



# НАЧЕРТАЙ ЛИНИЯТА

## СТОП НА СЕКСУАЛНАТА ЗЛОУПОТРЕБА СРЕЩУ ЖЕНИ-МИГРАНТИ

ОБУЧИТЕЛЕН НАРЪЧНИК ЗА ЛИДЕРИ В ОБЩНОСТТА И  
ПРОФЕСИОНАЛИСТИ



**Следните организации са партньори по проекта:**

**Европейски институт за местно развитие, Солун, Гърция**

Website: [www.eurolocaldevelopment.org](http://www.eurolocaldevelopment.org)

Email: [info@eurolocalvelopment.org](mailto:info@eurolocalvelopment.org)

**IKWRO, Лондон, Великобритания**

Website: [www.ikwro.org.uk](http://www.ikwro.org.uk)

Email: [info@ikwro.org.uk](mailto:info@ikwro.org.uk)

**Феминотека, Варшава, Полша**

Website: [www.feminoteka.pl](http://www.feminoteka.pl)

Email: [jolantag@feminoteka.pl](mailto:jolantag@feminoteka.pl)

**Омега – транскултурален център за физическо и психично здраве и интеграция, Грац, Австрия**

Website: [www.omega-graz.at](http://www.omega-graz.at)

Email: [office@omega-graz.at](mailto:office@omega-graz.at)

**Ксунта, Галиция, Испания**

Website: [www.edu.xunta.es](http://www.edu.xunta.es)

Email: [maria.belen.lazara@xunta.gal](mailto:maria.belen.lazara@xunta.gal)

**Фондация “Център Надя”, София, България**

Website: [www.centrenadja.org](http://www.centrenadja.org)

Email: [centrenadja@abv.bg](mailto:centrenadja@abv.bg)



## СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение.....1:4 стр.
2. Модул 1: Национална законодателна рамка.....1:6 стр.
3. Модул 2: Жени-мигранти и насилие основано на пола.....1:9 стр.
4. Модул 3: Джендър стереотипи.....2:16 стр.
5. Модул 4: Комуникация и самооценка..... 3:29 стр.
6. Модул 5: Психологични и медицински аспекти на сексуалното насилие.....3:36 стр.
7. Модул 6: Собствени граници.....3:43 стр.

## ВЪВЕДЕНИЕ

### Рамка

Проектът "Начертай линията - Обучение и овластяване на жените имигранти за предотвратяване на сексуално насилие и тормоз", чийто наръчник е основен продукт, има за цел да даде възможност на жените имигранти да се отдалечат от културно определените стереотипи на пола и да заемат мястото си в европейското общество чрез насърчаване на застъпничеството чрез обучение и информация. Проектът се изпълнява от шест партньорски организации в Австрия, България, Гърция, Полша, Испания и Обединеното кралство. Тя се съфинансира от Европейската програма за права, равенство и гражданство.

### Обща информация

Сексуалното насилие срещу жени или с други думи, насилието въз основа на пола, е универсален феномен, който във всичките му аспекти е разбран и интерпретиран по много различни начини, в зависимост от индивидуалния, културния и социалния произход. Сексуалното насилие не е изолиран акт, а по-скоро част от континуум от нагласи, модели на вярвания и действия, които оправдават сексуалното насилие. Литературата също така показва, че има групи, които са по-уязвими към сексуално насилие. Етническите малцинства могат да бъдат уязвими в резултат на изолационни фактори като езикови бариери, липса на достъп до услуги, страх от расизъм и имиграционни проблеми. Проведените проучвания показват, че жените имигранти, живеещи в европейска страна, са подложени на сексуално насилие и тормоз, което много често не се възприема като такова.

Не е възможно да се говори за жените-мигранти като едно цяло. Опитът в тази област показва, че има големи различия в зависимост от различни фактори, особено от възможностите за образование. Жените с начално образование, или по-малко, са склонни да зависят от собствените си етнически общности за помощ и да избягват използването на масовите услуги, доколкото е възможно. Тяхното възприемане на ролите на половете обикновено е традиционно и най-често следва традициите без съмнение. Тази група жени работят най-вече в неквалифицирания сектор и често биват "употребени", което ги прави много уязвими. Жените-мигранти, които са обект на сексуално насилие са застрашени, сблъскват се не само с травматичен опит, но и със значителен натиск от социално, правно и икономическо естество. Такъв натиск възниква от предизвикателствата и страховете, свързани с адаптирането към нова култура. Натискът от етническата общност, към която принадлежи жената, не облекчава ситуацията.

Много често жените-мигранти не са наясно или срещат трудности при достъпа до основните услуги. Това е отчасти защото обслужващите агенции не са толкова добре подготвени, за да се справят с необходимите културни и комуникационни аспекти. Обръщането към темата за сексуално насилие изисква чувствителност, съчетана с културни компетенции. За да се помогне на жените-мигранти да се справят и да преодолеят страха си от правни и лични последици, е необходим подходящ, в културно отношение, достъп до въпроса. Въз основа на посочените аспекти може да се заключи, че жените мигранти и техните нужди и голяма част от това, което се случва в тяхната среда, се нуждае от специално внимание.

## **ФОКУС**

Ръководството е насочило вниманието си към сексуалното насилие и тормоз по отношение на жените-мигранти, което се случва в различни ситуации, освен тези на интимното партньорско насилие. Те включват работното място, местата за обучение и обществените помещения. Термините сексуално насилие и тормоз в това ръководство са ограничени до социалните норми на правото, индивидуалните системи на вярвания, които оправдават агресията, както и пасивността, неподходящото поведение на обществени места и физическите срещи.

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

Това ръководство за обучение е резултат от съвместните усилия на членовете на екипа по проекта. Тя ви води през определени теми и служи като ресурсна книга, която винаги може и трябва да бъде дообогатена от вашите знания и опит. Всички предложени методи и инструменти са тествани по време на практическото изпълнение на циклите на обучение.

## **СТРУКТУРА**

Ръководството е структурирано по следните шест теми: **Модул 1** представя законите и правата във всяка партньорска държава. **Модул 2** се фокусира върху жените мигранти и насилието въз основа на пола, **Модул 3** разглежда половите стереотипи, **Модул 4** разглежда комуникацията и самочувствието, **Модул 5** разглежда психологическите и медицинските аспекти на сексуалното насилие и **Модул 6** разглежда собствените граници. В края на ръководството са изброени национални организации, които подкрепят жените, които са жертви на сексуални престъпления от всякакъв вид.

## **Благодарни сме...**

Бихме искали да споменем нашата благодарност за финансирането, осигурено от Програмата на ЕС за правата, равенството и гражданството. Обучението и изграждането на капацитет биха могли да се предложат на лидерите в общността, които на свой ред да проведат обучение на жени в собствената си общност или езикова група. Благодарим също на експертите и партньорите в мрежата, които активно участваха в обучението и дават възможност на жените-мигранти да предотвратят сексуално насилие и тормоз.

# 1 МОДУЛ 1: ПРАВТА НА ЖЕНИТЕ И НАЦИОНАЛНИТЕ ПРАВНИ РАМКИ

## СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ НАД ЖЕНИ – СИТУАЦИЯТА В БЪЛГАРИЯ

Сексуалното насилие и тормоз са често срещани форми на насилие основано на полов признак в България.

- ⇒ 10% от жените и момичетата в страната на възраст над 15 години са преживели сексуално насилие извън дома, сочат данните от представително за населението на страната проучване на Центъра за изследване на демокрацията<sup>1</sup> за домашното насилие и насилието основано на полов признак.
- ⇒ Оценката на експертите за броя на жените пострадали от сексуално насилие извън дома е между 100 000 и 200 000 души годишно.
- ⇒ Най-често изнасилванията извън дома се случват на публични места и работното място /според 54% от пострадалите от сексуални посегателства жени/<sup>2</sup>; за 76%, човекът, който е упражнил сексуално посегателство е техен познат.
- ⇒ 46% от жените жертви на сексуално насилие са споделили със свой близък за инцидента, само 29% са съобщили в полицията/проучване на Алфа Ресърч/

Според изследователи и социални работници, причините малка част от жертвите да се обръщат към полицията и да завеждат дела в съда, както и да търсят консултация и помощ от професионалисти са свързани с:

- ⇒ Широко разпространената и споделена обществена нагласа, че жертвите на сексуално насилие сами са предизвикали насилника;
- ⇒ Чувство на вина и срам от страна на жертвата;
- ⇒ Виктимизация на жертвите от страна на обществото;
- ⇒ Забавени процеси на правна и институционални промени, целящи подходящо и по-ефективно противодействие на насилието основано на полов признак, включително сексуалното насилие;
- ⇒ Незадоволителни мерки за подкрепа на жертвите от гледна точка на потребностите им.

---

<sup>1</sup> Национално изследване на домашното насилие и насилието основано на полов признак, Център за изследване на демокрацията, София, 2016 г.

<sup>2</sup> Сексуалното насилие над жени в България, национално представително изследване, Агенция Алфа Ресърч, 2011 г.

## ЖЕНИТЕ МИГРАНТИ/БЕЖАНЦИ И СЕКСУАЛНОТО НАСИЛИЕ

Според официални данни на Държавната агенция за бежанците (ДАБ)<sup>3</sup> броят на лицата, потърсили закрила от 2011 г. до м.октомври 2016 година рязко е нараснал.

