

*12-седмична менторска програма*

# Силни и самостоятелни

*Овластяване на подрастващи от рискови  
групи и в неравностойно семейно положение*

*Dignita*



БЪЛГАРСКИ  
ФОНД ЗА  
ЖЕНИТЕ



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Фондация Дигнита, Май 2026

# Въведение

Всяко дете носи в себе си свят – от мечти, страхове, въпроси и неизползван потенциал. Понякога този свят остава скрит, притиснат от обстоятелства, липса на подкрепа или усещане за самота. Именно тук започва нашата мисия.

Тази 12-седмична менторска програма не е просто инициатива – тя е среща. Среща между млади хора, които търсят посока, и ментори, които вярват, че всяка история заслужава да бъде чута и подкрепена. Среща, в която се изграждат връзки, които имат силата да променят съдби.

Менторите влизат в процеса с професионалните знания и с емпатия, присъствие и готовност да бъдат до участниците. Те вървят редом, задават въпроси, подкрепят и вдъхновяват. Понякога най-голямата промяна започва с това някой просто да повярва в теб.

Програмата е внимателно структурирана в рамките на 12 седмици, защото истинската промяна изисква време, последователност и сигурност. Всяка среща има своя тема и смисъл – от себепознание и емоционална интелигентност, през комуникация и увереност, до поставяне на лични граници и изграждане на визия за бъдещето.

## Какво е менторството – и какво не е

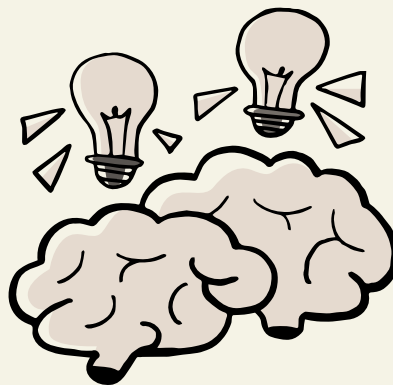
Менторството е връзка, изградена върху доверие, уважение и последователност. То е процес, в който един човек върви до друг, за да го подкрепи да достигне до решения, които работят лично за него. Срещите водят до чуването на собствения глас на участниците и задаването на посока.

Менторът не е човекът, който знае всичко. Той слуша, задава въпроси и създава пространство, в което някой отсреща може да бъде себе си.

Менторството не е:

- приятелство без граници
- терапия
- спасяване на другия
- поемане на отговорност за чуждия живот

Менторът не замества родител, учител или психолог. Той не „поправя“ живота на участника. Той подкрепя неговото собствено израстване.

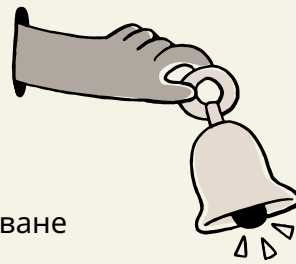


# Значението на границите

Границите са тук, за да създават сигурност.

Ясните рамки за време, място, комуникация и роля:

- изграждат доверие
- създават предвидимост
- предпазват и двете страни от емоционално претоварване
- поддържат здравословна и устойчива връзка



Спазването на границите е форма на грижа – както към другия, така и към себе си.

## Кодекс на ментора

### 1. Присъствам с внимание и уважение

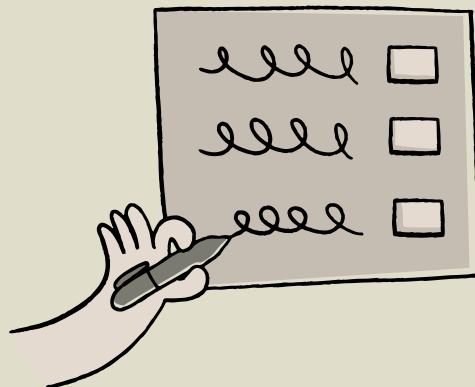
Слушам активно, без да съдя. Давам пространство на младия човек да бъде чул и разбран.

### 2. Подкрепям, но не решавам вместо другия

Задавам въпроси, насърчавам мисленето и самостоятелността, вместо да давам готови решения.

### 3. Спазвам ясно ролята си

Осъзнавам, че не съм приятел, родител или терапевт, а ментор с конкретна роля и отговорности.



### 4. Поддържам здравословни граници

Спазвам договорените време, място и начин на комуникация. Не преминавам лични и професионални граници.

### 5. Създавам безопасна среда

Гарантирам конфиденциалност (в рамките на допустимото) и реагирам отговорно при риск за участника.

### 6. Последователен/на съм

Явявам се навреме, подготвен и ангажиран. Давам пример за отговорност и устойчивост.

### 7. Осъзнавам собствените си граници

Разпознавам кога нещо ме затруднява и търся подкрепа от координатор/ супервизия, вместо да поемам повече, отколкото мога.

### 8. Действам с грижа към себе си и към другия

Знам, че устойчивото менторство изисква баланс – не прегарям, за да мога да бъда полезен в дългосрочен план. Проактивно обсъждам процеса при супервизия.

## Кодекс на участника

Тази програма е твоето пространство за растеж, споделяне и откриване на нови възможности. За да се чувстваш сигурен/сигурна и подкрепен/а, е важно да знаеш какво очакваме един от друг.

### 1. Аз съм тук, за да опитвам и да уча

Няма „правилни“ и „грешни“ отговори. Важното е да участвам и да бъда открит/а към нови неща.

### 2. Мога да споделям, ако и когато се чувствам готов/а

Не съм длъжен/длъжна да говоря за всичко. Споделям само това, което ми е удобно.

### 3. Уважавам другите и себе си

Отнасям се с уважение към ментора и към групата. Същото уважение получавам и аз.

### 4. Знам, че има правила и граници

Срещите имат време, място и структура. Това ми помага да се чувствам сигурен/а и да знам какво да очаквам.

### 5. Моят ментор е до мен, но не решава вместо мен

Той/тя ме подкрепя, изслушва и ми помага да мисля, но изборите и решенията са мои.

### 6. Мога да задавам въпроси и да казвам как се чувствам

Няма „глупави“ въпроси. Важно е да бъда честен/честна за това, което мисля и преживявам.

### 7. Програмата е безопасно място

Тук не съм осъждан/а. Имам право да бъда себе си.

### 8. Участвам с уважение към времето и усилията на всички

Опитвам се да бъда точен/точна и ангажиран/а, защото това е част от общото ни уважение.

## Заклучение

Тази програма е пространство за подкрепа, учене и малки, реални стъпки напред.

Промяната започва с присъствие.

С човек, който вярва и открива, че може и има силата да продължи.



**Защото всеки човек заслужава шанса да разгърне потенциала си.**

# Съдържание

<b>Представяне на наръчника</b>	02
<i>Седмица 1</i> <b>Въведение и доверие</b>	06
<i>Седмица 2</i> <b>Личностно развитие</b>	17
<i>Седмица 3</i> <b>Комуникативни умения</b>	23
<i>Седмица 4</i> <b>Превенция на трафика на хора</b>	31
<i>Седмица 5</i> <b>Финансова грамотност (част 1)</b>	42
<i>Седмица 6</i> <b>Финансова грамотност (част 2)</b>	47
<i>Седмица 7</i> <b>Образование и професионално ориентиране</b>	53
<i>Седмица 8</i> <b>Здравословен начин на живот</b>	61
<i>Седмица 9</i> <b>Житейски умения</b>	67
<i>Седмица 10</i> <b>Гражданско участие</b>	75
<i>Седмица 11</i> <b>Практическо приложение</b>	82
<i>Седмица 12</i> <b>Финал и бъдещи планове</b>	88
<b>Политика за защита правата на децата</b>	92

## Седмица 1

# Въведение и доверие

*Опознаване и изграждане на доверие*

### Дейности

- Среца „Да се опознаем“ – представяне на програмата, запознаване на менторите и участниците
- Подписване на „Менторски договор“ с правила
- Индивидуална оценка на потребностите

### Резултат

Участващите да разберат целите на програмата и да се чувстват в безопасна среда при изграждането на рапорт с ментора.



# 1. Представяне на програмата и запознаване с менторите

Кои сме ние като проект, какво бихме искали да постигнем заедно в следващите 12 седмици. Обяснение за различните модули, какво е включено в тях.

Участниците се окуражават да се включат във всеки един момент от програмата с конкретни идеи/желания за умения и познания, от които имат нужда или биха им били интересни в контекста на зададените модули.

Разглеждането и разписването на **менторския договор** създава ясни параметри и фокус върху чувството за поемане на лична отговорност. Поставянето на целите напомня, че можем осъзнато да вземаме решения за собственото си благополучие. Разглеждането на документа е и упражнение за прочит на документи и запознаване с условията в тях.

Възможност за задаване на пояснителни въпроси във всеки един момент и възпитаване на смелостта това да се прави. Потвърждаваме разбирането ни за обсъденото, както и рамката на програмата – демонстриране на ефективна двустранна комуникация.

## 2. Примерно разпределение на сесиите и въвеждащи въпроси за тях

Структура на сесията – 1,5 час	Въвеждащи въпроси след седмица 1
Въведение - 20 минути	Как се чувстваш тази седмица?
Обяснение с примери и кратка дискусия- 20 минути	Кое беше най-трудно/ предизвикателно по обсъжданата тема/домашно?
Практика - 30 минути	Къде видя сила в себе си?
Въпроси и обсъждане на домашно - 20 минути	Каква подкрепа ти е нужна по отработената тема, за да можеш да я развиеш на лично ниво?

## Фасилитационни насоки

Интензивните сесии да бъдат завършени със стабилизиращо упражнение - например дишане, техники за заземяване.



Примерно стабилизиращо упражнение:  
„5-4-3-2-1 техника“:

- 5 неща, които виждам
- 4 неща, които усещам
- 3 неща, които чувам
- 2 неща, които мириша
- 1 нещо, за което съм благодарен

При ролевите игри и обсъждане на различните сценарии **винаги спирай при повишена тревожност в участника!**

1. След всяко разиграване питай участника:
  - Как се почувства?
  - Къде усети емоцията в тялото си?
2. Завършвай с упражнение за дишане.
3. Задай въпроси и помоли участника да отговори по скала 1-10, или да опише със собствени думи:
  - Колко уверен/а се почувства?
  - Колко трудно беше?
  - Би ли го направил/а в реална ситуация?



## 3. Разглеждане и разписване на „Менторски договор“ – Приложение 1

## 4. Разглеждане на програмата и оценка на участниците спрямо зададените модули

На пръв поглед за кой модул се чувстват най-(не)уверени? Кой модул на пръв поглед им изглежда най-предизвикателен? Най-практичен? Най-необходим?

Отговорите да се отбележат писмено от ментора, за да може да се направи съпоставка при приключване на програмата и разглеждане на същите въпроси

Въпрос	Отговор в началото на програмата	Отговор в края на програмата
За кой модул се чувстват най-неуверени?		
Кой модул изглежда най-предизвикателен?		
Кой модул изглежда най-практичен?		
Кой модул изглежда най-необходим?		
Кой модул изглежда най-интересен?		

## 5. SWOT анализ

Анализа е преформулиран, така че да не провокира чувство за вина. Да се впишат ключови думи/фрази в отговор на въпросите по четирите аспекта:

Strengths	Силни страни	Вътрешни ресурси
Weaknesses	Предизвикателства	Области за развитие
Opportunities	Възможност	Външна подкрепа
Threats	Рискове	Външни фактори, които трябва да управляваме

### Условно разделение:

- Вътрешни фактори: S + W
- Външни фактори: O + T

Силни страни	Предизвикателства	Възможност	Рискове
<b>Примери</b>			
<p>Жизнен опит</p> <p>Умение да се адаптира</p> <p>Търпение</p> <p>Способност да търси помощ</p>	<p>Трудност да поставям граници</p> <p>Страх от конфронтация</p> <p>Финансова зависимост</p> <p>Ниско самочувствие</p>	<p>Социални услуги</p> <p>Курсове за квалификация</p> <p>Подкрепящи програми</p> <p>Ново жилище</p> <p>Нов социален кръг</p>	<p>Контакт с лицето, нарушило правата и границите ми</p> <p>Финансова несигурност</p> <p>Социална изолация</p> <p>Здравословни проблеми</p> <p>Срам и стигма</p>
<b>Въпроси</b>			
<p>С какво съм се справял/а добре в живота?</p> <p>Какво другите ценят в мен?</p>	<p>Кое от това може да се промени с подкрепа?</p> <p>Какви ситуации, присъстващи в ежедневието избягвам?</p>	<p>Ако не се страхуваше, каква възможност би опитал/а?</p> <p>В кои области имаш интереси, които би развил/а?</p>	<p>Кои заплахи са все още осъществими?</p> <p>Кои са страховете?</p> <p>Какъв е планът ми за безопасност?</p>



## 6. Индивидуална оценка на потребностите – упражнения

### Упражнение 1: „Моят компас за сигурност“

**Цел:** Да се установят базовите потребности – физически, емоционални, социални и практически.

**Стъпка 1:** Разделете лист на 4 части, които да обхващат тези 4 области

Физическа сигурност	Емоционално благополучие	Социална подкрепа	Практически нужди
---------------------	--------------------------	-------------------	-------------------

**Стъпка 2:** Нека участникът оцени всяка област по скала от 1 до 5

**Стъпка 3:** Въпроси за насочване

Физическа сигурност	Емоционално благополучие	Социална подкрепа	Практически нужди
Чувствам ли се в безопасност в момента?	Какви чувства изпитвам най-често?	Кои са хората, на които мога да разчитам?	Имам ли доход?
Имам ли стабилно жилище?	Имам ли човек, с когото мога да говоря открито?	Колко често се чувствам сама?	Нуждая ли се от правна помощ?
Имам ли достъп до здравни услуги?	Имам ли моменти на спокойствие?	В каква обкръжение се чувствам комфортно и себе си?	Нуждая ли се от подкрепа при административни въпроси?



## Упражнение 2: „Колелото на живота“

Това упражнение помага да се види къде има дисбаланс.

Участникът рисува кръг и го разделя на 8 сектора:

- Здраве
- Финанси
- Жилище
- Социални контакти
- Самооценка
- Емоционално състояние
- Независимост
- Смисъл и цели



Оценка от 1 до 10. Или, ако участникът е по-свързан с креативната си част, може да оцвети секторите в различни цветове, които да отговарят на това как той/тя се чувства спрямо тях.

След това обсъдете:

- Кои 2 области имат най-ниска оценка?
- Коя област е ресурс?
- Коя малка стъпка може да се направи в рамките на 1 месец?
- Формулиране на 1 малка цел за следващите 7 дни. Например: Грижа за себе си, обаждане до социална услуга, посещение/регистриране при личен лекар, разговор с доверено лице.

## 7. Домашно

**Цел:** Да овласти и да фокусира участника върху силните му/й страни

**Вариант 1:** Участникът написва списък „Моите 10 суперсили“ (дори и да изглеждат малки).

**Вариант 2:** Участникът написва списък „Моите победи“:

- 3 трудности, които съм преодолял/а
- 3 решения, които съм взела сам/а
- 3 неща, с които се гордея

**Вариант 3:** 21-дневно предизвикателство – участникът всеки ден записва едно малко успешно действие.



## Приложение 1

# Менторски договор

### 1. Въведение

Настоящото Споразумение за ментор и наставляван/а (наричано по-долу „Споразумението“) се сключва от посочената по-долу дата на влизане в сила и очертава очакванията, отговорностите и ангажиментите, както на ментора, така и на наставлявания (наричани по-долу общо „Страните“) в рамките на менторските отношения. Целта на настоящото Споразумение е да осигури структура и яснота, като насърчи продуктивно и подкрепящо менторско преживяване. И двете страни се съгласяват да се придържат към насоките, посочени в този документ, за да подобрят ангажираността и личностното си развитие.

### 2. Параметри

За целите на настоящото споразумение, следните термини имат значенията, които са им приписани по-долу:

**Ментор:** \_\_\_\_\_

Опитен и доверен съветник, който предоставя насоки и подкрепа на наставлявания/ата

**Наставляван/а:** \_\_\_\_\_

Лице, на което са му необходими насоки, подкрепа и знания от Ментора, за да подобри своите личностни познания, да се насочи към професионално развитие и да се реинтегрира успешно в обществото.

**Цели:** Конкретни цели, които менторът и наставляваният/ата се стремят да развият и реализират по време на менторските взаимоотношения.

**Срещи:** Планирани взаимодействия между ментора и наставлявания, предназначени за дискусии, упражнения, обратна връзка и проследяване на напредъка.

