без да ви е грижа за никого друго.“ Човекът разблъсква младежите от пътеката и продължава по своя път.

4. На улицата

Група приятели вървят по улицата и си говорят. Някои от тях ядат вафли и изхвърлят боклука си на улицата. Един от приятелите обаче, не може да не забележи целия боклук, който лежи наоколо. Казва на останалите да не си изхвърлят боклука на улицата, защото така замърсяват всичко наоколо и е неуважително към останалите хора. Всички му се смеят и му казват, че ако не му харесва трябва да си остане вкъщи.

ОГРАНИЧЕНИЯ НА СВОБОДАТА

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

**Свобода
на вярванията
и свобода на
изповядване
на религия**

**Свобода
на мнението**

**Свобода
за получаване на
информация**

**Свобода
на мирно
сдружаване и
събиране**

КАРТИ С ВЪПРОСИ

<p>Какво е вашето възприятие за вашата самоличност, както е описано на вашата карта?</p>	<p>Как бихте се почувствали, ако живеехте по този начин в ежедневието си?</p>
<p>Как бихте казали, че обществото гледа на хората с вашата идентичност?</p>	<p>Как бихте казали, че обществото се отнася към хората с вашата идентичност?</p>

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

<p>Бежанец</p>	<p>Представител на етническо малцинство</p>
<p>Представител на религиозно малцинство</p>	<p>Обикновена гражданка</p>

СПИСЪК С ХАРАКТЕРИСТИКИ

Зависим	Покорен
Умен	Добър водач
Независим	Доминиращ
Отговорен	Добър в домакинството
Чувствителен	Добър в готвенето
Внимателен	Добър в бизнеса
Нежен	Грижовен
Силен	Слаб

ДИСКРИМИНАЦИЯТА СРЕЩУ ЖЕНИТЕ

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

Да бъде установена политика и мерки за премахване на дискриминацията.

Да бъдат предприети мерки за премахване на стереотипите и предразсъдъците по отношение на ролите на половете.

Жените трябва да участват активно в обществения живот

Жените имат равен достъп до образование и работа.

Жените имат равни права с мъжете пред закона, в семейството и общността.

Жените имат право да избират с кого сключват брак.

КАРТИ ЗА УПРАЖНЕНИЕТО

<p>Виждате някой да удря шамар на дете на улицата</p>	<p>На улицата група граждани събират подписи за петиция за защита на някаква кауза</p>
<p>Свидетел сте на това как човек е унижаван публично заради своите религиозни възгледи</p>	<p>Попадате на видео във Facebook в защита на човек, който е арестуван заради подозрения в извършване на криминално деяние (кражба, убийство)</p>
<p>Свидетел сте на физическо насилие над жена</p>	<p>Непознат, на улицата, се държи грубо и невъзпитано спрямо вас.</p>
<p>Поддръжници сте на смъртното наказание за извършителите на убийства.</p>	<p>Виждате как някой краде храна от магазина.</p>
<p>Минавате покрай митинг шествие на някаква организация</p>	<p>Свидетел сте на подхвърляне на неприлични и груби думи към жена.</p>
<p>Пишете анонимно обиден пост за някого, когото не харесвате.</p>	<p>Чувате, че обиждат някого пред вас.</p>
<p>Нападате с думи човек, който не споделя вашето мнение по даден въпрос.</p>	<p>Говорите зад гърба на някого.</p>
<p>Участвате като доброволец в дейности, свързани с подкрепа на деца, които са в трудна ситуация.</p>	<p>Инициирате среща на общността за обсъждане на важен проблем.</p>
<p>Когато се ядосате, удряте някого.</p>	<p>Изразявате публично възглед, който знаете, че е обиден и дискриминиращ за някои хора.</p>
<p>Минавате покрай митинг шествие на някаква организация, която призовава за предприемане на насилствения действия спрямо група хора.</p>	<p>Смятате, че родителите имат право да бият децата си.</p>

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