Година	Брой лица потърсили закрила	Предоставен статут на бежанец	Предоставен хуманитарен статут
2011	890	10	182
2012	1387	18	159
2013	7144	183	2279
2014	11081	5162	1838
2015	20391	4708	889
м. октомври 2016 г.	16860	560	411
Общо:	57 753	10 641	5 758

Същевременно сред топ петте страни на произход на търсещите закрила в България от 1993 година насам до 31 октомври 2016 година включително са Сирия – 19 667 души, Афганистан – 23 256 души и Ирак – 17 807 души. В общият брой на хората със статут на бежанец или хуманитарен статут преобладават мъжете, със среден дял 67% за периода 2013-2015 г. Дялът на жените за същия период е 33%.

По данни на скорошни изследователски доклади във връзка с бежанския поток от Сирия<sup>4</sup> се съобщава, че над 6000 души от Сирия са получили статут в България за периода 2013 – октомври 2014 година. Друго предизвикателство е фактът, че за разлика от структурата на други бежански потоци над 50% от сирийските бежанци са жени и деца, от които 70% са от кюрдски произход.

Данните от мониторингов доклад за 2014 г. за сексуално и основано на пола насилие в контекста на международната закрила в Република България<sup>5</sup>, сочат че жените мигрантки и бежанки и в България са в повишен риск от насилие, в това число и от сексуално насилие и множествена дискриминация. Участниците в проучването споделят, че жените мигрантки/бежанки са потърпевши на сексуално насилие в страната на произход, по време на предвиждането от една страна в друга и по време на престоя в бежанските лагери. Като

---

1 Статистика и отчети на Държавната агенция за бежанците при Министерския съвет, <http://www.aref.government.bg/?cat=8>, (посетена на 30.11.2016).

2 Syrian Refugees in Bulgaria: A Double Edged Sword, Report of the FCJ Refugee Centre, October 2014, <http://www.fcjrefugeecentre.org/wp-content/uploads/2014/11/AAAREPORTWITH-FCJ-LOGO.doc.pdf> (посетена на 30.11.2016).

3. МОНИТОРИНГОВ ДОКЛАД за 2014 г. за Сексуално и основано на пола насилие в контекста на международната закрила в Република България, по задание и с финансовата подкрепа на ВКБООН, изготвен от Геновева Тишева и Анна Николова



правило случаите на сексуално насилие не се докладват. Затова и размерът на явлението не е установен и поради тази причина техният достъп до услуги, както и тяхното право на финансова подкрепа от държавата, е често ограничен особено когато техният статут е неустановен или когато са без документи.

Липсва надеждна статистическа информация за формите и разпространението на сексуалното насилие над жените мигранти/бежанки.

Културните и езикови бариери се очертават като голямо предизвикателство пред социалните работници и представителите на правозащитните организации и организациите предоставящи социални услуги на жертви на сексуални посегателства.

## 2 МОДУЛ 2: ЖЕНИТЕ-МИГРАНТИ И НАСИЛИЕТО, ОСНОВАНО НА ПОЛА

### 2.1 ОБЩ ПРЕГЛЕД

#### 2.1.1 КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАСИЛИЕТО, ОСНОВАНО НА ПОЛА?

ООН определя насилието срещу жените като всяко действие на насилни, основано на пола, което води или е вероятно да доведе до физическа, сексуална или психическа вреда или страдание на жените, включително заплахи за такива действия, принуда или произволно лишаване от свобода, независимо дали става въпрос в обществения или личния живот.

Насилието, основано на пола може да включва:

- Убийство за запазване на честта;
- Принудителен брак;
- Изнасилване;
- Подтикване към самоубийство;
- Осакатяване;
- Домашно насилни;
- Трафикиране;
- Лишаване от свобода;
- Отвлечане;
- Побой;
- Смъртни заплахи;
- Изнудване;
- Емоционален тормоз;
- Детски бракове;

Насилието срещу жените се извършва под различни форми. Принудителният брак е форма на насилни, основано на честта. Насилието, основано на честта и принудителният брак се смятат за насилни срещу жени и са част от патриархалното установяване, под влиянието на което е почти всяко общество. Ето защо насилието срещу жени не е нещо, което се случва с другите, това е въпрос, който ни засяга, тъй като всички ние живеем в патриархалното общество, без изключение.

#### 2.1.2 ЗНАЧЕНИЕТО НА ЧЕСТТА

Според оксфордския речник, „чест“ е :

- “Голям респект; огромно почитание“
- “Качеството на знанието и правенето на това, което е морално правилно“
- “Нещо, което се разглежда като рядка възможност и носи гордост и удоволствие; привилегия.“

## Уронване на честта

Действията, за които се казва, че уронват честта на семейството и предизвикват срам, могат да бъдат следните:

- Да останете по-късно от забраната
- Да имате връзка извън брака
- Носите грим и/или "неподходящи" дрехи
- Предбрачен секс
- Отказвате да се ожените за избрания за вас човек
- Предизвикване на нещастни отношения
- Оповестяване на семейни тайни

### Някои думи, свързани с "чест":

- *Ird* [арабските държави]
- *Izzat* [Северна Азия]
- *Namus* [Пакистан, Турция, Иран]
- *Zina* [мюсюлманска дума]
- *Sharaf* [арабска дума]

---

## 2.1.3 ДОМАШНО НАСИЛИЕ / ПРИНУДИТЕЛЕН БРАК / НАСИЛИЕ, ОСНОВАНО НА ЧЕСТТА

---

### Какво е домашно насилие?

Всеки инцидент на контролиращо, принудително, заплашително поведение, насилие или злоупотреба между лица над 16-годишна възраст, които са или са били близки партньори или членове на семейството, независимо от пола или сексуалността. Злоупотребата може да обхване:

- Психологическо насилие
- Физическо насилие
- Сексуално насилие
- Финансово насилие
- Емоционално насилие

### Какво е принудителен брак?

Брак, в който единият или и двамата съпрузи не желаят (или, в случая на някои възрастни с учебни или физически увреждания, не могат) да се съгласят с брака. Включва физически, психологически, финансов, сексуален и емоционален натиск. [Принудително брачно звено]

### Какво е уговорен брак?

Уговорен брак - брак, в който семействата поемат водеща роля, но страните имат свободна воля и избор да приемат или да отхвърлят споразумението.

### Какво е насилие, основано на честта?

"Съвкупност от практики, които се използват за контролиране на поведението в семейства или други социални групи за защита на възприеманите културни и религиозни убеждения и/или чест. Жените са предимно [но не изключително] жертви на така нареченото насилие, основано на честта, което се използва за утвърждаване на мъжката власт, за да се контролира женската автономия и сексуалността. "[Прокуратурата за престъпления и асоциацията на главните полицейски служители]

### **Принуда**

"Натискът може да бъде физически (включително заплахи, действително физическо насилие и сексуално насилие) или емоционално и психологическо (например, когато някой се чувства, сякаш донася срам на семейството си). Финансовото злоупотреба (вземането на вашите заплати или наличните ви пари) също може да бъде фактор".

### **Съгласие**

Съгласието означава, че сте направили свободен избор да се омъжите и това е ваше собствено решение.

Ако заплахите са направени срещу вас или сте убедени, че влизането в брак е необходимо, защото това е, което вашето семейство очаква, тогава може да не сте в състояние да откажете и следователно нямате свободата да направите избор.

### **Възможни причини за принудителен брак:**

- Защита на младите хора от "промискуемост"
- Да контролира по-специално сексуалността на жените и да "предпазва" от това, да са лесбийки, гей, бисексуални или транссексуални
- Поддържане на семейна "чест" или отдавнашни семейни ангажименти
- Отговаряне на натиска на семейството
- За да се защитят възприеманите културни или религиозни идеали
- Да се опитате да укрепите семейните връзки

### **Бариери при търсенето на защита:**

- Страх от обезчестяване на семейството
- Не е в състояние да получи развод - гражданско / религиозно
- Страх от загуба на деца, семейство и приятели
- Чувство на срам
- Слаба подкрепа от полицията
- Липса на ресурси/финансова независимост
- Езикови бариери
- Липса на ресурси
- Имиграционният статус
- Страх

### **Психологически въздействия:**

- Живот в страх
- Недоверието към всички (усещане за контрол, гледане, последвано ...)