### 3. Основни разпоредби

#### 3.1. Цел на менторството

**Поставяне на цели:** Основните цели на менторството включват, но не се ограничават до, развиване на личностно познание, професионални умения, възможности за кариерно развитие и разширяване на професионалните мрежи, изготвяне на план за интегриране, според съгласуваната доверност от страните.

**Желани резултати:** След приключване на настоящото споразумение, двете страни очакват следните резултати:

**Менторът:**

-----  
-----  
-----

**Участникът/участничката:**

-----  
-----  
-----

### **3.2. Роли и отговорности**

**Отговорности на ментора:**

- Осигуряване на насоки, подкрепа и конструктивна обратна връзка на наставлявания/ата;
- Споделя съответните знания, експертиза и ресурси, както е уместно спрямо целите на съгласуваните задания и цели;
- Да спазва конфиденциалност по отношение на всички дискусии и информация, споделени от наставлявания/ата;
- Да създаде възможност за създаване/разширяване на мрежа от доверени контакти, когато е възможно;
- Да спазва насрочените часове за срещи и да информира своевременно за всички необходими промени.
- Да проявява уважение към времето и нуждите на наставлявания/ата

**Отговорности на наставлявания/ата:**

- Да участва активно във всички планирани срещи и дискусии;
- Да бъдете възприемчив/а и предразположен/а към обратната връзка и насоките, предоставени от ментора;
- Да подготвя въпроси и да проактивно да разисква аспекти по поставените седмични теми;
- Да поема инициатива при прилагането на предложенията и преследването на целите, поставени в рамките на менторството;
- Да проявява уважение към времето и нуждите на ментора

### **3.3. Продължителност на менторството**

**Срок на споразумението:**

Настоящото споразумение влиза в сила на \_\_\_\_\_ (дата на влизане в сила) и продължава до \_\_\_\_\_, освен ако не бъде прекратено по-рано в съответствие с Раздел 7 от настоящото.

Страните ще провеждат прегледи на напредъка на ежеседмична база според проведените дискусии и упражнения. Финален, обобщаващ преглед ще бъде проведен при приключване на програмата.

### **3.4. Детайли за провеждане на срещите**

**Честота на срещите:** Страните ще се срещат \_\_\_\_\_  
(напр. седмично, двуседмично, месечно) за срока на действие на настоящото споразумение.

**Предпочитани методи за комуникация:** Страните се съгласяват да използват следните методи за комуникация:

**Основен метод:** \_\_\_\_\_  
(напр. срещи на живо, видеоконференция, телефон, имейл)

**Вторичен метод:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **3.5. Цели и задачи**

**Краткосрочни цели:** Страните ще работят за постигане на следните цели:

Краткосрочна Цел 1	
Краткосрочна Цел 2	
Краткосрочна Цел 3	

**Дългосрочни цели:** Страните ще работят за постигане на следните цели:

Дългосрочна Цел 1	
Дългосрочна Цел 2	
Дългосрочна Цел 3	

**Измерване на успеха:** Напредъкът към постигането на гореспоменатите цели ще бъде измерван и оценяван, както следва:

1	
2	
3	

**3.7. Прекратяване на споразумението**

**Условия за прекратяване:** Настоящото споразумение може да бъде прекратено при следните обстоятелства:

- По взаимно писмено споразумение на страните;
- Автоматично след изтичане на срока, посочен в Раздел 3.1
- От която и да е от страните в случай на съществено нарушение на настоящото споразумение от другата страна;
- Чрез писмено предизвестие от всяка от страните от поне \_\_\_\_\_ дни до другата страна;

**Комуникация след приключване на програмата:** След прекратяване на настоящото споразумение, страните се съгласяват да:

-----  
-----  
-----  
-----

**4. Потвърждаване на споразумението**

В ПОТВЪРЖДЕНИЕ НА КОЕТО, страните по настоящото са подписали настоящото Споразумение за наставляван ментор, считано от датата на влизане в сила, посочена по-горе.

**Ментор**

Имена:

Подпис:

Дата:

**Наставляван/а**

Имена:

Подпис:

Дата:



# 1. Силни страни и таланти

Всеки от нас ги носи - защо е важно да сме наясно с тях и да ги развиваме. Ползи за нас и за обществото.

Когато човек преживее насилие или дълъг период на контрол и обезценяване, често започва да се вижда през очите на другия – като слаб, неспособен или зависим.

Днес няма да говорим за това какво ви се е случило. Ще говорим за това кои сте вие извън случилото се.

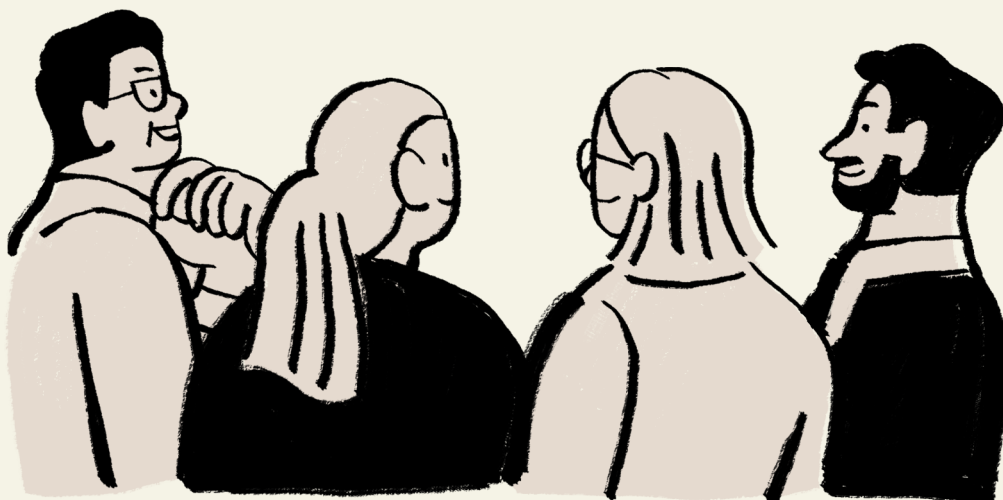
**Насилието не определя идентичността ви.  
То е преживяване – не е личностна характеристика.**



# 2. Ценности и връзката с личностното осъзнаване и развитие

Ценностите са вътрешният компас, който насочва нашите решения, поведение и взаимоотношения. Осъзнаването им е ключова стъпка в процеса на менторство, тъй като помага както на ментора, така и на участника да изградят по-дълбоко разбиране за личните си мотивации и граници.

Работата с ценности подпомага интеграционните похвати, като създава основа за автентичност, доверие и устойчиво развитие. Когато човек разпознава и приоритизира своите ценности, той по-лесно се адаптира към нова среда, взема поосъзнати решения и изгражда смислени връзки.



## Упражнение 1: „Аз съм повече от...“

Участникът да довърши следните изречения:

- Аз съм човек, който...
- През живота си съм успял/а да...
- Хората често разчитат на мен за...
- Гордея се с това, че...
- В трудни моменти аз...

Ако човекът блокира, посочете му/й примери:

- търпелив/а
- отговорен/а
- грижовен/а
- упорит/а
- адаптивен/а
- наблюдателен/а
- съпричастен/а

Упражнението помага да се измести фокусът към това колко повече е човек отвъд определени случки и преживявания. Връща се и главната роля на участникът като действащо и овластено, а не потърпевшо лице.

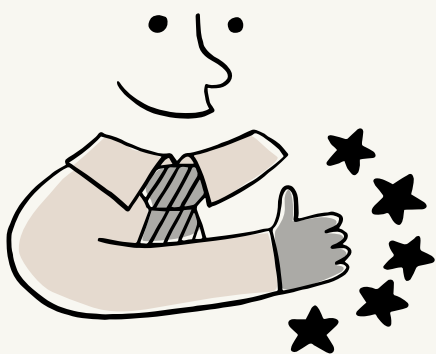
## Упражнение 2: „Силата зад оцеляването“

Да се поведе разговор по въпроса „*Какво в теб ти помогна да издържиш до днес?*“

С тази дискусия преживяванията могат да се трансформират в качества и така да се прехвърли контролът обратно в участника. Упражнението носи трансформираща сила и добавя различна и гравивна перспектива.

Преживяване	Възможна сила
Дълго търпение	Издръжливост
Грижа за други	Съпричастност
Избягване на конфликти	Умение за преценка на риск
Тишина	Самоконтрол
Живял/а в несигурност	Адаптивност
Недоверие към хора	Внимателност и преценка
Ограничени възможности	Креативност и находчивост

## Упражнение 3: „Моите силни страни“



Дайте списък с качества на участника:

- ✓ търпелив/а
- ✓ отговорен/а
- ✓ грижовен/а
- ✓ издръжлив/а
- ✓ смел/а
- ✓ организиран/а
- ✓ креативен/а
- ✓ съпричастен/а

Участникът избира 5 качества, които припознава в себе си.

След това разказва „**Къде в живота си вече съм проявил/а това качество?**“

## Упражнение 4: „Моите ценности“

Участникът избира 3 ценности от списъка:

свобода	развитие
спокойствие	сигурност в себе си
сигурност	отговорност
уважение	възможности
честност	баланс
независимост	стабилни отношения
любов	приемане
стабилност	смисъл
доверие	лично пространство
подкрепа	равнопоставеност
принадлежност	устойчивост
справедливост	свобода на избор
достойнство	вътрешен мир



Дискусия на тема „**Как мога да живея повече според тези ценности?**“

Тук се цели да се окуражи проява на отговорност на участника към него/нея самата. Използването на осъзнати ценности може да е водеща сила при взимане на решения и реагиране в различни ситуации.

Ценностите служат като котва в емоционални моменти и спомагат за активиране на рационален подход.

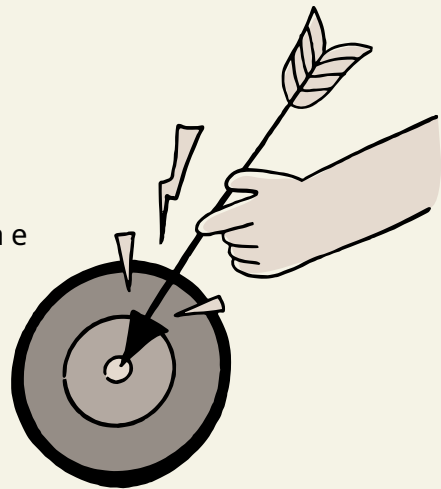
## 2. SMART (SMART) метод за поставяне на цели – Приложение 2

Поставянето на ясни и реалистични цели е ключова част от личностното развитие, затова използваме метода SMART като практичен инструмент в този процес.

Може би най-прецизната и полезна в практически план комбинация от термини, определяща една цел като “добра SMART/SMART цел” е следната:

- S** – Специфична (ясна)
- M** – Измерима (разбирам кога съм я постигнал/а)
- A** – Постижима (реалистична за мен)
- R** – Реалистична (съобразена с моя живот сега)
- T** – Срок (до кога)

С други думи, една добре формулирана цел по метода е ясна, измерима, съобразена с реалността и има конкретен срок за изпълнение.



### Пример:

Вместо: „Искам да се чувствам по-уверен/а“

SMART цел:

„Ще участвам активно в поне 1 разговор седмично през следващия месец, за да упражнявам увереността си“

## 3. Домашно

**Цел:** да се осмисли на едно по-дълбоко ниво обсъденото по време на сесията и това да доведе до по-добра самооценка и самоосъзнаване в участника.

**Вариант 1:** Участникът пише писмо до себе си от бъдещето – какво е преодолял/а, какви мечти е реализирал/а след преодоляване на страховете, в каква среда е избрал/а да бъде и да се развива. Как тези решения са му/й позволили да разгърне потенциала си.

**Вариант 2:** През следващите 7 дни участникът ще наблюдава кога използва една от своите силни страни и ще даде примери при следващата среща с ментора.

**Вариант 3:** Участникът разглежда поставената SMART цел и при желание, разписва допълнителни дългосрочни цели.

## Приложение 2

# SMART формуляр

**1. Каква промяна искам в живота си?** (Опиши с едно изречение)

---

---

---

**2. Защо тази цел е важна за мен?**

---

---

---

**3. Специфична.** Точно какво искам да постигна?

---

---

---

**4. Измерима.** Как ще разбера, че съм успял/а? Какво ще се е променило конкретно?

---

---

---

**5. Постижима.** Какви ресурси имам? Например - умения, подкрепа, време, знания?

---

---

---

**6. Реалистична**

В момента тази цел подходяща ли е за мен?

Да    Не

Ако не – каква по-малка цел мога да поставя по пътя към по-голямата?

**7. Срок**

До кога ще направя първата стъпка?

---

---

---

**8. Първа малка стъпка.** Най-малкото действие, което мога да направя още тази седмица:

---

---

## Седмица 3

# Комуникативни умения

*Ефективна комуникация и работа в екип*

### Дейности

- Ролева игра за изслушване и асертивност/настоятелност
- Групови задачи за сътрудничество
- Менторски разговор за справяне с конфликти

### Резултат

Развити умения за общуване и конструктивно разрешаване на конфликти



# 1. Цел на модула

Модулът има за цел да развие основни комуникативни умения, като поставя фокус върху разпознаването и отстояването на личните граници в процеса на общуване. Въвеждането в темата следва да отчита нейната чувствителност – доверието, личните граници и реакциите в конфликтни ситуации често са формирани на база предходен опит и преживявания.

В този контекст е важно да се подпомогне участниците в изграждането на по-точни възприятия за това кога едно взаимодействие е безопасно, както и да се развият умения за ясно и уверено заявяване и защита на личните граници.

Модулът включва практически упражнения, насочени към преосмисляне и подобряване на моделите на общуване с другите. Специално внимание се отделя на работата със стигма, като се насърчава разграничаването между външните социални нагласи и личната стойност на индивида.

## 2. Техники за регулиране на напрежението

### Упражнение 1: „Натискане на пауза“

Използвайте упражнението, когато участникът показва силна емоция (гняв, страх, напрежение), реагира импулсивно или му е трудно да се успокои.

1. **Поканете го да спре** – насърчете кратка пауза преди реакция.
2. **Насочете към дишане** – покажете бавно, дълбоко коремно дишане и го направете заедно.
3. **Дайте структура с броене** – предложете да брои наум до 30 (3 пъти), за да се върне контролът.
4. **Напомнете за тона** – окуражете по-бавно и спокойно говорене.
5. **Предложете отдръпване** – ако е възможно, насърчете участника да се отдели за кратко или да се разходи.



**Бъдете спокойни и подкрепящи.**

Моделирайте поведението – участникът по-лесно ще го последва, ако го вижда на практика.

## Упражнение 2: „Регулация на присъствието“

При среща с личност, която предизвиква нервност у участника (напр. в интервю за работа, при посещение на Държавна администрация), да насочи внимание към:

- стъпала стабилно на пода
- бавно дишане
- изправена стойка
- лична фраза за казване на ум: „Аз имам право да бъда тук.“

## 3. Ролеви упражнения

### СЦЕНАРИЙ 1: „Непоискано вмешателство“

**Ситуация:** Съсед или роднина настоява да взема решения вместо участника.

**Роли:**

- Участникът
- Настойчив роднина/съсед (изигран от ментора)

**Реплики** (менторът започва)

- „Аз ще говоря с институциите вместо теб, ти не разбираш от тези неща.“
- „Не искам да се виждаш с тези хора, те не са добри за теб.“
- „Слушай ме, аз знам по-добре какво е правилно.“

**Цел**

- Упражняване на твърдо, спокойно поставяне на граница.
- Запазване на тон без ескалация в общуването.

**Отговори, които участникът да практикува**

- „Благодаря за желанието да помогнеш, но аз искам сам/а да се справя.“
- „Ще те помоля да ми дадеш възможност сам/а да реша.“
- „Имам нужда да го направя сам/а, за да се науча.“
- „Ще се радвам на съвет, но решението ще взема аз.“
- „Разбирам какво казваш, но ще го направя по моя начин.“



## СЦЕНАРИЙ 2: „Емоционален натиск с цел манипулация“

**Насоки преди играта:** Обсъдете какво е и как може да звучи манипулацията.

Манипулацията е форма на влияние, при която един човек целенасочено насочва мислите, емоциите или поведението на друг, без откритост и често в свой интерес.

В общуването с уязвим човек тя може да се проявява чрез внушаване на вина, подценяване на преживяванията му, създаване на зависимост или използване на страх и несигурност, за да се постигне контрол.

Такива поведения често са прикрити като „загриженост“ или „съвет“, което затруднява разпознаването им и допълнително отслабва способността на човека да отстоява своите граници.

**Ситуация:** Бивш партньор или близък казва: *„След всичко, което направих за теб, така ли ми се отблагодаряваш?“*

### Цел

- Разпознаване на манипулация чрез вменяване на вина.
- Разграничване на вина от отговорност.

### Подходящи реакции, които да обсъдите с участника

- *„Не приемам да се говори с мен по този начин.“*
- *„Имам право да взимам решения за себе си.“*

## СЦЕНАРИЙ 3: „Нарушаване на лично пространство“

**Ситуация:** Познат идва до дома ти без предупреждение или настоява за среща.

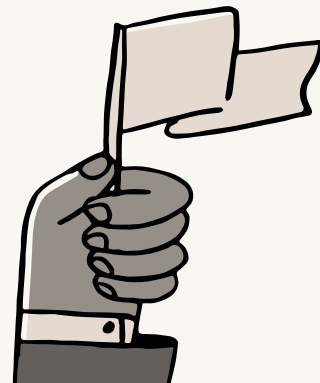
**Реплика:** *„Минавах наблизко, реших да дойда да те видя.“*

### Цел

- Упражняване на право на лично пространство.
- Спокойно прекратяване на контакта.

### Реакции

- *„Предпочитам да се уговаряме предварително.“*
- *„Сега не ми е удобно.“*
- *“В момента нямам възможност за непланирана среща.”*



## СЦЕНАРИЙ 4: “Казвам „не“ и заявявам границите си”

В ежедневието има много ситуации, в които хората могат съзнателно или несъзнателно да преминат личните ни граници. За много млади хора е трудно да разпознаят тези моменти и още по-трудно да реагират спокойно и уверено. Това упражнение помага на участниците да практикуват как да казват „не“ и да заявяват границите си ясно.

### 1. Натиск за споделяне на лична информация

- **Ситуация:** Някой настоява да разкажеш нещо лично, което не искаш да споделяш.
- **Отговор:** *„Предпочитам да не навлизам в тази тема. Благодаря за разбирането.“*

### 2. Натоварване с допълнителни ангажменти

- **Ситуация:** Искат от теб да поемеш още задачи, когато вече си зает/а.
- **Отговор:** *„В момента имам ангажменти, които изискват вниманието ми, и няма да мога да поема още. Нека обсъдим друг вариант.“*

### 3. Натиск за съгласие

- **Ситуация:** Очаква се да се съгласиш с мнение или решение, с което не се чувстваш комфортно.
- **Отговор:** *„Разбирам гледната ти точка, но аз имам различно мнение и бих предпочел/а да се придържам към него.“*

### 4. Неподходящ тон или поведение

- **Ситуация:** Някой говори грубо или неуважително.
- **Отговор:** *„Не се чувствам добре с този тон. Ако можем да говорим спокойно, ще продължа разговора.“*

### 5. Чувство за вина като натиск

- **Ситуация:** Някой се опитва да те накара да направиш нещо чрез внушаване на вина.
- **Отговор:** *„Разбирам, че това е важно за теб, но в момента не мога да се ангажирам с това.“*

### 6. Повтарящо се преминаване на граници

- **Ситуация:** Някой продължава да нарушава вече заявена граница.
- **Отговор:** *„Вече споделих как се чувствам по този въпрос. За мен е важно това да бъде уважено.“*

Тези примери могат да се адаптират според контекста, като ключовото е изразяването да бъде ясно и спокойно.

Участникът да знае, че не трябва да се оправдава за нуждите или границите си, а да ги изразява отчетливо и спокойно.

## 4. Упражнения със заяваващи и отстояващи изречения

Изреченията могат да се принтират от Приложение 3 и използват като карти в различни сценарии.

### „Избери своята фраза“

- Участникът посочва изречение на случаен принцип/тегли карта.
- Разиграва се ситуация, в която то да бъде използвано.
- Обсъжда се с участника:
  - Звучеше ли уверено, когато го казва?
  - Как се почувства, когато го казва?

Участникът избира 3 фрази, които му/й звучат естествено и не предизвикват напрежение. Поставя си за цел да ги използва осъзнато в реални ситуации от ежедневието в предстоящите седмици.

## 5. Домашно

**Цел:** Да помогне за изграждането на по-голяма осъзнатост относно личните нужди и модели на поведение, както и развитието на увереност при казване на „не“.

**Вариант 1:** Рисуване на „карта“ на силните страни. Участникът да нарисова дърво, при което символите са:

- Корени → минал опит
- Ствол → основни качества
- Клони → умения
- Плодове → постижения

Колективно това визуализира устойчивостта и развитието на индивидуалната личност.

**Вариант 2:** Участникът си повтаря следните „мантри“ в създаващи напрежение за него/нея ситуации. При следваща среща разказва с примери кога ги е използвал/а.

- Слушам активно/ Изслушвам.
- Говоря спокойно.
- Мога да кажа „не“.
- Имам право да съм тук.
- Работим заедно.



**Вариант 3:** Индивидуален план за развитие.

Участникът формулира:

- 1 поведение, което ще промени
- 1 умение, което ще упражнява
- 1 реална ситуация, в която ще го приложи

# Изречения - карти за принтиране

Карти за разиграване на предизвикателни ситуации в живота

задаване на въпроси	„Може ли да ми обясните по-подробно?“	„Не съм сигурна, че разбирам. Бихте ли повторили?“	задаване на въпроси
	„Какви са следващите стъпки?“	„Какви документи са необходими?“	
	„Има ли друг начин да решим този въпрос?“	„Кой мога да се обърна за повече информация?“	
фрази при отказ	„На какво основание е този отказ?“	„Мога ли да получа писмен отговор?“	фрази при отказ
	„Как мога да обжалвам това решение?“	„Къде мога да получа допълнителна информация?“	
	„Има ли срок за обжалване?“	„Може ли да ми посочите къде е описано това правило?“	
грубо отношение	„Моля за уважителен тон“	„Искам разговорът да остане спокоен“	грубо отношение
	„Не се чувствам комфортно с този тон“	„Ако е възможно, бих желала да разговарям с друг служител“	
	„Моля да ми бъде обяснено спокойно“	„Можем ли да продължим разговора с уважителен тон?“	

поставяне на граници

„Не съм съгласен/а с това“	„Имам нужда от време да помисля“
„Това не отговаря на моите права“	„Не приемам такова отношение“
„Бих искала да се придържаме към фактите“	„Това не е нещо, с което се чувствам комфортно“

поставяне на граници

**Фрази за вътрешна подкрепа.** Това са кратки изречения, които помагат за мобилизиране на вътрешна увереност и спокойствие. Могат да се носят в портфейл или телефон и да се използват в трудни моменти като бързо напомняне за подкрепа. Насърчете участниците да изберат и запазят фразите, които най-силно резонират с тях в този етап от живота им.

Фрази за вътрешна подкрепа

„Имам право да бъда тук“	„Имам право да задавам въпроси“
„Имам право на уважение“	„Отказът не означава, че не струвам“
„Мога да остана спокоен/а“	„Мога да се справя с тази ситуация“
„Имам право да кажа „не““	„Чувствата ми са важни“
„Мога да потърся помощ“	„Имам право да вземам решения за себе си“
„Имам право да променя решението си“	„Гласът ми има значение“

Фрази за вътрешна подкрепа

## Седмица 4

# Превенция на трафика на хора

*Права, безопасност и рискове*

### Дейности

- Интерактивна лекция с експерт по превенция
- Симулации „опасни ситуации“ и правилни реакции
- Изготвяне на „лична карта за безопасност“

### Резултат

Повишена осведоменост за рисковете от трафик, експлоатация и начините за защита.



# 1.Какво е трафик на хора?

Това е форма на експлоатация, при която човек бива:

- подведен с лъжа или обещания
- принуден чрез заплахи
- контролиран чрез зависимост

Целта може да бъде:

- трудова експлоатация
- сексуална експлоатация
- принудителни услуги
- фиктивни бракове
- просия

**Важно послание: Вината никога не е на жертвата. Всеки има право на защита.**

## Упражнение 1: „Червени флагове“ и „Зелени флагове“

**Дискусия:** Какви са предупредителните знаци според участника?

### Червени флагове

- „Не казвай на никого“
- „Аз ще ти държа документите“
- „Ще ти платя по-късно“
- „Няма нужда от договор“
- „Ще живееш където ти кажа“
- „Ще подпишеш по-късно“
- „Нямаш нужда от телефон“

### Зелени флагове

- Писмен договор
- Ясно работно време
- Свободен достъп до телефон
- Запазване на личните документи
- Възможност за напускане
- Регистрирана фирма

**Да се разгледа Приложение 4 – Лична карта за безопасност, която да бъде попълнена от участника - в лично време, или с помощта на ментора.**

# 2. Онлайн безопасност

Все по-често трафикът започва онлайн.

### Рискове:

- Фалшиви профили
- Предложения за „моделство“
- Искане на интимни снимки
- Финансова измама

### Лични правила за предотвратяване на риска:

- Не изпращам лични снимки, с които може да се злоупотреби
- Не споделям адреса си
- Проверявам профила
- Споделям съмнителен контакт с доверен човек

## 3. Безопасност при работа в чужбина

### Преди заминаване:

- Проверка на работодателя
- Проверка на фирмата онлайн
- Писмен договор (на разбираем език)
- Копия на документи
- Споделен адрес и контакти
- Достатъчно пари за връщане

### Никога:

- Не давам лични документи за задържане
- Не пътувам без ясна информация къде отивам и при какви условия ще работя в писмена форма, потвърдени в договор
- Не подписвам неразбираем договор

### Сценарий 1: “Предложение за работа в Германия без договор”

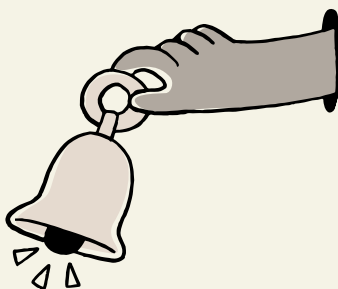
Ролева игра, в която менторът предлага работа, а участникът трябва да:

- Зададе проверяващи въпроси
- Откаже при липса на яснота

## 4. Ситуации, носещи риск - разпознаване и реагиране при попадане в тях

Ситуациите, свързани с риск от трафик и експлоатация, често започват незабележимо и могат да бъдат представени като възможности за работа, подкрепа или по-добър живот.

Именно затова е важно участниците да развият умения за разпознаване на ранните предупредителни сигнали – като липса на ясна информация, натиск за бързи решения, обещания, които звучат нереалистично, или опити за изолиране от близки и подкрепяща среда.



Тази тема цели да повиши осъзнатостта за различните форми на риск и да насърчи критичното мислене при оценка на ситуации и предложения. Същевременно, тя предоставя насоки за адекватна реакция – търсене на подкрепа, поставяне на граници и предприемане на действия, които защитават личната безопасност и достойнство.

## Сценарий 2: Някой предлага работа в чужбина с много добра заплата, без договор

### Роли:

- Менторът - предлагащ работа
- Участникът - кандидат за работата

**Цел:** Кандидатът трябва да зададе поне 3 защитни въпроса:

- Има ли договор?
- Кой е работодателят?
- Къде ще живея?
- Мога ли да проверя фирмата?



**Дискусия:** Как се почувства участникът при обсъждането на предложението за работа?

## Сценарий 3: Отнемане на документи

**Ситуация:** Работодател казва: „Дай ми личната си карта, за да е при мен.“

**Дискусия:** Защо това е рисково?

**Правилна реакция:** „Не предоставям личните си документи за задържане.“

## Сценарий 4: Натиск и изолация

**Ситуация:** „Не казвай на семейството си.“

**Дискусия:** Защо това е рисково?

**Правилна реакция:** „Не виждам защо започване на работа трябва да е тайна.“

## Сценарий 5: Онлайн запознанство

**Ситуация:** Някой настоява за: лични снимки, пари, бързо заминаване, среща в друг град.

**Дискусия:** Защо това е рисково?

**Правилна реакция:** „Не предоставям лични данни на хора, които не познавам и нямам изградено доверие към тях. Не се срещам с непознати в други населени места.“

## Упражнение 2: Свързване с интуицията

**Въпрос:** Къде усещам тревога в тялото си?

**Учим:** Дискомфортът е сигнал, не слабост.

**Дискусия:** Случаи, в които сме имали тази тревога, която ни е предупреждавала.

## 5. Кратък тест за оценка за риска от попадане в рискова ситуация

Участниците казват/отбелязват „Да / Не“.

### Рискови фактори:

- Спешно се нуждая от пари
- Обмислям работа в чужбина без договор
- Нямам стабилна подкрепяща мрежа
- Доверявам се бързо на непознати
- Склонна съм да пазя тайни под натиск
- Нямам копия на личните си документи
- Нямам спестявания
- Чувствам се отчаяна да приема всяко предложение

### Дискусия:

- Кои отговори ме изненадаха?
- Къде имам нужда от повече защита и подкрепа?



## 6. Уязвимост и граници

### Често рисковете са свързани с:

- ниска самооценка
- нужда от принадлежност
- финансова зависимост

### Менторски въпроси:

- Кога съм най-уязвим/а?
- Каква нужда ме кара да приема риск?
- Как мога да я задоволя по безопасен начин?

## 7. Възстановяване на чувството за контрол за хора с история на експлоатация

Възстановяването на чувството за контрол е ключов елемент в подкрепата на хора с история на експлоатация, тъй като преживяванията им често са свързани с отнемане на автономия, избор и лична сигурност.

Липсата на контрол може да доведе до затруднения при вземане на решения, ниско доверие в собствените способности и повишена уязвимост в бъдещи ситуации.

Това е от съществено значение за устойчивото им възстановяване и интеграция, тъй като чувството за контрол подпомага вземането на по-безопасни решения, поставянето на здравословни граници и намалява риска от повторно попадане в уязвими или експлоатативни ситуации.

## 5. Love bombing или любовно бомбардиране

Love bombing е, когато някой те залива с прекалено много внимание, комплименти и „любов“ още в самото начало. Това става толкова силно, че изглежда като мечта.

Проблемът е, че това не е истинска близост, а начин да те спечели бързо и да получи контрол.

Love bombing не изглежда като нещо лошо в началото. Затова е лесно да се „хванеш“. Това не означава, че си наивен/наивна.



Рискови поведения, за които да сме нащрек и здравословните такива:

### Червени флагове:

- Прекалено бързо обвързване
- Постоянни съобщения и контрол
- Ревност към приятели/семејство
- Искане за тайни
- Подаръци с очакване за нещо в замяна
- Натиск чрез вина
- „Само аз те разбирам“

### Здравословно отношение:

- Уважение към граници
- Време за развитие
- Подкрепа за приятелства и семејство
- Без натиск
- Свобода да казваш „не“
- Няма тайни, които те изолират

### В репертоара на любовните бомбардировки можеш да чуеш следните фрази

*„Никога не съм срещал/а човек като теб.“*

*„Още от първия ден знаех, че си специален/на.“*

*„Искам да сме заедно постоянно.“*

*„Липсваш ми, дори когато не си тук за час.“*

### Постепенно „любовта“ започва да провокира изолация

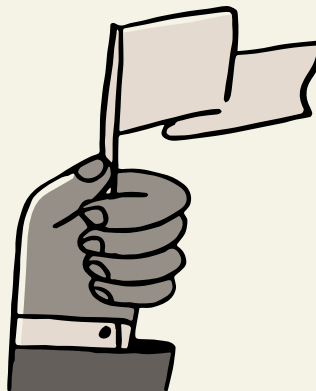
*„Приятелите ти не са добри за теб.“*

*„Семејството ти не те разбира.“*

*„Само аз съм до теб истински.“*

*„Не ми харесва, когато излизаш без мен.“*

*„Хората няма да разберат. Ще се опитат да ни разделят.“*



**При вече осъществено емоционално обвързване, започват да се прилагат вина и натиск**

- „Ако ме обичаш, ще го направиш.“
- „Те не те разбират. Само аз съм до теб.“
- „Толкова много направих за теб...“
- „Ще ме нараниш, ако откажеш.“
- „Никой друг не би направил това за мен.“

**...както и прилагане на контрол, в който отсрещната стена диктува „правилата“**

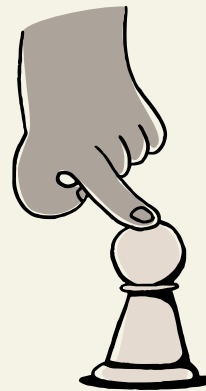
- „Не казвай на никого за нас.“
- „Това е наша тайна.“
- „Хората няма да ни разберат.“
- „Ще ни разделят, ако кажеш.“

**Ако получателят на „любовта“ постави някое от действията или думите, това действие бива отхвърлено, или минимизирано:**

- „Не е голяма работа.“
- „Всички го правят.“
- „Просто ми помогни този път.“
- „Имам нужда от теб.“

**Възможни отговори, които заявяват здравословни граници:**

- „Не се чувствам комфортно с това.“
- „Защо трябва да е тайна?“
- „Имам нужда от време и пространство.“
- „Ще говоря с човек, на когото имам доверие.“
- „Това не е нещо, което искам да направя.“
- „Грижата не означава натиск.“
- „Грижа ме е за теб, но това не е нещо, което искам.“
- „Не съм длъжен/а да доказвам любовта си така.“



**Въпроси, които да си задаваме при едни нови отношения:**

- Случва ли се всичко твърде бързо?
- Чувствам ли се притиснат/а?
- Има ли очаквания към мен още от началото?
- Човекът уважава ли „не“?