- Депресия, посттравматично стресово разстройство, ретроспекции, кошмари, хипер-бдителност
- Загубата на самочувствие
- Самообвинение, чувство за вина
- Самонараняване, чувство за самоубийство

#### **Превенция:**

- Повярвайте им
- Въздействайте на потенциалните жертви с чувствителност и сериозност
- Бъдете „културно чувствителни“
- Уверявайте ги за поверителността. Говорете на отделни хора, а не в присъствието на семейство и приятели
- Не разкривайте никаква информация на семейството и приятелите си

#### **Защита:**

- Никога не използвайте членове на семейството като преводачи
- Вземете незабавно мерки
- Информирайте жертвата за вашето действие
- Привличане на полицейски и социални служби, ако е уместно (записване и маркиране)
- Да направите оценка на риска, план за безопасност и управление на риска
- Организирайте безопасно настаняване
- Консултирайте се или се обърнете към експертни организации като IKWRO и отдела за принудително брака

#### **Не правете:**

- Опит за посредничество
- Да споделяте информация без съгласието на съответното лице
- Оставете се да бъдете засегнати от вашите възприятия за културна разлика - културен релативизъм
- Не бъдете осъдителни
- Отхвърлете страховете си и НИКОГА не ги изпращайте обратно в вредни среди
- Не използвайте членове на семейството като устни преводачи

## 2.2 М2/УПРАЖНЕНИЯ

### 2.2.1 М2/ УПРАЖНЕНИЕ 1: ПРЕДСТВЯНЕ НА ТЕМАТА

Дейност	Предствяне
Цел	Разбиране на темата на обучението
Материали	Съдържание на учебния пакет. Химикал и хартия, ако участниците смятат, че искат да си вземат бележки.
Продължителност	15 минути
Сценарий	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подредете седалки в U-образна форма, гарантиращи, че проекционният екран се вижда от всички ъгли. Това оформление насърчава разговорите и дискусиите между участниците.</li><li>• Представете себе си и проекта, включително и прозрения за това защо участвате в този проект.</li><li>• Обсъдете основни правила за сесията (ако е необходимо). Ако не са необходими основни правила, въведете поверителност като единствено правило за сесията. Ако се въведат други основни правила, маркирайте поверителност с важност в края на списъка.</li><li>• Попитайте групата, ако някой знае какво означава поверителност. Обяснете, че искаме ученето да се разпространи доколкото е възможно, за да се повиши осведомеността по темите, които ще обсъждаме, но всички лични истории, които могат да бъдат споделени, включително лични истории, които могат да бъдат споделени от учителя, трябва да се съхраняват в стаята и да останат поверителни. Преди да продължите, помолете участниците в сесията, ако всички те могат да се съгласят.</li><li>• Кажете на групата, че темите, които ще се занимават на сесията днес, са доста тежки теми и ако във всеки един момент те се чувстват като по-малко време, те са добре дошли да си починат.</li></ul>

### 2.2.2 М2/ УПРАЖНЕНИЕ 2: ЗНАЧЕНИЕ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ

Дейност	Разбиране на принципите
Цел	Разбиране на значението на насилието, основано на честта, принудителен брак и домашно насилие
Материали	Съдържание на учебния пакет. Химикал и хартия, ако участниците смятат, че искат да си вземат бележки.
Продължителност	20 минути
Сценарий	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обсъждане на трудностите, пред които са изправени жените мигранти. Ако групата не дава отговори, можете да им дадете</li></ul>

	<p>един и да ги помолите да добавят към тях. Друга възможност е да попитате какви трудности срещаме като жени, а след това да разширите това с какво друго ще бъде добавено за жената мигрант.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обсъдете какво означава думата "чест" за тях, било то лично, или определението на думата. След това можете да обсъдите основанието на "честта" насилието и видовете насилие, които попадат в това, подчертавайки, че това се случва, защото семейството и / или обществото чувстват, че човек е направил нещо, което противоречи на тяхната "чест".</li> </ul>
--	--

### 2.2.3 M2/ УПРАЖНЕНИЕ 5: КАЗУСИ

Action	Казуси
<b>Цел</b>	Разпознайте примери за насилие, основано на пола, в реални случаи: това е да покажете истински истории и да подчертаете колко бързо те ескалират и показват, че тези видове насилие се случват в Европа
<b>Материали</b>	Съдържание на обучителния пакет. Химикал и хартия, ако участниците смятат, че искат да си вземат бележки.
<b>Продължителност</b>	30 минути
<b>Сценарий</b>	Подгответе групата, като ѝ кажете, че ще обсъждате реални случаи на насилие, основано на "почит" и принудителен брак. Напомнете на групата, че ако във всеки един момент смятат, че сесията е прекалено тежка и има нужда от почивка, те са добре дошли да отделят време.

### 2.2.4 M2/ УПРАЖНЕНИЕ 3: ФАКТОРИ ЗА РАЗГЛЕЖДАНЕ, ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ И ЗАЩИТА

Дейност	Разграничния и дискусия
<b>Цел</b>	Разберете факторите, които са налице и трябва да бъдат взети под внимание при насилието, основано на пола. Разберете как трябва да вършите предотвратяването и защитата от насилие, основано на пола.
<b>Материали</b>	Съдържание на обучителния пакет. Химикал и хартия, ако участниците смятат, че искат да си вземат бележки.
<b>Продължителност</b>	35 минути
<b>Сценарий</b>	<p>Можете да следвате слайдовете за този раздел на презентацията.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обсъждане на принудителни бракове и подредени бракове. Важно е да се подчертае разликата между тях и да се подчертае съгласието и</li> </ul>

	<p>принудата. Също така е полезно да се спомене, че участникът трябва да може да каже "не" на уреден брак толкова пъти, колкото иска, без да изпитва натиск. Ако във всеки един момент лицето се чувства под натиск да се съгласи с брак, това вече не е аранжиран брак и това е принудителен брак. Пример за това е, че лицето, което обмисля брака, ще бъде разбрано, че зависи изцяло от това дали те се оженят или не, но родителите искат да ги оженят. Въпреки че лицето, което се омъжва, е избрано, това не е свободен избор, тъй като е подложен на натиск.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• За да насърчите дискусията, можете да попитате вашата група какво мислят за всеки слайд, преди да им покажете слайда. Например можете да попитате защо мислят, че принудителните бракове се случват. Можете да проведете разговор по този въпрос, след което да добавите точки, които не са обхванати от преминаването през слайда.</li> </ul> <p>Важно е да се уверите, че групата е напълно наясно, че медиацията е невероятно вредна и никоя информация не трябва да се връща обратно в семейството. Отбележете, че тези видове престъпления могат да се ескалират много бързо.</p>
--	--

---

#### 2.2.5 M2/ УПРАЖНЕНИЕ 4: ДИСКУСИЯ

---

Дейност	Дискусии
<b>Цел</b>	Дискусия, въпроси, отговори, обратна връзка
<b>Материали</b>	Съдържание на учебния пакет. Химикал и хартия, ако участниците смятат, че искат да си вземат бележки.
<b>Продължителност</b>	20 минути
<b>Сценарий</b>	<p>Тъй като това е много тежка тема, много е важно да оставим достатъчно време за окончателно размисъл, както и време за въпроси и отговори.</p> <p>Можете да задавате основни въпроси като "дали съм обхванал всичко, което искате да знаете?" Или "Има ли нещо, което не разбирате напълно?"</p> <p>Също така е полезно да имате време да отразявате и обсъждате всякакви мисли. Можете да помолите всички участници да си помислят за минута, за да пренесат всички чувства и емоции, които имат за това, което е било обхванато в сесията. Ако пожелаят, те могат да споделят това с групата или могат да говорят с вас в края на сесията, за да споделят тази мисъл.</p>



## 3 МОДУЛ 3: СТЕРЕОТИПИ, ОСНОВАНИ НА ПОЛА

### 3.1 ОБЩ ПРЕГЛЕД

#### 3.1.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА СТЕРЕОТИП

“Мнение, убеждение или схема, която е широко разпространена в определена група и засяга социална или културна извънбордова група”.

##### Стереотип - за какво е това?

- Спестява усилия
- Дава чувство за ценност, принадлежност, сигурност
- Укрепва връзките на властта

##### Стереотип - кога се появява?

- Липса на знания / опит
- Явни различия между отделните групи
- Конфликтна ситуация

##### Стереотип - как работи?

- Всички хора = всеки човек
- Това е общопризнато
- Той е устойчив на промяната

Стереотипът се дефинира като "конструкция на ума, обичайно за членовете на дадена социална група, която разчита на схеми и опростено възприемане на реалността (социални и културни явления или някои категории хора)". Те често съдържат преценка на стойността и се основават на предразсъдъци; те не се възползват от знанията, не са гъвкави и не са устойчиви на промени. Стереотипите са наследство както от родителската, така и от образователната система. Медиите играят роля при общуването и поддържането на стереотипите.

Стереотипите, основани на пола, се основават на противоречия; ако жената е подчинена, тогава мъжът е доминиращ; ако жената е емоционална, тогава мъжът трябва да бъде съставен. Д. Панковска изброява най-често срещаните стереотипни особености на мъжете и жените:

#### СТЕРЕОТИПНИ ХАРАКТЕРИСТИ НА МЪЖЕ И ЖЕНИ

ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ЖЕНИТЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ НА МЪЖЕТЕ
Емоционално	Рационално
Емпатийно	Логично
Загрижено	Отговорно
Сензитивно	Уверен
Отворено изразяване на емоции	Запазено в изразяването на емоции

Учтиво	Самоограничаващо
Тактично	Самоуверен
Грижа за външния вид	Самоуверен
Не е устойчив на стрес	Гъвкав
Не са зависими от себе си	Силен
Нерешителен	Агресивен
Зависи от другите	Склонни към пристрастяване

От таблицата по-горе е видно, че жените са поставени в домашни асоциации, докато мъжете са свързани с работа и външни действия. Мъжките характеристики са свързани с власт и господство, независимост и действие, докато жените с подчинение и зависимост от другите, които са свързани с майчинството и грижите. Д. Панковска обръща внимание на факта, че стереотипът на "женствеността" предизвиква признаци, които обикновено се приписват на деца, които, подобно на жените, се нуждаят от помощ, подкрепа и защита.