## Упражнение 3: Моите граници

**Участникът/чката да попълни:**

- Не съм ок с: \_\_\_\_\_
- Чувствам се неудобно, когато: \_\_\_\_\_
- Имам право да кажа „не“ на: \_\_\_\_\_
- Човек, на когото мога да се доверя: \_\_\_\_\_

# 9. Какво е „lover boy“ схема (Схемата на любовника)?

„Lover boy“ е човек (най-често мъж), който се преструва на влюбен, за да спечели доверие и контрол над някого — и после да го използва (емоционално, финансово или сексуално).

- Първо те кара да се влюбиш
- После те отделя от другите
- Накрая започва да иска неща от теб

Това не е истинска връзка, а стратегия за манипулация и експлоатация.

Ето как работи стъпка по стъпка:

## Етап 1: „Мечтаният партньор“

- много внимание
- комплименти
- подаръци
- „*ти си специален/на*“

Това често включва love bombing.

## Етап 2: „Само ние двамата“ – изолация от всички останали

- започва да критикува приятели/ семейство
- иска да прекарвате време само заедно
- създава чувство, че другите са „против вас“

## Етап 3: „Довери ми се“

- споделя „трудна история“
- кара те да го съжаляваш
- създава чувство, че трябва да го подкрепиш

## Етап 4: „Имам нужда от помощ“

- иска пари, услуги или нещо по-сериозно
- казва, че е „временно“
- използва вина или любов като натиск

## Етап 5: Контрол -може да стане:

- по-груб
- заплашителен
- манипулативен

В този момент човекът вече се чувства „в капан“ и тъй като е имало красиви моменти, потърпевщият/та е трудно да приеме новата реалност.

### Пример 1: Натиск + тайна

*„Имам проблем, но не мога да кажа на никого... само ти можеш да ми помогнеш.“*

### Пример 2: Любовта се използва като инструмент

*„Ако ме обичаш, ще го направиш за мен.“*

### Пример 3: Изолация

*„Семейството ти ще ни раздели, не им казвай.“*

### Пример 4: Фалшиво обещание

*„Ще върна всичко, просто сега ми трябва помощ.“*

Защо е трудно да се излезе от тази схема?

- има чувства
- има доверие
- има страх
- има срам

**И най-важното:** всичко е започнало като нещо хубаво. Как може изведнъж да се обърка и да е друго?

**Поведения за които да сме нащрек за ранно идентифициране на схемата:**

- връзката се развива твърде бързо
- човекът иска да те отдели от други
- има тайни
- появяват се искания
- не приема „не“

**Как изглежда здравословното начало?**

- не бърза
- дава ти пространство
- не се сърди, ако не си на линия
- не те кара да избираш между него и други хора
- не ти създава чувство за дълг

Влизайки в нови отношения е важно да се знае:

- Истинската любов не те кара да се чувстваш притиснат/а.
- Любовта не изисква да жертваш себе си.
- Ако нещо се усеща грешно то вероятно е.



## Приложение 4

# Лична карта за безопасност

### Ако нещо ме притеснява:

1. Спирам и не вземам решение веднага
2. Споделям с доверен човек
3. Проверявам информацията
4. При опасност се обаждам на полиция (112)
5. Запазвам доказателства при възможност

### Кои ситуации са рискови за мен?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### Моите 3 лични граници:

1. -----
2. -----
3. -----

### Моите предупредителни знаци

(Как разбирам, че нещо не е наред?)

- Обещания без договор
- Искане на документи
- Натиск да пазя тайна
- Други: -----
- Други: -----
- Други: -----

### Моят кръг на доверие

Име 1: -----

Телефон: -----

Име 2: -----

Телефон: -----

Име 3: -----

Телефон: -----

### **Моите лични правила за безопасност**

- ✓ Никога не давам документите си
- ✓ Подписвам договор само след прочит
- ✓ Споделям плановете си
- ✓ Проверявам работодател преди интервю и започване на работа

Запомнете, вие имате право на помощ и подкрепа.

**Имам право да се чувствам в безопасност**

**Имам право да казвам НЕ**

**Имам право да поискам помощ**

### **Институции, към които можеш да се обърнеш за помощ**

**Полиция** при спешна опасност или заплаха.

112 – спешен номер (24/7, безплатен)

**Социални служби** оказват подкрепа за деца и младежи в риск, консултации и насочване към услуги.

Национална линия за борба с трафика на хора – 0800 20 100 (безплатно)

Агенция за социално подпомагане: 02 935 0550

Национална телефонна линия за деца: 116 111 (безплатна, 24/7)

**Неправителствени организации (НПО)** предоставят консултации, подкрепа и съдействие при риск и насилие.

Асоциация Анимус – 0800 18 676

Български Червен кръст – 02 492 30 30

Каритас България при нужда от социална подкрепа - 02 944 18 58

**Горещи линии** - анонимна помощ и насочване към подходящи услуги.

0800 20 100 – трафик на хора

0800 18 676 – домашно насилие



## Седмица 5

# Финансова грамотност

(ЧАСТ 1)

*Основи на бюджета и спестяването*

### Дейности

- Урок за приходи, разходи, нужди и желания
- Практическа задача – съставяне на месечен бюджет
- Менторски разговор за лични финансови навици

### Резултат

Разбиране на основните принципи на управление на пари



# 1.Цел на модула

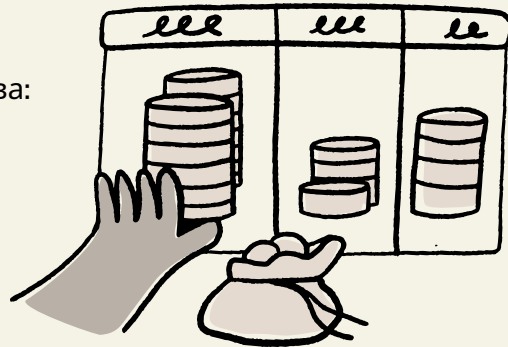
Изграждане на базова финансова грамотност и умения Умение за планиране и контрол на разходите Осъзнаване къде „изтичат“ парите Подобряване на уменията за вземане на финансови решения

## 2.Понятия

### А) Какво са приходите?

Приходи = всички пари, които човек получава:

- Заплата
- Социални помощи
- Детски надбавки
- Хонорари
- Пенсия
- Нередовни доходи (сезонна работа)



Може да се използва дъска за рисуване/ бял лист А4 и да се впишат различните компоненти. Например, да се изпишат стрелки, с различен размер и посоки, обозначаващи движението на средствата.

ПРИХОДИ → ПАРИ ВЛИЗАТ  
РАЗХОДИ → ПАРИ ИЗЛИЗАТ

**Дискусия:** Кога последно не ти стигнаха пари и защо? Кои разходи са нужда и кои са желания?

### Б) Видове разходи

Фиксирани разходи (всеки месец):	Променливи разходи:	Неочаквани разходи:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Наем</li><li>• Ток, вода</li><li>• Телефон</li><li>• Вноска по кредит</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Храна</li><li>• Транспорт</li><li>• Дрехи</li><li>• Забавления</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лекар</li><li>• Ремонт</li><li>• Глоби</li></ul>

**Дискусия:** Кои разходи могат да се намалят?

### Основно правило:

Приходи – Разходи = Спестявания (не обратното!)  
Планиране преди харчене!

## В) Какво е бюджет?

Бюджет = план за това как ще използваме парите си. Разгледайте и обсъдете Приложение 5.

### Сценарий 1

Валерия получава 1200 евро.

Участникът трябва да открие проблема и да предложи решение.

Разходите ѝ са:

- Наем: 500
- Ток/вода: 150
- Храна: 400
- Телефон: 50
- Забавления: 200

**Дискусия:** В личния бюджет, ако разходите са повече от приходите, кой разход може да бъде намален?

**Практическо приложение:** Какво мога да контролирам финансово още този месец

## 3. Правила за изграждане на финансова сигурност

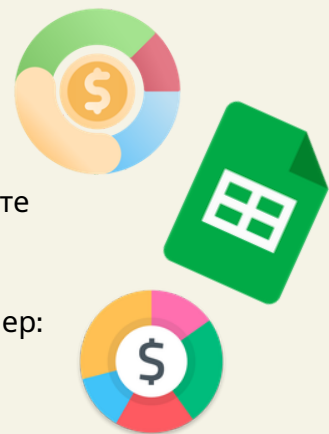
- Първо мисли, после харчи
- Знай къде отиват парите ти
- Пази парите си на сигурно място
- Не споделяй лични данни
- Чети преди да се съгласиш
- Дай си време за големи покупки
- Внимавай с „твърде добри“ оферти
- Планирай и спестявай редовно

## 4. Домашно

Записване на всички приходи/разходи до следващата среща.

Ето някои опции как да го направиш удобно

- Пази касовите бележки и ги преглеждай в края на деня
- Записвай разходите в тефтер или бележник
- Ако ти е трудно да записваш всичко – започни с по-големите разходи
- Записвай веднага след като похарчиш пари
- Ползвай приложение за проследяване на разходи, например:
  - Cashew Budget Tracker
  - Google Sheets направо в Google Drive
  - Spendee



**Важно:** Избери начин, който ти е удобен – най-важното е да го правиш редовно.

Приложение 5

# МЕСЕЧЕН БЮДЖЕТ

Месец: \_\_\_\_\_

## 1. ПРИХОДИ

Източник	Сума
Заплата – основна дейност	
Заплата – допълнителна дейност	
Други приходи	
<b>Общо приходи</b>	

## 2. РАЗХОДИ

### А) Фиксирани

Разход	Сума
Наем	
Ток/вода	
Телефон	
Други	
<b>Общо</b>	

### А) Променливи

Разход	Сума
Храна	
Транспорт	
Дрехи	
Други	
<b>Общо</b>	

### А) Непланирани

Разход	Сума
Лекар	
Глоби	
Ремонт	
Други	
<b>Общо</b>	

### 3. РЕЗУЛТАТ

Общо приходи: .....

Общо разходи: .....

Остават: .....

## Седмица 6

# Финансова грамотност

(ЧАСТ 2)

*Банкови услуги и рискове*

### Дейности

- Симулирано откриване на банкова сметка
- Разговор за кредити и измами
- Игра „Разпознай измамата“

### Резултат

Участниците да знаят как да ползват банкови услуги и да умеят да разпознават и да избягват финансови измами.



# 1. Цел на модула

- Осъзнато използване на банкови услуги
- Разпознаване на финансови рискове и измами
- Изграждане на отговорно отношение към кредити
- Намаляване на риска от задлъжняване
- Разпознаване на финансови измами



# 2. Проверка на домашната работа

**Дискусия:** Какво е изненадало или затруднило участника.

# 3. Понятия

## А) Какво е банка?

Банката е финансова институция, която ти помага да пазиш и управляваш парите си.

Тя има следните функции:

- Съхранява пари
- Предлага разплащателни сметки
- Издава дебитни карти
- Отпуска кредити

## Б) Понятия, обвързани с банката:

- Дебитна карта – харчиш свои пари
- Кредитна карта – харчиш заемни пари
- IBAN – номер на банкова сметка
- Лихва – цена на кредита
- Такса – плащане за услуга
- Банкомат – за какви услуги се ползва
- Онлайн банкиране – как се използва
- Банкови извлечения - каква информация се съдържа в тях

## Симулация

- Преглеждане на банково извлечение и откриване на такси – Приложение 6
- Попълване на опростено платежно нареждане – Приложение 7

## В) Какво е кредит?

Кредит = пари, които вземаш с обещание да върнеш + лихва.

### Рискове:

- Бързи кредити с висока лихва
- Неясни договори
- Такси при закъснение

## Как да се избегнат?

Не се взимат пари от нелегитимни лица. Ако ще се ползва заем, да е от банката. За предпочитане тази, в която имаме открита сметка.

Да се прочитат условията и при необходимост да се консултира с доверено лице относно тях. Не се разписват документи и договори при неяснота или неразбиране на условията.

## Упражнение

### Ситуация:

- Взимаш 1000 евро.
- Лихва: 40%

Каква сума трябва да върнеш?

### Обърната задача:

- Взимаш 1000 евро.
- Връщаш 1400 евро.

Колко струва заемът в такъв случай?

**Обсъждане:** Колко реално струва кредитът? Какво става при просрочие?

## 4. Разпознаване на измами

### А) Чести измами

- Телефонни измами
- „Спешно“ искане за пари
- Фалшиви кредити онлайн/по телефона
- Искане за ПИН код
- Фалшиви съобщения от „банка“
- SMS с линк, например „Пратката ви чака“
- Фалшив Instagram giveaway/сайт за маратонки

### Б) Червени знамена

- Натиск за бързо решение
- Искане за лични данни
- „Гарантирана печалба“
- Лош правопис в съобщения
- Отсъствие на договор и писмени условия

## 5. Ситуационни упражнения

### Сценарий 1: „Бърз кредит“

**Роля 1 (ментор):** Консултант от фирма за бързи кредити

**Роля 2 (участник):** Човек с нисък доход

#### Ситуация:

Предлагат се 2000 евро „без проблем“

#### Задачи:

- Да зададе въпроси за лихвата
- Да поиска договора, за да го прочете или обсъди с доверено лице
- Да прецени дали може да връща сумата

### Сценарий 2: „Телефонна измама“

#### Ситуация - обаждане:

„Обаждаме се от банка ХХ, кажете ПИН кода си, спешно е“

#### Участникът трябва:

- Да откаже
- Да затвори
- Да се обади на официалния номер на банката

## Сценарий 3: „Непланиран разход“

### Ситуация:

Мобилният телефон се чупи и трябва да се замени. Няма спестявания.

### Дискусия:

Кое е най-разумното решение?

### Варианти:

- Бърз кредит
- Заем от приятел
- Разсрочено плащане
- Втора ръка

## Сценарий 4: „Разход извън планирания бюджет“

### Ситуация:

Участникът получава помощ от 500 евро. Планирана е за сметки, но има изкушение за нов телевизор.

### Дискусия за:

- Приоритети
- Дългосрочно мислене
- Последници

## 6. Домашно

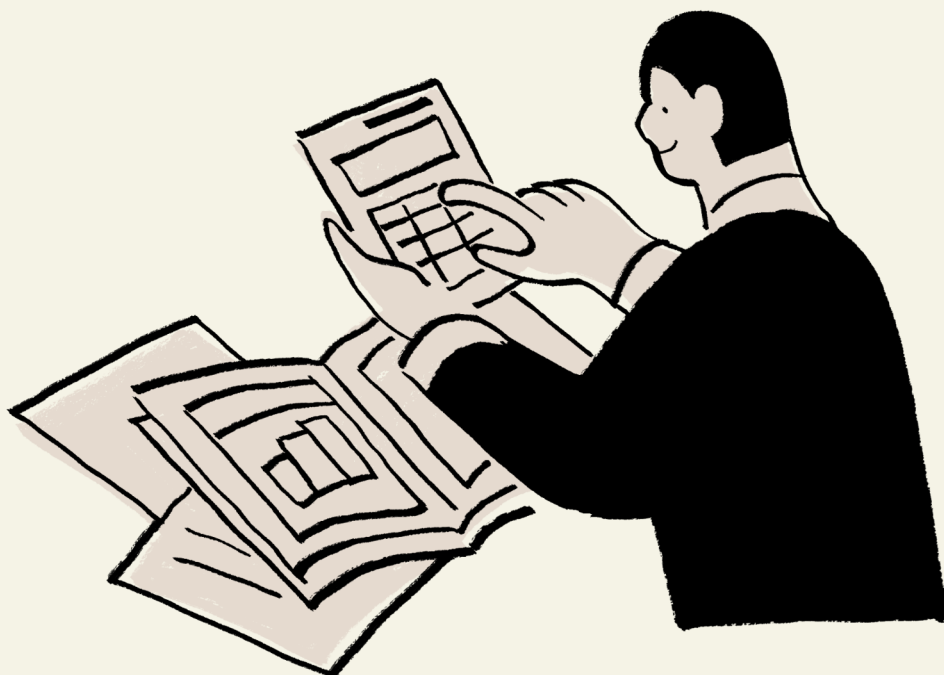
### Вариант 1:

#### Участникът изготвя:

- Свой личен бюджет
- 1 финансова цел за 3 месеца
- План за спестяване

### Вариант 2:

В продължение на 21 дни, участникът записва всеки ден какво е похарчил/а и дали е било необходимо.



## Приложение 6

# Банково извлечение

Име: Мария Иванова

Период: 01.03.2026 – 31.03.2026

IBAN: BG00 XXXX XXXX XXXX XXXX

Начално салдо: **1 250.00 евро**

Дата	Описание	Вид операция	Приход (евро)	Разход (евро)	Баланс (евро)
01.03	Социална помощ	Превод	650.00	-	1 900.00
03.03	Наем	Банков превод	-	700.00	1 200.00
05.03	Супермаркет	Картово плащане	-	126.45	1 073.55
07.03	Аптека	Картово плащане	-	38.90	1 034.65
10.03	Ток	Онлайн плащане	-	89.60	945.05
12.03	Вода	Онлайн плащане	-	32.40	912.65
15.03	Теглене в брой	АТМ	-	200.00	712.65
18.03	Магазин дрехи	Картово плащане	-	145.00	567.65
22.03	Транспортна карта	Картово плащане	-	50.00	517.65
25.03	Мобилен оператор	Директен дебит	-	29.99	487.66
28.03	Онлайн поръчка	Картово плащане	-	180.00	307.66

Краино салдо: **307.66 евро**

## Приложение 7

# Попълване на платежно нареждане – необходими данни

### 1. Данни за наредител (платец)

- Име: Мария Иванова
- ЕГН: 0000000000
- IBAN: BG12 AAAA 1234 5678 9012 34
- Банка: Банка XXX
- BIC: AAAABGSF

### 2. Данни за получател

- Име/Фирма: „Дом Инвест“ ЕООД
- IBAN: BG98 BBBB 9876 5432 1098 76
- Банка: Банка YYY
- BIC: BBBBBSF

### 3. Детайли по плащането

- Сума: 700.00 евро
- Валута: BGN
- Основание: Наем за месец март 2026 г.
- Дата на плащане: 03.03.2026 г.
- Такса: за сметка на наредителя
- Подпис: \_\_\_\_\_

До \_\_\_\_\_ банка \_\_\_\_\_ уникален регистрационен номер  
Клон \_\_\_\_\_ дата на представяне  
Адрес \_\_\_\_\_ подпис на наредителя

380014800177791109211-1 @ Веб-33 11.2009	Платете на - име на получателя		
	IBAN на получателя		BIC на банката на получателя
	При банка - име на банката на получателя		
	<b>ПЛАТЕЖНО НАРЕЖДАНЕ за кредитен превод</b>		Вид валута Сума
	Основание за превод - информация за получателя		
	Още пояснения		
	Наредител - име		
	IBAN на наредителя		BIC на банката на наредителя
	Платежна система		Такси* Дата за изпълнение

\* Такси: 1 - за сметка на наредителя; 2 - споделени; 3 - за сметка на получателя

## Седмица 7

# Образование и професионално ориентиране

*Избор на професия и подготовка за работа*

### Дейности

- Тест за професионални интереси
- Създаване на CV и мотивационно писмо. Обсъждане на досегашния опит и как да бъде приложен за постигане на професионална реализация
- Менторски симулации на интервю.

### Резултат

Участниците са подготвени за търсене на работа или обучения.



# 1. Цел на модула

За успешна трудова реализация не е задължително наличието на висше образование. От съществено значение е човек да има реалистична представа за себе си – за своите умения, капацитет за справяне и факторите, които му осигуряват стабилност и спокойствие. Всеки човек притежава практически компетентности, придобити в различни житейски контексти.

В рамките на този модул се поставя акцент върху идентифицирането на преносими умения и силни страни, включително такива, придобити извън формалната заетост. Домакинският труд, грижата за семейство и физическата работа се разглеждат като ценен опит, който развива организационни, управленски и практически способности. Работата се разглежда не само като източник на доход, но и като фактор за структура, социални контакти, автономност и повишаване на самоуважението.

Чрез практически упражнения и дискусии се цели създаване на по-ясно усещане за избор, както и разпознаване на широкоспектърните умения, изградени чрез житейски опит. Модулът подготвя участниците за участие в интервю за работа и представяне на трудов опит, като се отчита възможното наличие на: занижена самооценка, страх от авторитетни фигури, тенденция към прекомерно обясняване или блокиране, чувство за вина, прекъсвания в трудовата история и повишена тревожност.

Подходът в работата е травма-информиран, насочен към стабилизация, повишаване на увереността и овластяване на участниците.

## 2. Въпроси за себепознание в работен аспект

### Упражнение 1: „ Да се открият вече съществуващи интереси”

#### Въпроси:

- Обичам ли да работя с хора или самостоятелно?
- Предпочитам ли рутина или разнообразие?
- Харесвам ли физическа активност?
- Комфортно ли ми е с технологии?
- Обичам ли да организирам?
- Комфортно ли ми е да говоря с непознати?
- Обичам ли да виждам бърз резултат от труда си?
- Обичам ли да уча нови неща често?
- Обичам ли да работя в тишина или с хора около мен?
- Комфортно ли ми е да поемам отговорност?

## Упражнение 2: „Къде бих се чувствал/а добре?“

Оценка от 1 до 5 (интерес):

- Социална работа / помощ на хора
- Администрация
- Производство / ръчни дейности
- Търговия
- Грижа за деца / възрастни
- Озеленяване / природа
- Кулинария
- Поддръжка / техническа работа
- Обучение / предаване на знания

След това да се определят топ 3 сфери на интерес, в които да се разглеждат възможни трудови дейности или квалификации.

---

## Упражнение 3: „Условия на работа“

**Цел:** да се разкрият мотивационни фактори за успешно реализиране в работен план. Може да се премине през „Какво искам“ (напр. „Искам да съм в движение.“) или през „Какво не искам“ (напр. „Не искам нощни смени.“) – което е по-лесно за участника да използва за отправна точка. Понякога негативният избор е по-ясен и чрез него може да се достигне до посочване на нужди и мотивация.

- Има ли здравословни ограничения?
- Възможност към момента за пълен или непълен работен ден?
- Какъв доход е минимално необходим?
- Нужна ли е близост до дома?
- На смени или с фиксиран график?
- По-малък или по-голям екип?
- Какви задачи има – административни, технически, т.н.?
- Каква би искал/а да е работната среда – спокойна, с монотонност и рутина, или пък динамична с решаване на различни казуси?

---

## Упражнение 4: „Скрити таланти“

**Цел:** в отговорите на тези въпроси участникът може да се ориентира за таланти и интереси, които да развива, както в личен, така и в професионален план.

**Въпроси:**

- Какво ми се отдава естествено?
- Какво хората често ме молят да правя?
- Кога губя представа за времето?

## Упражнение 5: “Въпрос за себерефлексия”

**Цел:** да провокира заявяване на интереси и залагане на мечти за работна дейност и професионална реализация.

„Ако работата ви даваше не само доход, но и усещане за стойност – каква щеше да бъде тя?“

## Упражнение 6: „Прилагане на опита в професии”

**Цел:** Изграждане на мост между уменията и преживяванията с възможните работни позиции. Всеки опит е възможност, а не ограничение.

**Примери:**

**Умение → Възможни дейности**

Готвене → кухня, столова, помощник-готвач

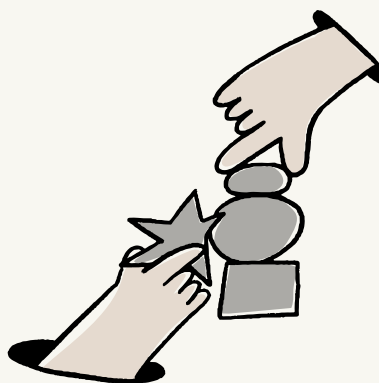
Грижа → личен асистент

Физическа издръжливост → склад, производство

Подреденост → камериер, хигиенист

Спокойствие → портиер, охрана

Работа с ръце → пакетиране, монтаж



**Преживяване → Какво показва това за мен**

Оцелях → издръжливост

Защитих децата си → отговорност

Потърсих помощ → смелост

Започвам отначало → мотивация

## 3. Подготовка за интервю

Интервюто не е изпит. То е разговор.

Работодателят иска да разбере дали кандидатът е надежден човек, на когото може да се разчита. А кандидатът иска да разбере дали мястото е подходящо за него.

- Работодателите търсят стабилност, точност, отговорност.
- Не се търси съвършенство.
- Човек не е длъжен да разказва личната си история.

## Упражнение 6: “Представи се за 1 минута на интервю за работа”

**Цел:** участникът да създаде кратко и уверено представяне (pitch), което може да използва при интервю или среща с работодател.

Насърчавайте участника да използва прости думи и да говори естествено.

### Структура на представянето:

- Име
- Опит (дори неформален)
- Основни умения
- Силни страни
- Мотивация

## 4. Ситуационни въпроси

Въпрос: „Защо искате тази работа?“

Отговор: „Искам стабилност и възможност да развия уменията си.“

Въпрос: „Защо сте били без работа?“

Отговор: „Преминах през труден период, но работих върху себе си и сега съм готов/а да се включа активно.“

Въпрос: „Как реагирате при конфликт?“

Отговор: „Стремя се да говоря спокойно и да търся решение.“

Въпрос: „Разкажете ни за себе си.“

Отговор с формула от 3 изречения:

1. Имам опит в \_\_\_\_\_.

2. Умея да \_\_\_\_\_.

3. Търся работа, в която мога да \_\_\_\_\_.

Пример:

„Имам опит в почистване и грижа за дом. Умея да работя самостоятелно и съм отговорен/а. Търся стабилна работа, където мога да бъда полезен/а.“

Въпрос: „Защо искате тази работа?“

Отговор с формула от 3 изречения:

- Защото имам умения в \_\_\_\_\_.
- Защото мога да допринасям с \_\_\_\_\_.
- Защото търся стабилност.

Въпрос: “Какви са вашите силни страни?”

Помогни да изберат 2–3:

- Точност
- Лоялност
- Спокойствие
- Издръжливост
- Отговорност
- Упоритост
- Умение да следвам инструкции
- Умение да се справям с трудни ситуации
- Комуникация с хора
- Подреденост
- Умение да работя под напрежение

Въпрос: „Защо има прекъсване в трудовия ви път?“

Да се дават кратки отговори, за да се избегне тригериране на травмата. Без детайли. Без оправдания. Кратко и спокойно. Завършва се с настоящото положение.

- „Имах лични причини, които вече са решени.“
- „Полагал/а съм грижи за близък човек.“
- „Преминах през труден период, който вече е зад мен. „Сега съм готов/а да работя стабилно.“

## Упражнение 7: “Въпроси за интервю за работа”

**Ситуация:** Да се разиграе задаване/отговаряне на въпросите, както по време на интервю.

### Представяне

- „Разкажете накратко за себе си“
- „Защо кандидатствате за тази работа?“
- „Какво очаквате от тази работа?“
- „Какво знаете за нашата организация/фирма?“

### Опит и умения

- „Какъв опит имате?“
- „Кои са Вашите силни страни?“
- „Кои са Вашите по-слаби страни?“
- „Вашите умения извън работа?“

### Справяне със ситуации

- „Разкажете за трудна ситуация и как я решихте“
- „Как реагирате при напрежение или стрес?“

**Да се практикува, докато отговорите зазвучат уверено**

### Работа с хора

- „Как работите в екип?“
- „Как приемате критика?“
- „Как бихте реагирали при конфликт с колега?“

### Справяне със ситуации

- „Разкажете за трудна ситуация и как я решихте“
- „Как реагирате при напрежение или стрес?“
- „Как се справяте с грешки?“

### Заклучение

- „Имате ли въпроси към нас?“ (работодателите харесват да им се задават конкретни въпроси)
- „Каква заплата очаквате?“
- „Кога можете да започнете работа?“

### Дискусия:

- Как се почувства участникът?
- Къде му/й беше най-трудно?
- Какво се получи добре?

## 5. Преодоляване на стигмата и срама

„Срамът често ни кара да омаловажаваме това, което сме правили. Но всяка работа носи умения.“. Няма „малка“ работа. Има различни видове труд. Опитът се превежда на езика на уменията. Менторът помага на участниците да преформулират възприятията и самооценките на предишния си опит в дискусиите.

### Пример 1:

- ✗ „Бях само чистачка.“
- ✓ „Имам опит в поддържане на хигиена и работа по график.“

### Пример 2:

- ✗ „Работих на черно.“
- ✓ „Имам практически опит в \_\_\_\_\_.“

### Пример 3:

- ✗ „Само гледах деца.“
- ✓ „Имам опит в грижа, организация и отговорност към деца.“

## 6. Подготовка и поведение по време на интервю

**Дихателна техника (2 мин):** Бавно вдишване 4 секунди – задържане – издишване 6 секунди.

### Фраза за вътрешна стабилност

*„Аз съм в безопасност. Това е разговор, не заплаха.“*

*„Аз също интервюирам тях – тук съм, за да видя дали това място е подходящо за мен.“*

*„Не е нужно да съм перфектен/на.“*

*„Имам какво да предложа.“*

### Невербална част. Обсъдете:

- Поглед (не втренчен, но не в пода)
- Глас – бавен, ясен
- Поза – изправена
- Ръце – спокойни

**Може да упражните:** Влизане в стаята + поздрав + сядане.

**Облекло и грим:** Лек грим и елегантно облекло с фини бижута.

**Навлизане в детайли за миналото:** Работодателят има право да знае за уменията на кандидата за работа. Няма право да знае личната му/й история в детайли.

**Накрая кажи:** *„Благодаря за отделеното време. Ще се радвам да бъда част от екипа.“*

**Важно изречение, което участникът да си повтаря при отказ за работа:**

*„Отказ за работа не определя стойността ми.“*

## 7. Рискове за загуба на работа и как да се управляват

Често в началото на кариерата може да има ситуации породени от емоционална реакция и стрес. Те водят до:

- импулсивно желание за напускане
- конфликт с колега
- чувство за несправедливост
- напрежение към ръководител

### Преди да напусна:

- Спирам и не действам веднага
- Давам си време да се успокоя
- Изяснявам какво точно се е случило
- Преценявам какво искам да постигна
- Провеждам разговор спокойно и директно
- Задавам конкретни въпроси
  - „Какво се очаква от мен?“
  - „Как мога да се справя по-добре?“

## 8. Домашно

**Вариант 1:** Предвид събраната информация от упражненията, да се попълни кратко резюме, което да се презентира на ментора при следващата среща.

### Структура за кратко представяне по време на работно интервю

Аз съм човек, който предпочита да работи \_\_\_\_\_

Чувствам се уверен/а, когато \_\_\_\_\_

Имам опит в \_\_\_\_\_

Интересувам се от сфери като \_\_\_\_\_

Подходяща за мен работна среда е \_\_\_\_\_

### Или:

Подходяща за мен работа е \_\_\_\_\_

Защото мога \_\_\_\_\_

И предпочитам \_\_\_\_\_

Една стъпка, която мога да направя тази седмица: \_\_\_\_\_

**Вариант 2:** Проверка на възможности за работа:

- Онлайн – jobs.bg, LinkedIn
- Ако има подходящ обект/място, които отговарят на търсенето, да проучи отворени позиции
- Да се провери в Бюрото по труда
- Да говори с доверен познат

**Вариант 3:** Среща (на живо или онлайн) с кариерен консултант от проверена агенция за набиране на персонал.

**Вариант 4:** (ако е възможен в този етап на участие в програмата): Разговор с работодател

**Вариант 5:** Разглеждане на различни курсове, които се вписват с наученото от практическите упражнения, или са от интерес на участника.

**Вариант 6:** „3 умения от всяка работа“. Участникът описва по 3 умения от предишни дейности. Така се възпитава оценяване, че дори временна или нископлатена работа може да донесе ценни и полезни умения в дългосрочен план.

От тази работа научих да:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Седмица 8

# Здравословен начин на живот

*Физическо, сексуално и емоционално благополучие*

### Дейности

- Урок за хранене, хигиена и сън
- Среща с психолог за емоционална устойчивост
- Групово спортно събитие

### Резултат

Разбиране на връзката между здравето и успеха в живота.



# 1. Основни теми на модула и защо са важни

## **А) Физическо благополучие**

Когато човек е преживял насилие или дълъг период на несигурност, тялото често остава в състояние на повишена готовност – напрежение, тревожност или усещане, че трябва постоянно да бъде „нащрек“. Това може да се проявява като трудности със съня, постоянна умора, физически болки, промени в апетита или други здравословни оплаквания.