---

### 3.1.2 РАЗЛИКИ МЕЖДУ БИОЛОГИЧНИЯ И СОЦИАЛНИЯ ПОЛ

---

Стереотипите, основани на пола, са "добре установени вярвания за женските и мъжките характеристики и съответните адекватни роли". Стереотипите, основани на пола, придават конкретни характеристики на отделните хора, поради техния пол (който е биологичен), мъжки или женски, без да отчитат техните индивидуални особености. Те създават очаквания как мъжете и жените трябва да се държат, да се обличат и да бъдат. Ето защо тези стереотипи са опростени преценки и схващания за характеристиките и поведението на индивидите, представляващи мъжки или женски пол, които по принцип се споделят от обществото.

---

### 3.1.3 ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТТА НА ПОЛОВИТЕ СТЕРЕОТИПИ

---

- Стереотипите, основани на пола, представляват една от причините за бариерите за развитие на момчетата и момичетата, мъжете и жените, тъй като ограничават опита на индивида и могат да навредят и да окажат отрицателно въздействие върху взаимоотношенията между хората. Стереотипите и предразсъдъците, основаващи се на стереотипи, като сексизма и придържането към усещането, че каквото и да се свързва с мъж, е по-достойно въздействие върху насилието срещу момичета и жени. Ниското самоуважение на момичетата и жените е следствие от приемането на утвърждаването на стереотипния образ на жените и мъжете и запазването на концепцията въз основа на превъзходството на мъжете над жените в съдържанието на образователната система в училищните наръчници, литературата и изкуството да започнат, чрез всекидневното поведение, което позволява дискриминационното поведение. Освен това стереотипите представляват източник на предразсъдъци; те се използват за оправдаване на

дискриминационно и болезнено поведение и са една от причините за всички форми на насилие. В най-крайната форма предразсъдъците, основаващи се на половите стереотипи, могат да бъдат под формата на мизения, т.е. омраза и враждебност към жените.

- Жените, които са жертви на домашно насилие, много често "вземат" от стереотипите на семейството на произхода, които позволяват насилие и вид взаимоотношения, в които мъжът е доминиращ и жената покорна. Следователно може да се заключи, че стереотипите, които оказват влияние върху насилието срещу момичета и жени са тези, които консолидират възприятието за подчинената, по-лоша роля на момичетата и жените в обществото, както и тези, които принуждават момичетата и жените да бъдат покорни и пасивни и да се подчиняват на мъжете. Тези стереотипи формулират и очаквания към момичетата и жените, които укрепват и насърчават позицията на пасивност и подчинение.
- В заключение, изследователите отбелязват, че стереотипите, основани на пола, са източник на много насилствени поведения и случаи на всички форми на насилие: физически вербален, психологически и сексуален на всички нива. Това са, между другото:
- Възприемане на есенциалното определение на "мъжественост" и "женственост", вяра в естествения ред и йерархия на властта в интимните взаимоотношения, мит на биологичната основа за доминиране на мъжете над жените (биологически есенциализъм и андроцентризм),
- Историческо определяне на ролите на половете, традиция, която изисква от жените да бъдат покорни и подчинени,
- Обективизиране и сексуализация на жените,
- Социална толерантност за мъжете, демонстриращи господство и използване на насилие спрямо лица, които се считат за уязвими: жени и мъже, които не се стремят към доминираща мъжественост и всички по-млади и по-малко способни
- Хомофобия.

## 3.2 МЗ/ УПРАЖНЕНИЯ

### 3.2.1 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 1: "ОБИЧАМ „ЖЕЛЯЗОТО“ И ДА КАРАМ БЪРЗО КОЛА"

Дейност	Загрявка
Цел	Групова интеграция / запомняне на имена / въвеждане на темата за половите стереотипи

<b>Материали</b>	Лепяща хартиена лента, маркер
<b>Продължителност</b>	15 минути
<b>Сценарий 1:</b>	Поканете всички да седят в кръг. Помолете всички в групата да се представят и да назоват три неща: нещо типично за моя пол, което ми харесва да правя; нещо типично за моя пол, което не ми харесва да правя; и нещо нетипично за моя пол, което ми харесва да правя. Започнете със себе си. След представянето, всеки човек пише името си на парче хартиена лента и я залепя към дрехите си.
<b>Сценарий 2</b>	Инструктиращите представят помещенията и целите на проекта, целите на семинара и принципите на участие (5 най-важни). Предлагаме те да включват: сътрудничество, дейност, I-послание, уважение към разнообразието. Ако участниците желаят да предложат собствени принципи, ние ги добавяме към договора. Всички принципи са записани на флипчарт и са окачени на видимо място.

### 3.2.2 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 2: СТЕРЕОТИПНО МИСЛЕНЕ

<b>Дейност</b>	<b>Рефлексия и разбиране</b>
<b>Цел</b>	Въвеждане на темата за стереотипите / обяснение на механизмите за създаване / разбиране на тези механизми.
<b>Материали</b>	Worksheet number 1, pens, flipchart, marker pens
<b>Продължителност</b>	30 минути(15 минути – работа по грпи + 15 минути- дискусия
<b>Сценарий:</b>	Инструктиращите разделят участниците на четири групи. След това те предоставят на групите карти, съдържащи изречения (Работен лист номер 1 "Стереотипно мислене"). Участниците записват асоциации относно хора с определени характеристики или представляват различни социални категории. След като приключат, всяка група представя резултатите от работата си на всички. Инструктиращите записват най-важните мисли на флипчарт и обясняват механизма, водещ до създаването на стереотип:

### 3.2.3 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 3: МЕХАНИЗМИ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА СТЕРЕОТИПИ

<b>Дейност</b>	<b>Рефлексия и разбиране</b>
----------------	------------------------------

<b>Цел</b>	Обясняване на явлението за създаване на стереотип / механизма на стереотипите / кръга на стереотипите (веригата на стереотипите и порочния кръг на стереотипите).
<b>Материали</b>	Работен лист 2, Работен лист 3, флипчарт, маркери, моливи
<b>Продължителност</b>	<b>20 минути</b> (15 минути – работа в групи + 5 минути – обобщение)
<b>Сценарий:</b>	Всеки участник получава карта, която трябва да бъде попълнена (работен лист номер 2). След като картите се събират и разбъркват, един човек чете отговорите на глас, а друг, заедно с участниците и инструкторите, ги групира в категории (характеристики, роли и т.н.) на флипчарт. Участниците разглеждат какви послания относно "истинска жена" идват от семейството, училището, приятелите. След това участниците обсъждат въз основа на изброените характеристики коя "идеална жена" би трябвало да бъде. Знаят ли, че една жена изпълнява всички изисквания?
<b>Възможности за последващи дискусии</b>	<p>Въпросите за модерирана дискусия, целяща да обясни механизма на стереотипизиране / колелото на стереотипите (веригата на стереотипи и порочния кръг на стереотипа - работен лист номер 3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дали участниците са го срещнали?</li> <li>- Работи ли навсякъде, във всяка култура, социална среда, зависи ли от това къде живеете, стереотипизирането на определени групи е намаляло?</li> <li>- Какво да направите, за да избегнете стереотипи, как да го противодействате?</li> </ul>

### 3.2.4 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 4: ЗАДАЧИ И ЗАДЪЛЖЕНИЯ

<b>Дейност</b>	<b>Движение</b>
<b>Цел</b>	Целта на упражнението е да се въведат термините "биологичен пол" и "социален пол" и да се отразят задачите, които традиционно се приписват на хората от двата пола, върху стереотипите, свързани с пола, източниците им и ограниченията, които те водят.
<b>Материали</b>	Работни листове 4, 5, 6, флипчарт, маркери, химикали, листове с 0°, 50° и 100° написани
<b>Продължителност</b>	<b>Около 20 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Инструкторът поставя карти с температурни знаци (работен лист номер 5): 0° в единия край на стаята, 50° в средата и 100° в края на стаята срещу 0°. Инструкторът чете изявления (работен лист номер 5), като

	изисква от участниците да стоят до температурните карти, в зависимост от това дали изявлението е резултат от пола или пола. Инструкторът пита хората, които стоят на "термометърната скала", защо са избрали това конкретно място. Важно е да се даде възможност за обсъждане между участниците по темата за разликите между пола и пола. След упражнението инструкторите го обобщават (работен лист 6), като подчертават факта, че полът се променя във времето и в зависимост от културата - тези характеристики се придобиват.
--	---

### 3.2.5 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 5: ИНФОРМАЦИЯ ЗА ДАННИТЕ

<b>Дейност</b>	<b>Представяне от инструкторите, дискусия, мозъчна атака</b>
<b>Цел</b>	Представяне на последствията от половите стереотипи
<b>Материали</b>	Презентацията включва статистически данни за насилието срещу жени, броят на самоубийствата сред жените и мъжете, разликата в заплащането на жените и мъжете, жените и мъжете в изпълнителните длъжности, жените и мъжете в процеса на вземане на решения
<b>Продължителност</b>	<b>Около 20 минути</b>
<b>Сценарий</b>	<p>Инструкторите обсъждат представените статистически данни, които показват, че спазването на нормите и възприятията относно ролите на половете има последствия.</p> <p>Дами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- често страдат от ниско самочувствие и липса на увереност,</li> <li>- се разглеждат от гледна точка на това дали имат деца или не,</li> <li>- се разглеждат като обекти на мъжкото сексуално желание,</li> <li>- са зависими от партньорите си.</li> </ul> <p>След това инструкторът поиска от участниците да посочат други последици от продължаване или придържане към стереотипни роли (сесия за мозъчна атака).</p>