Грижата за тялото в такива случаи не е само здравословен навик, а важна част от възстановяването. Тя подпомага постепенното връщане на усещането за стабилност, контрол и безопасност в ежедневието. Дори малки стъпки – като почивка, редовно хранене или движение – могат да имат значение за общото чувство на сигурност.

### **Послание към участниците:**

*„Когато се грижим за тялото си, ние си напомняме, че имаме право на спокойствие, уважение и грижа.“*

## **Б) Емоционално благополучие**

Преживяната травма често води до срам, вина, страх, изолация и ниска самооценка. Работата върху емоционалното здраве помага човек да разпознава чувствата си, да поставя граници и да изгражда по-здрави отношения.

### **Послание към участниците:**

*„Емоциите ни не са слабост. Те са сигнал за това от какво имаме нужда.“*

## **В) Сексуално благополучие**

Сексуалността не е само интимен акт. Тя включва:

- усещане за лични граници
- право на избор
- уважение към тялото
- чувство за достойнство

При преживяно насилие темата може да е свързана със страх, отвращение или объркване.

Работата тук е насочена към възстановяване на използване не правото да се казва „Да“ и „Не“. Фокус е сексуалното здраве като човешко право, а не навлизане в интимни детайли.

### **Послание към участниците:**

*„Моето тяло принадлежи на мен.“*

## 2. Храненето като грижа и ресурс

След преживяна травма е нормално да има:

- липса на апетит
- преяждане
- нередовно хранене
- хранене под влияние на стрес

Храната е начин да дадем на тялото сигурност.

### Упражнение 1: „Как се храня, когато...“

- Когато съм разтревожен/а, аз...
- Когато съм тъжен/а, аз...
- Когато съм спокоен/на, аз...

#### Дискусия

- Кое поведение ми помага в тези ситуации?
- Кое ми вреди?

## 3. Лична хигиена и достойнство

Когато човек е в депресия или тревожност, често:

- няма енергия за къпане
- отлага смяна на дрехи
- занемарява медицински прегледи

Това не е мързел. Това е изтощение. Грижата за хигиената е сигнал към себе си: „Аз съм важен/а.“

### Упражнение 2: „Моят минимум за деня“

Участникът отбелязва 3 минимални действия:

- Миене на зъби
- Измиване на лице
- Смяна на бельо
- Проветряване
- Подреждане на леглото
- Приготвяне на храна
- Подреждане на личното пространство

**Дискусия:** „Как се чувствам след душ или след като съм подредил/а?“

- усещане за свежест
- повече контрол
- повече яснота

**Домашно:** Да изпълняват „минимума“ 5 дни подред и да отбелязват как се чувстват.

## 4. Сън и нервна система

След травма често има трудно заспиване, чести събуждания, кошмари. Тялото остава в „режим на опасност“. Това влияе на скоростта на възстановяване на ума и тялото. Адресирането и отработването на тези смущения помага за благосъстоянието на човека.

### Упражнение 3: „Моят ритуал за сън“

**В колко часа искам да лягам?**

**Какво правя 30 минути преди сън?**

- без новини
- без тежки разговори
- тиха музика
- чай
- водена релаксация на тялото

**Какво ще избягвам?**

- телефон в леглото
- кофеин вечер



## 5. Лични граници

**Цел:** Разпознаване на физически, емоционални и социални граници

- Физически – кой може да ме докосва
- Емоционални – как допускам да ми говорят и как реагирам
- Социални – време, пари, услуги

### Ролева игра 1: „Настояване за услуга“

**Сценарий:** Съсед настоява да му дадете пари назаем, въпреки че вече сте отказали.

**Формула за отказ:**

1. „Разбирам, че имаш нужда.“
2. „Но аз не мога да ти помогна.“
3. „Моля те да уважаваш решението ми.“

**Дискусия:**

- Как се почувства, когато каза „Не“?
- Имаше ли вина?

## Ролева игра 2: „Неудобен въпрос“

**Цел:** Участникът взема решение на кои въпроси и в какъв момент иска да отговаря. Той/тя трябва да знае, че това, че му/й е зададен въпрос, не значи, че тя трябва да отговаря на него.

**Някой пита личен въпрос:** „Защо още не си в нова връзка?“

**Отговор:**

- „Това е лична тема за мен.“
- „Не желая да я обсъждам.“

## 6. Упражнения

### Упражнение 4: „Грижа за себе си“

Да се изброят 5 дейности, които участникът вече прави, или може да започне да прави за здравето си (напр. разходка, пиене на вода, разговор с приятел, наслаждаване на любима музика или друг вид изкуство, лекарски преглед).

### Упражнение 5: „Връзка с тялото“

**Цел:** Осъзнаване на телесни реакции

**Материали:** Силует на човешко тяло (разпечатка)

**Инструкция:** „Оцветете местата в тялото, където най-често усещате напрежение.“

**След това:**

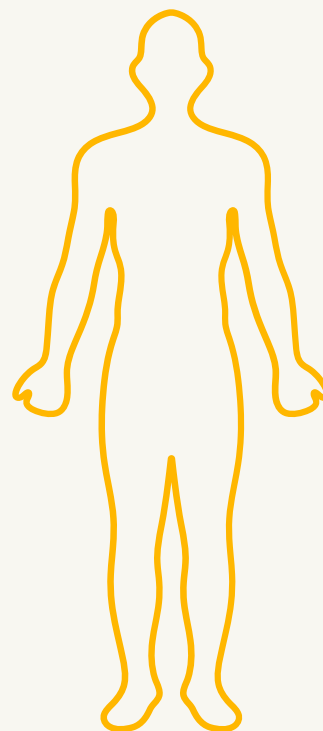
- Какво се случва в тази част от тялото?
- Кога обикновено се появява?
- Дискусия за връзката на стреса с тялото и психосоматиката. Необходимостта да се чувстваме спокойни на емоционално и физическо ниво и връзката между двете.

**Втора част – освобождаване:**

Менторът показва:

- раздвижване на рамене
- стискане и отпускане на юмруци
- бавно въртене на глава

Участниците оценяват напрежението преди и след (1–10).



## Упражнение 6: „Колелото на емоциите“

**Цел:** Разширяване на емоционалния речник

**Стъпка 1:** Раздават се листчета с изписани върху тях емоции (радост, гняв, страх, вина, срам, спокойствие и др.).

Участникът избира една карта и довършва изречението: „Когато изпитвам (емоция), моето тяло реагира като.....“

**Стъпка 2:** Конкретната емоция се разглежда в дълбочина и личното ѝ преживяване от участника:

„Какво обикновено правя, когато се чувствам така?“

„Това поведение помага ли ми или ми вреди?“

**Разисква се разликата между чувство, поведение и нужда.** Например:

- Чувство (гняв)
- Поведение (крещя)
- Нужда (искам уважение)

## 7. Домашно

**Вариант 1:** „Дневник на благополучието“

Всеки ден участникът записва:

- Едно нещо, което направих за тялото си.
- Едно чувство, което разпознах.
- Един момент, в който поставих граница.

**Вариант 2:** „Малък здравословен навик“

Избират 1 нов навик за седмицата, който да допринесе за благополучието им:

- повече вода
- 10 минути движение
- лягане в определен час
- ограничаване на контакт с токсичен човек

**Вариант 3:** „Моят план за грижа“.

Договор от мен с мен за постигане и запазване на собственото благополучие.

- Как ще се грижа за тялото си?
- Как ще защитавам границите си?
- Как ще работя с емоциите, които чувствам? Мога ли да ги назова?
- Когато се почувствам зле, ще...

**Вариант 4:** „Свързване с моите емоции“

Всеки ден участникът да записва:

- Емоция
- Как реагирах
- Можех ли да реагирам по друг, по-конструктивен начин



## Седмица 9

# Житейски умения

*Самостоятелно справяне в ежедневието*

### Дейности

- Симулация „наемане на жилище“ (търсене, договор, наем)
- Упражнение „пазаруване с бюджет“
- Менторска дискусия за домакински умения

### Резултат

Участниците могат да управляват основните аспекти на самостоятелен живот.



# 1. Наемане на жилище – какво трябва да се има предвид

- Разбиране на процеса по търсене
- Разпознаване на рискове
- Уверено комуникиране с наемодател
- Разбиране на основни клаузи в договор
- Трениране на самостоятелно действие и увереност в комуникация с наемодатели; предпазване от финансов или емоционален контрол

## Упражнение 1: “Анализ на примерни обяви”

### Обява А

„Двустаен апартамент, 650 евро, център.  
Без домашни любимци. 1 депозит. Само сериозни хора“

### Обява Б

„Стия под наем, 350 евро + консумативи.  
Без договор.  
Плащане в брой“

### Обява В

„Едностаян, 500 евро., обзаведен.  
Договор 1 година.  
Депозит 500 евро.“

### Въпроси по обявите:

- Какво означава „депозит“?
- Какви въпроси трябва да зададем?
- Коя обява крие риск?
- Какво означава „без договор“?

### Обсъждат се рисковете:

- Липса на договор означава липса на защита и трудност при проблем
- Много ниска цена може да е знак за измама или скрити условия
- Искане на пари предварително (преди оглед или договор) е риск
- Неясни условия или липса на детайли също са сигнал за внимание

**Ключово послание:** Преди да се съгласиш, задай въпроси, поискай договор и не плащай предварително без сигурност



## Сценарий 1: „Разговор с хазяин и избор на жилище“

**Ситуация:** Клиентът търси първото си самостоятелно жилище след дълги години съжителство в зависима връзка. Често се чувства виновен/а да настоява за своите нужди.

**Ментор:** *Разкажи ми какво е важно за теб, когато избираш жилище?*

**Клиент:** *Да е спокойно, сигурно... но се страхувам, че няма да мога да си позволя нещо хубаво.*

**Ментор:** *Разбирам. Хайде да направим списък: „минимално необходимо“ и „желателно“ — това ще ни помогне да избереш осъзнато.*

**Клиент:** *Добре... минимално — отопление, интернет; желателно — близо до работата.*

**Ментор:** *Отлично. А сега ще отиграем разговор с хазяин. Аз ще съм хазяинът, ти ще звъниш по обява.*

**Ментор (хазяин):** *Здравейте, апартаментът е свободен. Какво искате да знаете?*

**Клиент:** *Здравейте. Интересувам се дали е възможно да огледам и какви са условията за наемане?*

**Ментор:** *Предпочитам наематели за дългосрочно, депозитът е един наем.*

**Клиент:** *Добре, мога ли да попитам какво включва наемът и дали имате договор в писмена форма?*

**Ментор:** *Да, имам.*

**Клиент:** *Консумативие включени ли са? Ако не, какъв е примерният месечен разход за тях? Има ли допълнителна такса „вход“? Възможна ли е адресна регистрация?*

**Ментор (извън роля):** *Страхотно! Виждаш ли как спокойно формулираш въпросите си и пазиш своите граници?*

### Вероятни трудности:

- Участникът избягва да пита, за да не „дразни“ хората.
- Променен критерий за „нормално“ поведение поради контролираща среда в миналото.

### Менторска ангажираност:

- Ролева игра с акцент върху твърда, но неагресивна комуникация;
- След сесията — обратна връзка по невербална изразност и емоционално усещане за контрол.
- Участникът споделя как се е почувствал/а в упражнението. Каква допълнителна информация би му/й помогнала, за да се чувства по-уверен/а?



## 2. Основни елементи в договор

- Имена на двете страни
- Адрес на имота
- Размер на наема
- Размер на депозита
- Срок на договора
- Условия за прекратяване

## 3. Списък с действия, които да намалят риска при наемане на жилище

- Видях жилището лично
- Имам писмен договор
- Знам общата месечна сума
- Имам копие от договора
- Не съм дал/а пари без документ

### Упражнение 2: “Намери риска”

**Ситуация:** Дайте договор с проблемна клауза: „Наемодателят може да прекрати договора по всяко време без предизвестие.“

**Въпроси:**

- Какво означава това на практика за наемателя
- Това справедливо ли е?
- Как бихте реагирали в такава ситуация?

## 4. Пазаруване с месечен бюджет

Емоционалният елемент на финансовата зависимост е важен за осъзнаване и преодоляване.

Важно е да се обсъди:

- Финансовата зависимост често е част от насилието.
- Финансовата грамотност = свобода.

Прилага се наученото от седмица 5 и 6.

Практика за:

- Управление на месечен бюджет
- Разграничаване нужди от желаниа
- Планиране на хранителни разходи

## Упражнение 3: “Разделяне на нужди и желания”

Списък с неща, включени в месечния бюджет:

- Наем
- Отопление
- Фитнес/спорт
- Курсове/обучения
- Пътуване
- Дрехи
- Хигиенни продукти
- Почистващи препарати
- Лекарски прегледи
- Градски транспорт
- Храна за вкъщи (поръчки)
- Кино/развлечения
- Козметика
- Кафе навън
- Телефон
- Сметки за ток и вода
- Маркови дрехи
- Подаръци

Участникът ги разделя на: 1) Нужди и 2) Желания

## Упражнение 4: “Изготвяне на списък с продукти според бюджет”

Списък с примерни цени:

- Хляб – 2 евро
- Ориз – 3 евро
- Яйца (10 бр.) – 6 евро
- Пиле – 12 евро
- Картофи – 4 евро
- Мляко – 3 евро
- Сирене – 10 евро
- Шоколад – 4 евро
- Чипс – 3 евро

**Задача:**

Съставете меню за 7 дни, без да надвишавате 80 евро.

**Допълнително условие:**

Внезапен разход: „Счупи се електроуред – 40 евро.“ Как ще пренаредите бюджета?

## Упражнение 5: “Импулсно купуване”

**Цел:** участникът да разпознае кога емоциите влияят на решенията му за харчене.

**Обсъждане:**

- Кога най-често харча без да мисля? (напр. когато съм ядосан/а, тъжен/на, сам/а)
- Какво обикновено купувам в тези моменти?
- Как се чувствам след това?

**Техника:**

„24-часово правило“ – изчакай 1 ден преди да купиш нещо, което не е спешно

**Допълнение:**

Задай си въпроса: „Това нужда ли е или емоция?“

**Ключово послание:**

Емоцията минава, но разходът остава.

## 5. Домакински умения

Домът е пространство за сигурност. Когато можем да се грижим за дома си, ние възстановяваме контрол над живота си.

Нормализиране:

- Някои участници може никога да не са управлявали самостоятелно домакинство.
- Не са били независими финансово или социално.
- Това не бива да се възприема като слабост от участниците – това е резултат от обстоятелства, които те могат да променят.

### Упражнение 6: “Дискутира се какво означава „да се грижа за дом“

Подреден дом = по-малко напрежение.

**Отговорности за разглеждане:**

- Почистване
- Готвене
- Пране
- Плащане на сметки
- Организация
- Поддръжка

**Въпроси:**

- Кое от тези изглежда най-трудно?
- Кое вече умееш добре?
- Кой те е учил на тези умения?

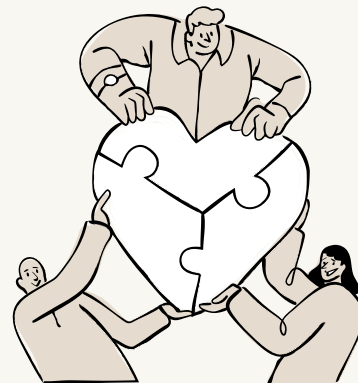
**Цел:** разпознаване на съществуващи ресурси.

## 6. Организация на дома

### Упражнение 7: „Правило 3 зони“

Участника обособява за себе си:

- **Зона за сън**
  - какво е позволено и какво не.
  - отговорности за поддръжката ѝ.
- **Зона за хранене**
  - какво е позволено и какво не.
  - отговорности за поддръжката ѝ.
- **Зона за съхранение**
  - какво е позволено и какво не.
  - отговорности за поддръжката ѝ.



## Упражнение 8: „15-минутен ред“

*„Ако имате само 15 минути, какво бихте подредили?“*

Участникът прави мини-план като може да се предложат различни комбинации, които той/тя да прилага в различни моменти. Може и да се започне от една конкретна, която да създаде рутина и навик – според това какво участникът би намерил/а за въвличащо го/я в създаване на навика.

- 5 мин – събиране на отпадъци
- 5 мин – подреждане на една повърхност
- 5 мин – проветряване

## Упражнение 9: „Изготвяне на график за задачите“

Обсъжда се разпределение на задачите и график за изпълнението им. Ако има съквартиранти, се обсъжда и как това да бъде комуникирано ефективно между тях като споделена отговорност.