### 3.2.6 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 6: „ИМАМ ВЛИЯНИЕ!“

Дейност	Размисъл, ресурси
Цел	Насърчаване на позитивното мислене, повишаване на чувството за агенция и способност да повлияе на промяната.
Материали	Хартия, маркери, лепило, ножици, цветна хартия и др.
Продължителност	<b>30 минути</b>
Сценарий	<p>Инструкторът пита участниците:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какво може да ви даде възможност да живеете живота си по начина, по който го искате?</li> <li>- Какво би направило преодоляването на стереотипите по-лесно?</li> <li>- Как можем да повлияем на промяната?</li> </ul> <p>След това инструкторът разделя групата на две подгрупи. Задачата е да се създаде мини образователна кампания за преодоляване на стереотипите (може да бъде лозунг, песен, плакат, телевизионен клип). Групите представят своите идеи пред всички.</p>

### 3.2.7 МЗ/ УПРАЖНЕНИЕ 7: „КЪЛБО ПРЕЖДА!“

Дейност	Reflection and evaluation
Цел	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка на семинара</li> <li>• Насърчаване на участниците да обмислят положителните и отрицателните аспекти на обучението</li> <li>• Изучаване на мненията на групата за обучението</li> </ul>
Материали	Ножици, голяма топка от прежда
Продължителност	15 минути
Сценарий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помолете участниците да седнат в кръг.</li> <li>2. Обяснете, че започвате сесия за оценка, по време на която всеки ще бъде помолен да отговори на два въпроса: как се чувствате точно сега? Какво спечелихте от срещата?</li> <li>3. Обяснете, че само човекът, който държи топката от прежда, може да говори. Този човек трябва да размаже преждата около китката си. Когато приключи, тя предава топката на преждата на човека отляво.</li> </ol>

4. След като всички участници са говорили, обяснете, че това е края на срещата и че групата вече е свързана с това, което са спечелили от срещата.
5. Вземете ножиците и пресушете преждата между следващите участници, като започнете от себе си. Не забравяйте да завържете края на преждата, останала върху китките на хората, така че да не падне. Пригответе повече вълна, за да сте сигурни, че не изчерпвате. Ако преждата изтече по време на упражнението, свържете преждата от следващата топка със старата.



3.2.7.1 МЗ/ РАБОТЕН ЛИСТ 1: ЗАПИШЕТЕ ПЪРВИТЕ СИ АСОЦИАЦИИ

Възрастните хора са.....

Жените са.....

Мъжете са.....

Блондинките са.....

Германците са.....

Поляците са .....

Жените-шофьори са.....

Хората, които не искат да имат деца са.....

Хората, родени в богати семейства са .....

3.2.7.2 МЗ/ РАБОТЕН ЛИСТ 2: СТЕРЕОТИПИ, ОСНОВАНИ НА ПОЛА

- С какво свързвате женствеността? С какво се свързва мъжествеността?
- Какво се очаква от жените? А от мъжете?
- Как могат другите да реагират на хора, чиито характеристики и поведение се различават от стереотипите?

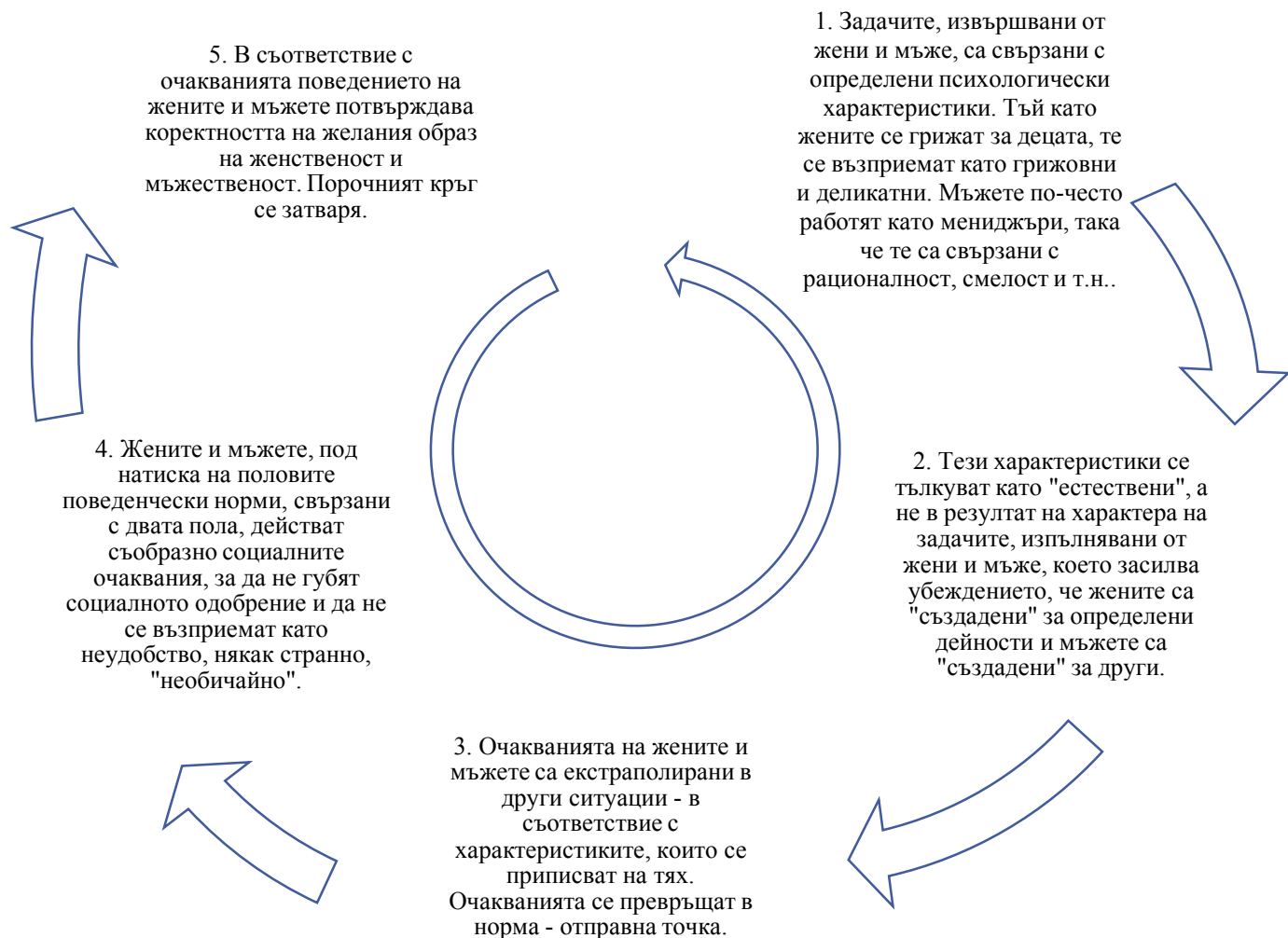
Жените са.....

Жените трябва да бъдат.....

Мъжете са.....

Мъжете трябва да бъдат .....

### 3.2.7.3 МЗ/ РАБОТЕН ЛИСТ 3: ПОРОЧНИЯТ КРЪГ НА СТЕРЕОТИПИТЕ



---

#### 3.2.7.4 МЗ/ РАБОТЕН ЛИСТ 4: „ПОЛОВ ТЕРМОМЕТЪР“

- Жените раждат деца, мъжете не.
- Малките момичета са деликатни, срамежливи и плахи, а момчетата са твърди и смели (g).
- В много страни жените печелят 70% от това, което мъжете печелят (g).
- Отглеждането на деца е задължение на жените (g).
- Мъжете вземат най-важните решения (ж).
- Гласовете на момчетата се счупват, момичетата не го правят.
- Жените могат да кърмят, мъжете се нуждаят от бутилка за хранене на бебе (и).
- Има по-малко жени, отколкото мъже, президенти, депутати, мениджъри и др. Ж)
- Подкрепата на семейството е задължение на мъжете (g)