### **Всеки ден:**

- Миене на съдове
- Проветряване

### **Веднъж седмично:**

- Смяна на спално бельо
- Прахосмукачка

### **Веднъж месечно:**

- Прозорци
- Фурна

## 7. Плащане на сметки

### Упражнение 10: “Примерни сметки”

- Ток
- Вода
- Телефон
- Парно
- Наем

### **Въпроси:**

- Кой е падежът?
- Какво става при закъснение?
- Ако са с различни дати за плащане, как това се планира в месечния бюджет?

## Упражнение 11: „Папка на спокойствието“

Участникът създава структура по папки:

- Лични документи
- Договори
- Квитанции
- Медицински документи

## 8. Домашно

**Вариант 1:** Разглеждане на обяви.

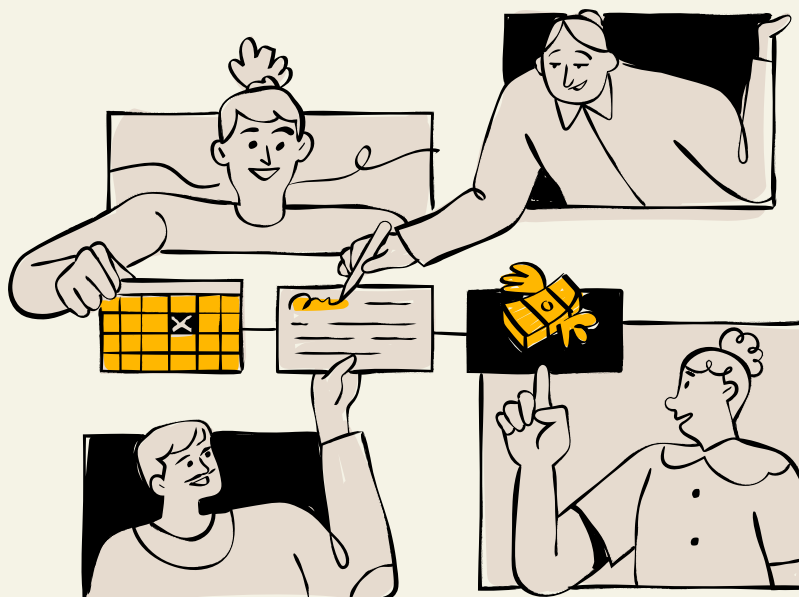
Да разгледа реални обяви за жилище и да запише какво го/я кара да се чувства напрегнато или спокойно – информацията и условията в обявите удовлетворяващи ли са? Как би планирал/а бюджета за наемане и поддържане на жилището? Чувства ли се комфортно да проведе разговор с хазяйн?

**Вариант 2:** Да вписва всички разходи в продължение на 7 дни и да ги категоризира като нужда или необходимост. Да ги разпределя като планирани/непланирани разходи.

**Вариант 3:** Да пазарува със списък.

**Вариант 4:** Да планира 3 бюджетни ястия.

**Вариант 5:** Да организира документите си по папки.



*Седмица 10*

# Гражданско участие

*Права, задължения и активно гражданство*

## **Дейности**

- Обучение за институциите и правата на гражданите
- Доброволческа инициатива
- Менторски разговор за участие в обществото

## **Резултат**

Осъзнаване на ролята на активния гражданин.



# 1. Цел на модула

- Осъзнаване на ролята на активния гражданин и необходимостта от нея.
- Повишаване на увереността при контакт с институции.
- Намаляване на страха от административни процеси.
- Стимулиране на доброволчество и социална ангажираност.

## 2. Какво са права?

Права са гарантирани от закона възможности, които защитават достойнството, свободата и сигурността ни.

При хора, преживели някаква форма на насилие или травма, често има:

- страх от наказание
- научена безпомощност
- избягване на конфликти.

Затова чрез упражненията и дискусиите работим върху:

- правото на глас
- право на защита
- право на достойнство
- право на труд
- право на образование
- право на здравеопазване
- право на лична неприкосновеност

### Важно послание:

„Правата не се заслужават. Те са наши по рождение.“

## Упражнение 1: “Моите граждански права”

Обсъждат се различните права с участниците и до колко те са запознати с тях:

- право на труд
- право на социална подкрепа
- право на защита от насилие
- право на здравеопазване

### Въпроси:

- Да разкаже какво означава за него/нея това право в реалния живот.
- Кога последно го е упражнил/а?
- А кои права не е знаел/а, че има?

## Упражнение 2: “Когато правото ми е нарушено”

### Сценарий 1:

„Отказват ви услуга без обяснение.“

### Сценарий 2:

„Работодател не ви изплаща заплата.“

### Сценарий 3:

„Служител ви говори грубо и унижително.“

### Въпроси:

1. Какво право може да е нарушено?
2. Към кого мога да се обърна?
3. Какви стъпки мога да предприема?

### Стъпки при нарушение:

1. Събирам информация
2. Подавам жалба писмено
3. Търся консултация
4. Запазвам копия на документи

## 3. Какво са задължения?

Задължения са отговорности, които имаме към обществото и другите хора.

Примери:

- спазване на закона
- плащане на данъци
- уважение към правата на другите
- участие в преброяване или съдебно призоваване

## Упражнение 3: “Право или задължение?”

Четат се твърдения на участника:

- Да гласувам
- Да спазвам закона
- Да получа медицинска помощ
- Да плащам данъци
- Да подам жалба
- Да уважавам другите

Участникът ги подрежда в две колони:

Права / Задължения

### Обсъждане:

- Има ли нещо, което е и двете?
- Защо гласуването е право, а не задължение?

## 4. Какво е активно гражданство?

### Активното гражданство означава:

- да знам правата си
- да изразявам мнение
- да участвам в обществени процеси
- да търся решение на проблеми
- да не бъда безразлична

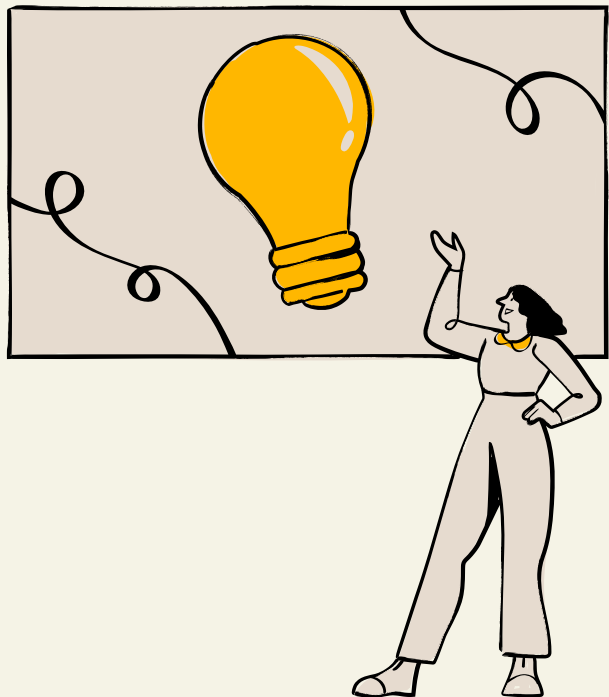
**Важно:** Активното гражданство не означава непременно политика. То означава участие и отговорност.

### Активно гражданство на практика:

- Участие в срещи, организирани от общността, в която живея
- Събрание на етажна собственост
- Доброволчество
- Подписка
- Подаване на сигнал за проблем в квартала
- Гласуване

### Обсъждане с участника:

- Кое от тези действия ти се струва най-лесно да направиш?
- Кое ти изглежда най-трудно?
- Имаш ли вече опит с нещо от изброеното?
- Какво би те спряло да се включиш?



## Упражнение 4: „Моята инициатива“

Участникът измисля реалистична инициатива, която да представи на ментора.

### Примери:

- почистване на квартално пространство
- организиране на работилница в социалната услуга
- помощ на възрастни хора
- събиране на книги

### Стъпки:

1. Каква е нуждата?
2. Какво можем да направим?
3. Кой ще участва?
4. Как ще го организирам?
5. Кога?

Освен ангажиране с кауза, участникът се учи за представяне на идея, аргументиране и изграждане на самочувствие при говорене пред публика.

## 5. Коя институция за какво отговаря?

### **Народно събрание на Република България**

Приема закони и определя правилата в страната

### **Министерство на труда и социалната политика**

Отговаря за политики за заетост, социална подкрепа и защита на уязвими групи

### **Агенция за социално подпомагане**

Предоставя социални помощи, услуги и подкрепа на хора в нужда

### **Национална агенция за приходите**

Събира данъци и осигуровки

### **Агенция по заетостта**

Подпомага намирането на работа, предлага обучения и програми за заетост

### **Министерство на вътрешните работи**

Отговаря за сигурността, полицията и обществения ред

### **Комисия за защита от дискриминация**

Разглежда сигнали за дискриминация и защитава равните права

## Упражнение 5: „Към кого трябва да се обърна“

Примерни казуси:

- „Работодателят не ми плаща заплатата.“
- „Искам да кандидатствам за социална помощ.“
- „Станах жертва на дискриминация.“

### **Дискусия:**

- Какъв е опитът на участника с институциите?
- Умее ли да търси правата си?
- Какви са страховете, които има?

Да се разгледа Приложение 8 – Планиране на посещение в институция.

## Упражнение 6: “Кога се срещам с Държавата”

**Цел:** валидиране на преживяванията и отваряне на темата за овластяване.

Напишете на лист и обсъдете за какво се ходи в съответните институции:

- Болница
- Общината
- Социални услуги
- Полиция
- Съд

### **Въпроси за обсъждане:**

- Къде имам най-много притеснения?
- Къде се чувствам неинформиран/а?
- Къде съм се чувствал/а безпомощен/на?

## 6. Домашно

**Вариант 1:** Да проверя какви услуги предлага моята община.

**Вариант 2:** Да участвам в една доброволческа кауза.

**Вариант 3:** Да прочета за едно свое право.

**Вариант 4:** Да задам въпрос в институция – по телефон, да разгледам каква информация има онлайн на официалния сайт. Може и посещение на място, според готовността и ситуацията на участничката.

**Вариант 5:** Да проверя срока на личните си документи.

**Вариант 6:** Да се информирам за изборите в страната - кога има предстоящи такива и с каква честота са те законово.

*Приложение 8*

# Подготовка за посещение в институция

**1. Каква е целта ми?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Какви въпроси ще задам?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Какви документи ще нося?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Как ще реагирам, ако се почувствам притеснен/а?**

- Ще поема дълбоко въздух
- Ще помоля за разяснение
- Ще поискам пауза

## Седмица 11

# Практическо приложение

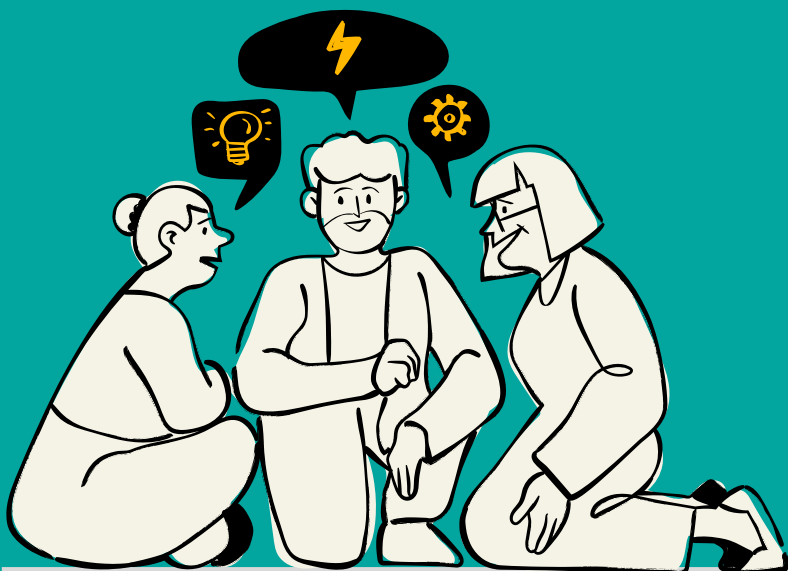
*Пробен самостоятелен живот*

### Дейности

- Седмица на самостоятелното планиране – бюджет, храна, време
- Анализ на опита с ментора.
- Поправка на пропуски.

### Резултат

Проверка на готовността за реалния преход.



# 1. Цел на модула

Проверка на реалната готовност за самостоятелен живот и идентифициране на нуждите от допълнителна подкрепа.

## А) Бюджет

Участникът да:

- Изготви прост седмичен бюджет (приходи и разходи)
- Планира основни разходи – храна, транспорт, сметки
- Проследи реалните разходи през седмицата

Формат:

разход | планирано | реално | разлика

## Б) Храна

Участникът да:

- Състави примерно седмично меню
- Направи списък за пазаруване по менюто
- Пазарува, като се придържа към бюджета
- Пригответи поне 2–3 лесни ястия

Обсъждане:

- Какво беше трудно?
- Какво би направил/а различно?



## В) Организация на времето

Участникът да изготви седмичен график, който включва:

- Работа или обучение
- Пазаруване и готвене
- Почистване
- Почивка
- Лични ангажименти

Обсъждане:

- Имаше ли претоварване или липса на време?
- Как може да се балансира?

## Г) Основни умения за домакинство

Участникът да:

Поддържа базова чистота в пространството си.  
Пере и се грижи за дрехите си.  
Изхвърля боклука редовно.  
Следи и плаща сметки навреме.

Обсъждане:

- Кое се получава добре?
- Къде има нужда от подкрепа или ново умение?

**Важно:** Фокусът не е върху „перфектно справяне“, а върху изграждане на навици и увереност.

## 2. Анализ на опита с ментора

### А) Обща самооценка от участника

#### Въпроси:

- Кое ми беше най-лесно?
- Кое ми беше най-трудно?
- Къде се почувствах уверен/а?
- Къде изпитах тревожност?

### Б) Анализ по области

#### Бюджет:

- Имаше ли непланирани разходи?
- Остана ли резерв?

#### Храна:

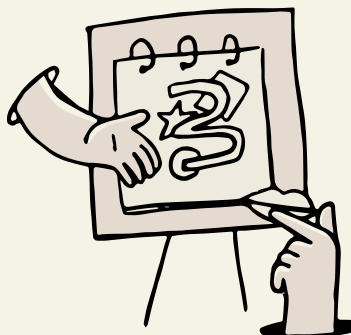
- Имаше ли достатъчно храненияя?
- Имаше ли импулсивни покупки?

#### Време:

- Спазва ли графика?
- Закъснява ли?

#### Емоционално състояние:

- Имаше ли претоварване?
- Потърси ли помощ?



### В) Скала на готовност (1–5)

#### Оценка по критерии:

- Финансова организация
- Управление на дома
- Управление на време
- Търсене на помощ
- Емоционална стабилност
- Решаване на проблеми

## 3. Управление на пропуските

### Пример 1: Преразход

Проблем: Изхарчил/а е повече средства за храна.

Корекция:

- Списък преди пазаруване
- Ограничаване на импулсивни покупки
- Седмично сравнение планирано/реално и калибриране при необходимост с другите разходи

### Пример 2: Лошо управление на време

Проблем: Пропуснато плащане.

Корекция:

- Аларма в телефона
- Видим календар с фиксирани дати
- Директен дебит от банкова карта при възможност

### Пример 3: Емоционално претоварване

Проблем: Паника при трудност.

План за реакция: „Когато се почувствам претоварен/а“:

- Спирам
- Дишам
- Звъня на...
- Използвам вече разписаните инструменти и планове.
- Прилагам заземяващо упражнение, например „5-4-3-2-1“.



## Приложение 9

# Оценка на готовността за самостоятелен живот

Име на участника: \_\_\_\_\_

Период на наблюдение: \_\_\_\_\_

Ментор: \_\_\_\_\_

Дата на оценка: \_\_\_\_\_

## I. СКАЛА ЗА ОЦЕНКА

Оценявайте всяка област по скала от 1 до 5:

1 – сериозни затруднения, необходима е интензивна подкрепа

2 – чести затруднения, нужна е постоянна подкрепа

3 – умерени затруднения, частична подкрепа

4 – добра самостоятелност, минимална подкрепа

5 – напълно самостоятелен/на

## II. ОБЛАСТИ НА ОЦЕНКА

### 1. Финансова грамотност и управление на бюджет

- Планира месечен бюджет
- Разграничава нужди и желания
- Спазва бюджет
- Поддържа резерв
- Плаща задължения навреме

Оценка (1-5): \_\_\_

Коментар на ментора:

-----  
-----  
-----

### 2. Управление на домакинство

- Поддържа базова хигиена на дома
- Пере и поддържа дрехи
- Организира документи
- Планира покупки
- Готви базови ястия

Оценка (1-5): \_\_\_

Коментар:

---

---

---

### 3. Управление на време

- Спазва график
- Не пропуска важни ангажименти
- Разпределя време за почивка
- Планира седмични задачи

Оценка (1–5): \_\_\_

Коментар:

---

---

---

### 4. Емоционална стабилност

- Разпознава емоциите си
- Регулира напрежение
- Търси помощ при нужда
- Не взема импулсивни решения при стрес

Оценка (1–5): \_\_\_

Коментар:

---

---

---

### 5. Социална мрежа и подкрепа

- Има поне един доверен човек
- Умее да поиска помощ
- Поддържа социални контакти
- Избягва рискови отношения

Оценка (1–5): \_\_\_

Коментар:

---

---

---

### 6. Гражданска ориентация

- Знае основните си права
- Умее да комуникира с институции
- Може да подаде жалба или заявление
- Поддържа лични документи валидни

Коментар:

---

---

---

### III. ОБЩА ОЦЕНКА

Общ среден резултат: \_\_

### IV. НИВО НА ГОТОВНОСТ

- Готов/а за самостоятелен живот
- Готов/а с частична подкрепа (напр. месечни срещи)
- Необходим е допълнителен подготвителен период (1–3 месеца)

### V. ИДЕНТИФИЦИРАНИ РИСКОВЕ

(Отбележете ако има)

- Финансова нестабилност
- Висока тревожност
- Импулсивност
- Липса на подкрепяща мрежа
- Риск от връщане в насилствена среда
- Зависимости

Коментар:

---

---

---

---

---

---

## Седмица 12

# Финал и бъдещи планове

*Преход и устойчивост*

### Дейности

- Преглед на индивидуалните планове – напредък и цели
- Свързване с мрежа за подкрепа (НПО, социални услуги, работодатели)
- Тържествено завършване и връчване на сертификати

### Резултат

Участниците имат конкретен план и контакти за след напускане на временното място за настаняване.



# 1. Оценка на извървения път през 12-те седмици на програмат

Участникът довършва изреченията:

*„Когато започнах програмата, аз...“*

*„Днес аз...“*

*„Научих се да...“*

*„Най-трудното за мен беше...“*

*„Сега се справям по-добре с...“*

*„Гордея се с това, че...“*

*„Открих, че мога да...“*

*„Едно нещо, което промених в себе си, е...“*

*„Нещо, което искам да продължа да развивам, е...“*

*„След тази програма се чувствам...“*

Менторът отбелязва силните страни, които участниците може да не виждат сами.

## 2. Обзор на домашните

Предизвикателствата и личните победи спрямо тях. Обсъжда се къде все още има трудности в прилагане на наученото.

### 1. Финанси

Преди:

Сега:

Научих се да:

### 4. Социални контакти

Преди:

Сега:

Научих се да:

### 2. Дом и организация

Преди:

Сега:

Научих се да:

### 3. Емоционална стабилност

Преди:

Сега:

Научих се да:



### 3. Изготвяне на нови цели по SMART формуляра за следващите 3 месеца:

ЦЕЛ 1 (финансова)

ЦЕЛ 2 (лична/емоционална)

ЦЕЛ 3 (социална/професионална)

### 4. Устойчивост

Попълнете заедно Приложение 10.

### 5. Идентифициране на ресурси

#### Институции:

- Социални услуги
- Бюро по труда
- Центрове за консултиране
- Здравни услуги

#### НПО:

- Организации за защита от насилие
- Юридическа помощ
- Кариерно консултиране

#### Работодатели / професионални контакти:

#### Лични контакти:

- Семейство
- Приятели
- Съседи



### Упражнение 2: “Имам поне 3 източника на подкрепа”

Участникът трябва да посочи:

1. Професионална подкрепа
2. Лична подкрепа
3. Институционална подкрепа

Приложение 10

# Формуляр „Когато стане трудно“

Когато почувствам.....,аз ще:

страх

-----  
-----

самота

-----  
-----

желание да се върна към стара среда

-----  
-----

финансов натиск

-----  
-----

## План при криза:

Ще се обадя на:

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

Ще потърся:

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

Ще отида при:

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

# Политика за защита правата на децата

## Въведение

Настоящата политика за закрила на детето очертава ангажимента на Фондация „Дигнита“ да предпазва децата от трафик и експлоатация и от нарушения на човешките права в съответствие с Конвенцията на ООН за правата на детето. В своята мисия за предотвратяване на трафика на хора и за осигуряване на застъпничество и подкрепа на жертвите фондация „Дигнита“ прилага тази политика, за да гарантира, че правата, безопасността и благосъстоянието на децата са на преден план в нашите действия,

## Цел

Да установим рамка, която да защитава децата в сферата на нашата работа чрез предотвратяване на трафика на хора и осигуряване на безопасни практики в областта на изследванията, защитата на данните, повишаването на осведомеността и насочването на случаи.

## Обхват

Приложимо за всички служители, доброволци, партньори, изследователи и сътрудници.

## Ръководни принципи

- 1. Най-добрият интерес на детето:** Всяко предприето действие трябва да дава приоритет на безопасността и благосъстоянието на детето.
- 2. Право на участие:** Насърчаване на гласа на децата по начин, който зачита тяхната възраст и зрялост.
- 3. Недопускане на дискриминация:** Подкрепяйте равенството и уважението към всички деца, независимо от техния произход.

## Ангажименти на политиката

### А. Стратегии за превенция:

Превенцията е основна част от нашия подход в борбата с трафика на деца.

Нашата НПО прилага няколко стратегии, насочени към намаляване на рисковите фактори и уязвимостта, свързани с трафика на хора:

- **Ангажиране на общността:** Работим в тясно сътрудничество с общностите за повишаване на осведомеността и устойчивостта им срещу трафика на хора. Това включва обучение на лидерите на общността, родителите, лицата, полагащи грижи, относно признаците на трафика и стратегиите за защита на децата.
- **Образователни програми:** Прилагане на подходящи за възрастта образователни програми в училищата и обществените центрове, които учат децата за техните права и опасностите от трафика на хора. Тези програми имат за цел да дадат на децата знания и умения за критично мислене, които да им помогнат да разпознават и избягват рискови ситуации.
- **Инициативи за икономическа подкрепа:** Сътрудничество с други организации, за осигуряване на икономически възможности и подкрепа на уязвими семейства или на деца, лишени от родителски грижи и на които предстои да навършат пълнолетие. Това може да включва професионално обучение, наставничество за достъп до заетост, намаляване на икономическото отчаяние, което често води до трафик.

- **Политическо застъпничество:** Застъпничество за закони и политики, които намаляват рисковете от трафик на деца и прилагат основан на правата подход за подкрепа на жертвите.
- **Използване на технологии:** Използване на технологиите за разработване на иновативни решения, които позволяват на децата или членовете на общността да съобщават анонимно за подозрителни дейности.

## **Б. Мерки за защита:**

Закрилата включва ефективно реагиране на инциденти или рискове от трафик, за да се гарантира, че засегнатите деца получават необходимите грижи и подкрепа:

- **Индикатори за трафика на деца:** използвайте и популяризирайте надеждни и признати индикатори за трафика на деца.
- **Координационен механизъм за борба с трафика на деца:** В случай на идентифициране на дете в риск или дете, жертва на трафик, прилагайте съществуващите координационни механизми за насочване: Координационен механизъм за насочване и обгрижване на случаи на непридружени деца и деца, жертви на трафик, завръщащи се от чужбина, Координационен механизъм за взаимодействие в случаите на деца, жертви на насилие или в риск от насилие, Координационен механизъм за взаимодействие между институциите в случаите на непридружени деца или деца чужденци, разделени от семействата си, намиращи се на територията на Република България, включително деца, търсещи и/или получили международна или временна закрила.
- **Застъпничество за услуги за подкрепа, ориентирани към децата:** Застъпничество за развитието на цялостна система за подкрепа, която да включва консултации, правна помощ и рехабилитационни програми за подпомагане на възстановяването и реинтеграцията в обществото на деца, жертви на трафик.
- **Системи за наблюдение и докладване:** Насърчаване прилагането на системи за строг мониторинг, за да се гарантира спазването на политиките за закрила на детето и по-специално на Конвенцията на ООН за правата на детето във всички политики и мерки, насочени към трафика на деца, включително чрез редовни одити и механизми за обратна връзка за оценка на ефективността.

## **В. Изследвания и защита на данните**

### **1. Етични съображения:**

**1.1. Информирано съгласие:** В повечето случаи интервютата трябва да се провеждат със социални работници/доставчици на услуги, работещи с деца в риск. Ако в изследването трябва да участва дете, получите информирано съгласие от родителите или настойниците и, когато е уместно, съгласие от децата, участващи във всички изследователски дейности. Участниците трябва да разбират целта на изследването, какво включва то, всички потенциални рискове и правото си да се оттеглят по всяко време без санкции.

**1.2. Подход, ориентиран към детето:** Разработване на изследователски методики, които са съобразени с децата, като вземете предвид етапите на развитие, нивата на разбиране и емоционалното състояние на децата.

### **2. Изследователски дизайн:**

**2.1. Качествени и количествени методи:** Използване на комбинация от качествени и количествени изследователски методи, съобразени с контекста. Например качествените интервюта или фокус групите с доставчиците на услуги могат да осигурят ценна информация за нуждите на децата и предизвикателствата пред закрилата на детето. Количествените проучвания могат да помогнат за идентифициране на тенденции и свързани с децата в риск. Изследванията трябва да се стремят да включват възрастни и специалисти, работещи с деца в риск.

**2.2. Сътрудничество със заинтересованите страни:** Работа с експерти по закрила на детето, обществени организации и академични институции, за да гарантирате, че изследователските инициативи са всеобхватни и контекстуално релевантни.

**2.3. Оценка на риска:** Идентифициране на рисковете: Преди провеждането на изследването оценка на потенциалните рискове за участниците, включително емоционално разстройство или излагане на чувствителни теми. Приложете стратегии за намаляване на идентифицираните рискове, като например осигуряване на емоционална подкрепа, включване на социален работник или психолог и провеждане на интервютата в безопасна среда.

### **3. Мерки за защита на данните:**

#### **3.1. Събиране на данни:**

- Ограничено събиране на данни: Събиране само на данните, необходими за целите на изследването. Избягване на събирането на информация, която може да бъде идентифицирана лично, и гарантиране, че инструментите за събиране на данни са разработени така, че да защитават анонимността.

#### **3.2. Сигурност на данните:**

- Сигурно съхранение: Съхраняване на всички данни по сигурен начин с и протоколи за ограничен достъп, за да защитите чувствителната информация. Цифровите данни трябва да имат силни пароли, а физическите записи трябва да се съхраняват на заключени места.
- Политики за съхранение на данни: Създаване на ясни политики за това колко дълго ще се съхраняват данните, като гарантираме, че те не се съхраняват по-дълго от необходимото. Въведени процедури за сигурно унищожаване на данни, които вече не са необходими.

#### **3.3. Конфиденциалност:**

- Анонимизиране: Анонимизиране на данните за защита на самоличността на участниците в изследването. Уверете се, че всички публикувани данни не разкриват индивидуална самоличност или чувствителна информация, която може да изложи участниците на рискове.
- Споразумения за неразкриване на информация: Изискване от служителите на Дигнита, доброволците и изследователите да подпишат споразумения за неразкриване на информацията относно поверителността и обработката на чувствителни данни.

#### **3.4. Съответствие със законите и разпоредбите:**

- Правна рамка: Уверение, че всички изследователски дейности са в съответствие със съответните закони за защита на данните, като например Общия регламент за защита на данните или националните разпоредби за защита на децата. Редовното обучение на персонала по тези закони ще засили спазването им.
- Контролни съвети: Ако е приложимо, представяне на предложенията за изследвания на институционалните комисии за преглед или на комисии по етика за одобрение, за да се гарантира спазването на етичните стандарти и протоколите за защита.

### **4. Използване на резултатите от изследванията**

**4.1. Разпространение на резултатите:** Споделяне на резултатите от изследванията отговорно, като се дава приоритет на благосъстоянието на участниците. Когато се съобщават резултатите, се набляга на обобщените и анонимизирани данни и се избягва да се описва подробно конкретни случаи, които биха могли да застрашат неприкосновеността на личния живот.

**4.2. Познания за действие:** Използване на резултатите от изследването за изготвяне на политически препоръки, подобряване на програмите за превенция и усъвършенстване на стратегиите за закрила на детето. Непрекъснатата обратна връзка от заинтересованите страни може да помогне за усъвършенстване на методологиите и резултатите от изследванията.

### **Г. Сътрудничество и застъпничество**

- Работа с местни, национални и международни партньори за подобряване на усилията и застъпничеството в областта на закрилата на детето.
- Сътрудничество с Националната комисия за борба с трафика на хора, Държавната агенция за закрила на детето, Агенцията за социално подпомагане и всички заинтересовани страни за превенция на трафика на деца и закрила на децата, жертви на трафик.
- Провеждане на обучения за всички заинтересовани страни (социални работници, психолози, доставчици на услуги и др.)

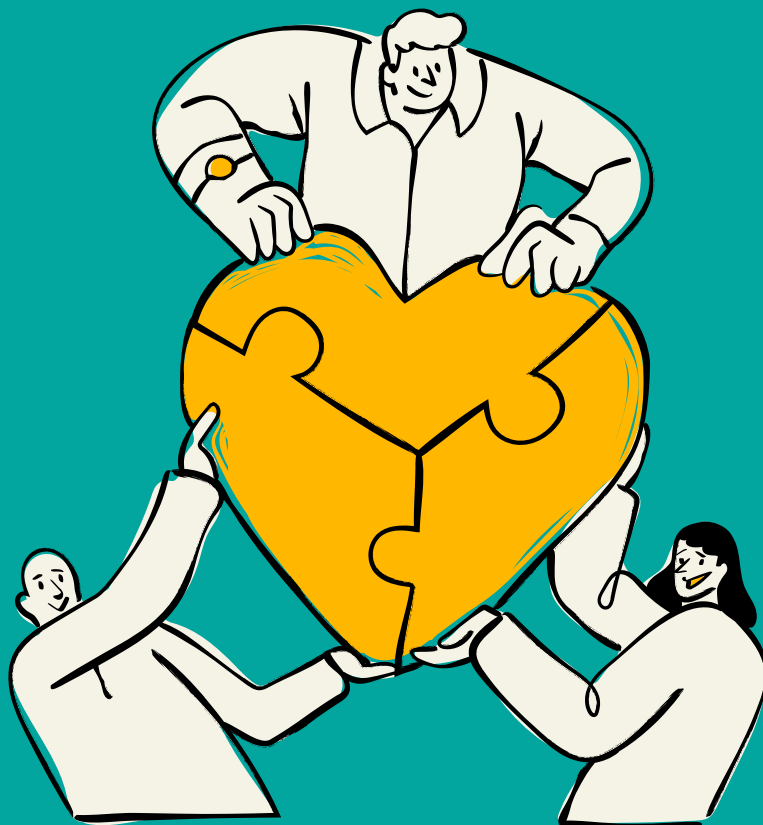
- Насърчаване на по-силна правна и политическа рамка за борба с трафика на деца.
- Надлежно идентифициране на законен представител на дете, настанено по съдебен път извън семейството, преди участието му в дадени дейности.
- Гарантиране на основното право на детето по чл. 15, ал. 8 от Закона за закрила на детето – „на правна помощ и жалба във всички производства, засягащи негови права или интереси“.

#### **Д. Изпълнение и отчетност**

- Обучение: Осигуряване на редовни обучения по законите за закрила на детето и най-добрите практики на екипа на Дигнита.
- Отчитане и преглед: Насърчаване на безопасното докладване на всякакви нарушения на политиката или опасения, като се гарантира отчетност и прозрачност.

#### **Заклучение**

Дигнита остава непоколебима в ангажимента си да защитава децата от вреди, включително от трафик на хора. Като се придържаме към тази политика, ние се стремим да създадем сигурна среда и да осигурим необходимата подкрепа на децата, за да се развиват.



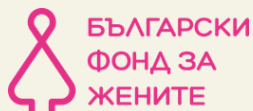
***"Работата в екип е тайната, която кара обикновените хора да постигат необикновени резултати"***

- Ифеани Енох Онуоха

*Dignita*

office@dignita.bg  
www.dignita.bg  
+ 359 887 081 473  
fb.me/DignitaFoundation

*Настоящият проект се реализира с финансовата подкрепа на Български фонд за жените. Проектът не отразява становището на БФЖ и БФЖ не носи отговорност за него.*



**Съфинансирано от  
Европейския съюз**