---

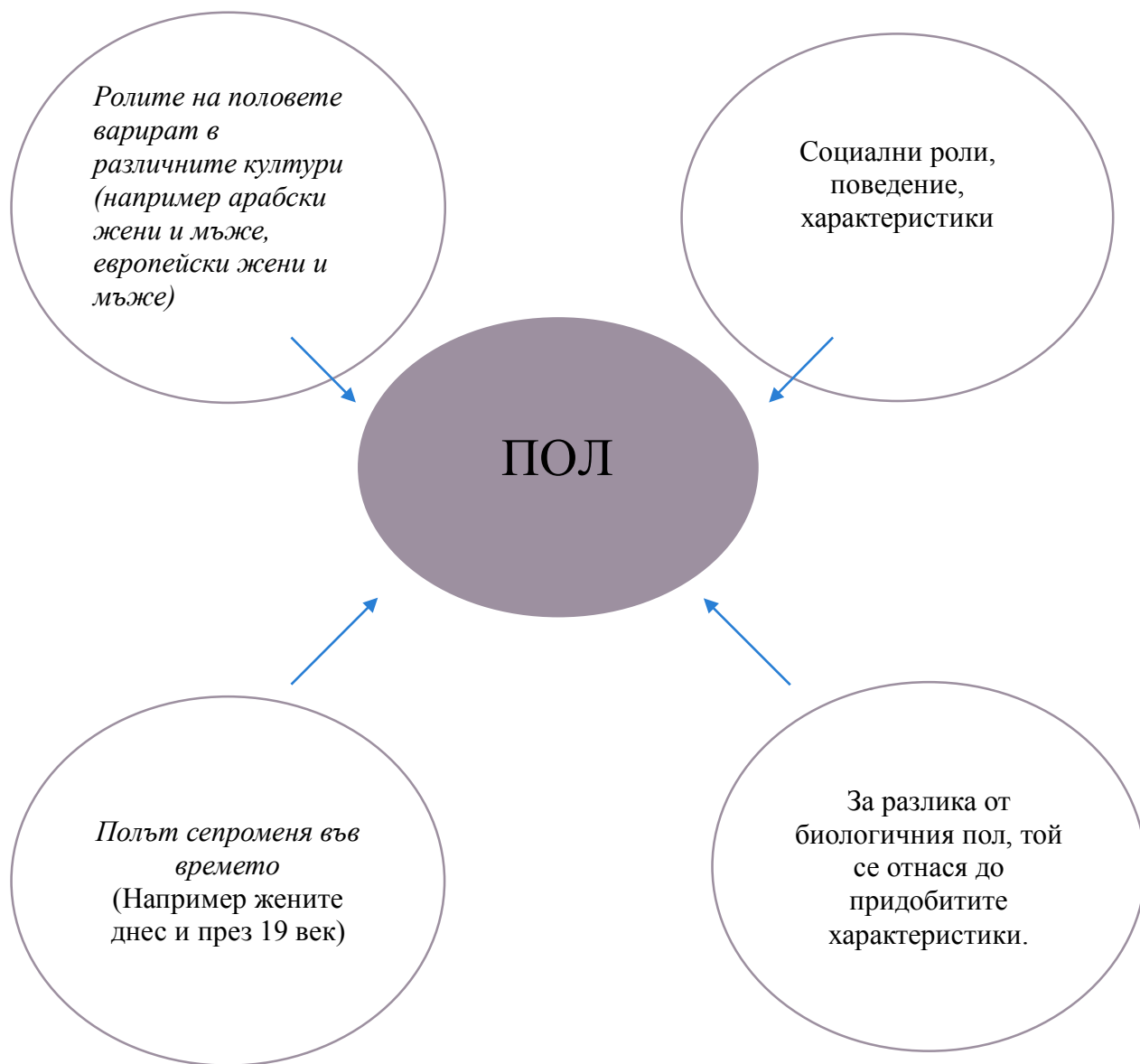
#### 3.2.7.5 МЗ/ РАБОТЕН ЛИСТ 5: КОЛКО ГРАДУСА?

Вземете лист хартия и напишете в долната част:

0°

50°

100°



## 4 МОДУЛ 4: САМОУВАЖЕНИЕ И КОМУНИКАЦИЯ

Самоуважението е много важна тема в процеса на овластяване на жени - мигранти, защото дори когато някой няма проблеми със самочувствието в родината, с имиграционния акт много трудности могат да затруднят поддържането на подходящо самочувствие.

Когато говорим за самочувствие, имаме предвид позитивното осъзнаване на себе си и оценяването на качествата.

За жените-мигранти може да се окаже трудно да се изпитат като автономни жени с много квалификации и качества, поради езикови бариери, структурни проблеми с молбите за убежище, безработица или липсващо разрешение за работа или с допълнителни предизвикателства като изолация и липсващите възможности за саморазбиране.

Друг механизъм, тясно свързан със самочувствието, което е важно да се тренира, е комуникацията. Когато говорим за общуване, ние говорим не само за езика, но и за звука, мелодията на речта, езика на тялото, лицето, гейзуализирането, докосването и празнината, движението, скоростта, дрехите и други аспекти, които всички влияят на нашето общуване.

Когато сте в контакт с хора от други среди, може да се опитате да проведете открита дискусия и размисъл относно културните различия, а също и сходствата за получаване на по-добра комуникационна база. Много проблеми могат да бъдат решени или дори да не се появят с почувствителен начин на общуване, който може да бъде обучен.

### 4.1 КОНТЕКСТ НА ЗНАНИЕТО

#### 4.1.1 ФУНКЦИЯТА НА САМОУВАЖЕНИЕТО

Еволюционната социална психология описва самоуважението като психологически параметър, който показва колко силен човек е интегриран в едно общество и колко ценно е този човек за това общество с еволюционната функция да спасява хората от изключване и нарушения.

С фокус върху жените-мигранти това отново показва колко е важно да се прилага по тази тема, тъй като жените мигранти често са пряко засегнати от такива изключения.

Самоуважението зависи и от други психологически конструкции, като самоконцепция, социална идентичност и лична идентичност. Тъй като сме научили половите стереотипи при социализацията, имаме и стереотипи на себе си в различни аспекти на живота с полезни черти,

опит на успех и свързани положителни емоции. Колкото по-широка е тази концепция, толкова по-добре е за самочувствието. Тъй като жените мигранти нямат същите възможности да моделират живота си като другите граждани, поне не от началото на тяхното пристигане в приемащата страна, е полезно да им се даде възможност да работят върху собствената си концепция.

В това ръководство ще намерите упражнения, които са подходящи за тази цел.

---

#### 4.1.2 „МАНИФЕСТАЦИЯ“ НА САМОУВАЖЕНИЕТО

---

**Доброто самочувствие се показва чрез:**

- Уверен външен вид с открито зрение, лице, жест и езика на тялото, като прав гръб и спокойна и стабилна основа
- Уверено поведение, като с очен контакт и сигурен приближаване към другите
- Персонален успех, като спортни, артистични или други лични постижения
- Положително здравословно поведение, като хигиена, движение на тялото, разнообразна и здравословна диета и релаксация, като самостоятелно избрани фази на регенерация
- Асертивност, като настояване за собствени принципи и постигане на компромиси в конфликтите
- Положителни взаимоотношения, също извън семейството

Тъй като механизмите за най-психологически ефект работят взаимно, има много аспекти, с които да работим, за да повишим самоуважението на жените-мигранти, но не бива да се забравяме да намаляваме тези фактори, които вредят на самочувствието на жените като насилие, расизъм и дискриминация, които са засегнати от негативни роли на половете, свързани със заетостта или свързани със семейството стрес като конфликти, пристрастяване или неблагоприятни житейски ситуации.

По тази причина е важно да имате добра мрежа от информационни центрове, консултации и други предложения за помощ.

---

#### 4.1.3 СТРАТЕГИИ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА САМОУВАЖЕНИЕТО

---

Вече беше споменато колко е важно да се отразява собствената концепция за себе си и да се покланят свои качества, успехи и качества, които ще се нарекат процес отгоре-надолу. Тогава може да се тренира самоуверен език на тялото като комуникация на всички, което би подобрило самочувствието в процеса отдолу-нагоре.

Освен това трябва да има подкрепяща структура, която да намали всички фактори на уязвимост за насилие, че жените мигранти могат да бъдат загрижени и лидерите на връстниците трябва да имат общ поглед върху тази структура, за да могат компетентно да съветват жените в своите семинари.

В процеса на повишаване на самоуважението, самите жени могат да имат идеи, които им помагат от гледна точка на умствени, психически, физически, социални, обществени или дори трансцендентални дейности; тук са изброени някои примери:

- Психологически стратегии: научете нещо ново, нов език, инструмент или се ангажирайте с цел интерес; правят положителни утвърждения, задават цели, създават нови идеи и т.н.

- Психологически стратегии: търсят помощ и терапия, наблюдават компетентни диалогови партньори, посещават групи за самопомощ, намаляват стреса, следят за добър сън, правят релаксиращи упражнения, оценяват себе си и т.н.

- Физически стратегии: направете спорт, отидете на фитнес зала, отидете на лекари, ако сте загрижени за наднормено тегло започнете да губите тегло, да се храните здравословно, да достигнете физически цели, да отидете на фризьорски салон и т.н.

- Социално: да се срещате с нови хора, като в спортна група, да правите хоби, да посещавате групи майка и дете, да посещавате езиков курс, да подобрявате отношенията у дома, като отделяте продуктивно време само с партньора си, / син и т.н.

- Общество, загрижено: ангажиране с околната среда / феминизма / образованието / възрастните хора и т.н., като сте активни за асоциация, клуб, болница, начална страница и т.н.

- Трансцендентален: Правете ли медитация, молете се, пеете, практикувайте йога и т.н.

С тази информация, в следващата стъпка, могат да бъдат определени цели. Постигането на цели означава да имате личен успех и е важна част от всеки процес на овластяване. Но трябва да има грижа и осъзнатост в определянето на целите, така че те със сигурност да бъдат постигнати

---

#### 4.1.4 КОМУНИКАЦИЯ

---

Комуникацията и самоуважението са тясно свързани. Самочувствието често се изразява чрез езика на тялото и взаимодействието. Едно високо самочувствие се насърчава в изразяването на собствените чувства и нужди, като се възприемат чувствата и потребностите на другите, като се определят границите и се печели. Всичко това са компетенции на комуникацията.

По тази причина трудностите в комуникацията могат да повлияят негативно на самочувствието и те могат да действат разрушително срещу себе си. Както каза Пол Пол Уатцлавик, човек не може да комуникира, така че е важно да се обмисли как функционира комуникацията. Има



например смислен аспект и аспект на взаимодействие в вербалните съобщения, което може да доведе до недоразумения.

Но това е само малка част от комуникацията, тъй като комуникацията не е само език. Това е и мелодия на речта, обем, скорост и израз, както и езика на тялото, мимовете, жестовете, докосването и дупката и дрехите, а вероятно и много повече. Във всички тези сфери могат да бъдат културни различия, които могат да бъдат интерпретирани променливи в зависимост от културата.

Отразявайки това, в група жени мигранти с различна националност и култура, те ще намерят много примери. Това може да бъде много полезно да се разбирате по-добре, да се обяснявате по-добре и да се сблъсквате открито и съзнателно с такива факти.

След това следващата стъпка е да се проучи как комуникацията може да работи ескалиращо и деселативно. Използвайки генерализации като винаги или никога, като интерпретирате защо някой прави или казва нещо, и правенето на твърдения може да бъде много ескалиращо.

Но има противоположна форма на комуникация, която действа много десентално и свързващо. Тя се нарича ненасилствена комуникация (Маршал Розенберг) и ще бъде обяснена по-долу.

Ненасилствена комуникация (NVC)

NVC е инструмент, чрез който можем да установим емпатични взаимоотношения със себе си и с другите. Това е процес, който се адаптира към всяка ситуация и постоянно се развива (важно е да експериментираме с процедурата, за да можем да придобием добра сръчност). Един механизъм за постигане на това е да "говори от себе си", от това, което се наблюдава и да се чувстват като се свържете с нас и в същото време се зачита идентичността и отношението на другия човек, без да влиза в оценките или тълкувания (това ще ни отнеме сред нас се оставяме на отбрана и търсим външни оправдания за получените обвинения). Това ще ни помогне да изработим собствените си мнения, нужди, желания и искания.

---

#### 4.1.5 ДИСКРИМИНИРАНЕ НА ЕЗИКЪТ, ПОВЕДЕНИЕТО, ЕЗИКЪТ НА ТЯЛОТО

---

Основната форма на комуникация между хората е езикът, който освен че изразява нашето схващане за света и за обществото, е инструмент за промяна, за трансфер на култура и знание. Чрез думата можем да проявяваме израз на неравенство, при което женския пол е обикновено невидим и изобличен. Използването на справедлив език би означавало използването на думата по начин, който не предполага дискриминация срещу двата пола.

За тази цел можем да вземем предвид следните основни препоръки: Намерете я, за да видите най-важните препоръки в Machen.

- Думите не могат да означават нещо различно от това, което те наричат. Цялото човечество е съставено от жени и мъже, но в никакъв случай думата "мъже" не представлява жените. За да бъде представена жената, е необходимо да я наречем. Женската не е нито зависима, нито подчинена на мъжа. Това се превежда в опит да не се използва женското за лично или притежание на жените: "Съпругата на Петко", тъй като хората не притежават;
- Универсално да се назовават и двата пола или да се замени с друг неутрален термин: "лице", "гражданство" и т.н.
- Има дискриминационни асиметрии при използването на езика, като например използването на фамиленото име (приписва се само на мъжа, името на жената е запазено) или използването на двойното лечение / мисис (един / женен) без това да става разлика в случая на мъжете.

---

#### 4.1.6 ПОВЕДЕНИЕ

---

Друг начин за взаимодействие е чрез невербална комуникация, която може да отразява основните нагласи и чувства, които в много случаи имат по-голямо значение от вербалното предаване. Трябва да вземем предвид, че във всички комуникационни процеси не само думите изразяват нещо, но и жестовете, вида, мълчанието, начина, по който седим, изражението на лицето, тонът ... ние предаваме много невербална комуникация нашите изрази: дишане, движения на тялото, жестове, тембър, обем, интонация, стойка на тялото и т.н.

Имайки предвид двата начина, по които можем да се изразяваме (вербална и невербална комуникация), съществуват различни начини, по които може да се разграничи наличието на тормоз, като се вземе предвид съществуването на различни скали на тежестта, на които човек може да бъде подложен: леки, тежки, много сериозни и в случай на повтарящи се (в случай на леки) се описват като ситуации на сексуален тормоз на работното място, например.

## 4.2 УПРАЖНЕНИЯ

---

### 4.2.1 М4/ УПРАЖНЕНИЕ 1: СЪКРОВИЩНИЦА

---

Дейност	Групова работа
Цел	Сензибилизация, изграждане на метафора да видим себеси като невероятно съкровище
Материали	Кош или кутия с огледало
Продължителност	10 минути

<b>Сценарий</b>	Седейки или стоящи в кръг, обяснявате, че в кутията има много ценно съкровище и всеки може да погледне, но абсолютно тихо и без да показва или да казва какво е то. Ще има различни реакции, които могат да бъдат дискутирани.
-----------------	--

---

#### 4.2.2 М4/ УПРАЖНЕНИЕ 2: РОЛИТЕ В МОЯТА СЪКРОВИЩНИЦА

---

<b>Дейност</b>	<b>Самостоятелна работа</b>
<b>Цел</b>	Отразяване на собствената си концепция
<b>Материали</b>	Хартия, молив, карти
<b>Продължителност</b>	<b>15-20 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Всяка жена намира колкото се може повече роли в живота си, колкото е възможно, като "приятелка", "сестра", "учител", "волейболист", каквото и да е. Тогава те маркират любимите си 3 роли, които им харесва най-добре. Тези 3 роли са написани на карти и за всяка роля намира 3 положителни определения. След това ролите могат да бъдат споделени и допълнителни роли или определения могат да бъдат добавени от групата.

---

#### 4.2.3 М4/ УПРАЖНЕНИЕ 3: ПОВИШАВАНЕ НА САМОЧУВСТВИЕТО

---

<b>Дейност</b>	<b>Дискусия в малки групи</b>
<b>Цел</b>	Finding own strategies and exchange them with others to raise self-esteem
<b>Материали</b>	Плакати, маркери
<b>Продължителност</b>	<b>30-40 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Жените идентифицират конструктивни и разрушителни неща, които влияят на тяхното самоуважение и ги въвеждат под формата на плакат. След това те представят своите резултати и ги обсъждат в цялата група.

---

#### 4.2.4 М4/ УПРАЖНЕНИЕ 5: ЛЮБОВНО ПИСМО

---

<b>Дейност</b>	<b>Самостоятелна работа</b>
----------------	-----------------------------

<b>Цел</b>	Оценявай себе си
<b>Материали</b>	Хартия, моливи, парфюм, приятна музика
<b>Продължителност</b>	<b>15-20 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Всяка жена пише писмо до себе си в "ти" - форма: защо е страхотна, защо ѝ е благодарна, какво искат да ѝ дадат или правят с нея в бъдеще, за да бъде благодарна и т.н.

---

#### 4.2.5 М4/ УПРАЖНЕНИЕ 6: КОМУНИКАЦИЯТА В КУЛТУРАЛЕН АСПЕКТ

---

<b>Дейност</b>	<b>Работа в малки групи</b>
<b>Цел</b>	Сензибилизация за културалните характеристики за комуникация
<b>Материали</b>	Карти и маркери
<b>Продължителност</b>	<b>15-20 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Жените се събират на групи и обсъждат различията между комуникационните навици в родината си и в „гостоприемната страна“. След това заключенията им могат да бъдат представени в пленарна дискусия.

---

#### 4.2.6 М4/ УПРАЖНЕНИЕ 7: КОМУНИКАЦИЯ БЕЗ НАСИЛИЕ

---

<b>Дейност</b>	<b>Самостоятелна работа, свързана с груповата такава</b>
<b>Цел</b>	Упражняване на метода NVC
<b>Материали</b>	Хартия и химикал
<b>Продължителност</b>	<b>30 минути</b>
<b>Сценарий</b>	След като направим въведение в темата за NVC и дадем някои примери, всяка жена пише собствен пример за нейния опит по отношение на модела с 4 стъпки. Тези примери могат да бъдат обсъждани и трансформирани в цялата група.

## 5 МОДУЛ 5: ПСИХОЛОГИЧНИ И МЕДИЦИНСКИ АСПЕКТИ НА СЕКСУАЛНОТО НАСИЛИЕ

Сексуалното насилие е разрушително престъпление и престъпление срещу личността. Неговите ефекти върху вас и вашите близки могат да бъдат психологически, емоционални и/или физически. Те могат да бъдат краткотрайни или да траят много дълго време. Важно е да запомните, че няма "нормална" реакция на сексуално насилие. Ето защо индивидуалният Ви отговор ще бъде различен в зависимост от вашите лични обстоятелства. В този раздел обясняваме някои от най-честите ефекти, които жертвите на сексуално насилие могат да изпитат.

### 5.1 ТЕОРИЯ

#### 5.1.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОСЛЕДИЦИ

Психологическите последици от сексуалната травма сред оцелелите са широко проучени, но проучванията продължават, отчасти, защото честотата на насилие срещу момичета и жени остава висока. Проведено изследване за насилие над жени установи, че 18% от жените съобщават, че са преживели изнасилване или са се опитали да бъдат изнасилвани (Tjaden & Thoennes, 2000). Повече от половината (54%) от оцелелите от изнасилване, които са отговорили на проучването, са били под 18-годишна възраст по време на изнасилването. Постоянното внимание към резултатите от психичното здраве се основава и на доказателства, че реакциите на оцелелите са до голяма степен сложни и уникални за всеки индивид (Briere & Jordan, 2004). Някои хора изпитват тежки симптоми или дълготраен стрес, докато други не (напр. Kendall-Tackett, Williams & Finkelhor, 1993). Разнообразието от резултати може да се дължи на характеристиките на актовете на насилие, условията на околната среда, наследствените белези и наличието на социална подкрепа и ресурси. Друг фактор, който допринася за това, е използването на различни методологии в научните изследвания. Въпреки че някои хора могат да бъдат устойчиви на негативните ефекти на сексуалната травма, това не отхвърля наблюдението, че за други жени сексуалната виктимизация е най-опустошителното събитие, което те ще преживеят.

#### 5.1.2 ПОСТТРАВМАТИЧЕН СТРЕС

##### **Флашбакс/светкавични проблясъци:**

Спомените за травми от миналото се чувстват така, сякаш се случват в настоящия момент. Тези спомени могат да приемат много форми: мечти, звуци, миризми, изображения, усещания на тялото или преобладаващи емоции. Това повторно преживяване на травмата често идва от

нищото и затова размива границата между минало и настояще, с индивидуални чувства като тревожност, страх и безсилие. То може също така да предизвика други емоции, които са се усещали по време на травмата.

Някои от флешбек/ретроспекциите са меки и кратки, минали, докато други могат да бъдат мощни и да продължат дълго време. Много пъти може и да не осъзнаваш, че имаш ретроспекция и може да се чувстваш леко разединен (умствен процес, в който мислите и чувствата ти могат да бъдат отделени от непосредствената ти реалност).

**Първо, стъпете на земята:** Първото нещо, което трябва да направите, е да се изправите изправено и да сложите и двата крака на пода. Това ще ви помогне да се почувствате стъпили на земята.

- **Бъдете в настоящето:** Може да бъде полезно да си припомните, че събитието, което преживявате, се е случило в миналото и сега сте в настоящето. Действителното събитие свърши и вие оцелявахте.
- **Дишайте:** Опитайте да се съсредоточите върху дишането си. Един от начините да направите това е да бройте до четири, докато вдишвате. Пребройте четири, докато задържате дъха си, а след това бройте до четири, докато издишвате. Ако го направите и продължите да го повтаряте, може да откриете, че можете да станете по-спокойни и да сте в настоящето.
- **Обърнете внимание на обкръжението:** Друг начин да си помогнете да се чувствате като в настоящето, е да обърнете внимание на обкръжението си. Каква е светлината в стаята като сега? Докоснете нещо около вас, което е на земята, като маса или стол. Какво е това? Подушвате ли нещо? Чувате ли някакви звуци?
- **Самоуспокояване:** Има ли неща, които обикновено ви карат да се чувствате сигурни? Както сте сигурни, като да увивате одеяло около себе си, или да си направите чай?
- **Нормализиране:** Също така, не забравяйте, че може да отнеме време, докато да се възстановите. Не сте луд! Това е нормална реакция.
- **Грижете се за себе си:** Дайте си време да се възстановите след флешбек/ретроспекция. Потърсете близки или консултанти, които ще подкрепят.

### **Травма от изнасилване:**

Обща реакция на изнасилване или сексуално насилие. Това е нормална човешка реакция на неестествено или екстремно събитие. Има три фази на травма на изнасилване:

- **Остра фаза:** се случва веднага след нападението и обикновено трае няколко дни до няколко седмици. В тази фаза можете да имате много реакции, но те обикновено попадат в три различни категории:
- **Експресия:** когато сте открито емоционални

- Контролирано: когато изглеждате без емоции и действате така, сякаш "нищо не се е случило" и "всичко е наред"
- Шокиращо неверие: когато реагирате със силно чувство на дезориентация
- **Фаза на корекция:** възобновете това, което изглежда да е вашият "нормален" живот, но отвътре все още страдате от значителни сътресения. Тази фаза има пет основни техники за справяне:
- Минимизиране: преструвайте се, че всичко е наред или убедете се, че "може да е било по-лошо"
- Драматизация: не можеш да спреш да говориш за нападението и то доминира твоя живот и идентичност
- Потискане: отказвате да обсъдите събитието и да действате така, сякаш не се е случило
- Обяснение: анализирате какво се е случило, какво сте направили вие и какво е помислил/усещал изнасилвачът
- Полет/избягване: опитвате се да избягате от болката (преместване, променящи се работни места, промяна на външния вид, промяна на взаимоотношенията и т.н.)
- Фаза на решаване: нападението вече не е централен фокус на живота ви. Независимо, че никога няма да забравите нападението, болката и негативните резултати намаляват с течение на времето. Често ще започнете да приемате изнасилването като част от живота си и изберете да продължите напред.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Този модел предполага, че ще предприемате стъпки напред и назад във вашия лечебен процес и че докато има фази, това не е линейна прогресия и ще бъде различно за всеки човек.

### **Посттравматично стресово разстройство:**

Нормална човешка реакция към екстремна или ненормална ситуация. Всеки човек има различен праг за това, което се възприема като травматично събитие. Посттравматичното стресово разстройство не е рядко или необичайно събитие, всъщност много хора изпитват посттравматично стресово разстройство в резултат на травматичен опит като изнасилване или сексуално насилие. Може да имате посттравматично стресово разстройство, ако сте изпитали следните симптоми в продължение на поне един месец:

- Проявени симптоми на силен ужас, безпомощност или страх
- Изпитват раздразнителни спомени от събитието
- Редовно избягват неща или действия, които на напомнят за събитието
- Проявяват значителни увреждания или страдания, дължащи се на събитието
- Проявяват поне два симптома на повишена възбуда (затруднения в съня, затруднено концентриране, хипер бдителност, преувеличена реакция на изненада или раздразнителност или изблици на гняв/ярост)

---

## 5.1.2 СЕКСУАЛНА ЗЛОУПОТРЕБА В ДЕТСТВОТО

---

### Ефекти за възрастни, преживели сексуалното насилие в детството:

Има много реакции, които оцелелите от изнасилване и сексуално насилие могат да имат. Но за възрастни, оцелели от сексуално насилие в детството, има реакции, които могат да бъдат различни или по-силни, отколкото при другите оцелели. Те включват:

- Задаване на ограничения/границы: защото личните ви границы са били нарушени в млада възраст от някой, на когото сте вярвали и сте имали доверие и от когото сте зависели.
- Спомени/флашбакс/реминисценции.
- Гняв: като дете, гневът ви е безсилен и не оказва никакво въздействие върху действията на насилника ви. По тази причина може да не сте сигурни, че гневът ви ще бъде полезен или полезен.
- Скръбене/траур: злоупотребата с дете означава загуба на много неща: опит в детството, доверие, възприемане на невинността и нормална връзка с членовете на семейството (особено ако злоупотребяващият е член на семейството). Трябва да имате право да назовете тези загуби, да ги преживеете и след това да се придвижите напред.♣ Гняв: като дете, гневът ви е безсилен и не оказва никакво въздействие върху действията на насилника ви. По тази причина може да не сте сигурни, че гневът ви ще бъде полезен или полезен.
- Вина/срамът: може да носите голяма вина, защото може да сте изпитвали удоволствие или защото не сте се опитали да спрете злоупотребата. Може да е имало мълчание около злоупотребите, довело до чувство на срам. Важно е да разберете, че възрастният е злоупотребил с неговата позиция на власт и трябва той да бъде държан отговорен, а не вие.
- Доверие: да научите отново да се доверите може да ви е много трудно.
- умения за справяне: като оцелял от сексуално насилие в детска възраст, може да сте развили умения, за да се справите с травмата. Някои от тях са здравословни (възможно е да се отделите от определени членове на семейството, да потърсите съвет и т.н.); някои не са (злоупотреба с наркотици, нежелана сексуална активност и т.н.).
- Самоуважение / изолация: ниското самочувствие е резултат от всички отрицателни съобщения, които сте получили и интернализирани от злоупотребата. И тъй като влизането в интимна връзка включва доверие, уважение, любов и способност да споделяте, може да избягвате от интимност или да се държите твърде близо, за да не се изгубите връзката.
- Сексуалност: много от оцелелите трябва да се справят с факта, че първият им сексуален опит е резултат от сексуално насилие. Възможно е да изпитате завръщането на спомените на тялото, докато извършвате сексуална дейност с друго лице.



**Спомени на тялото:** когато спомените от злоупотребата, която преживявате, са под формата на физически проблеми, които не могат да бъдат обяснени с обичайните средства (медицински прегледи и т.н.). Тези заболявания често се наричат "психосоматични симптоми", което според мнозина не означава, че те са "в главата ти". По-скоро това означава, че симптомите се дължат на връзката между ума и тялото. Физическите проблеми, които могат да възникнат от тези соматични спомени, включват:

- Главоболие, мигрена
- Леко главоболие / замаяност
- Проблеми със стомаха
- Топли / студени "обливания"
- Триене/скърцане със зъби
- Разстройство на съня

---

### 5.1.3 ПОЛОВО ПРЕДАВАНИ БОЛЕСТИ:

---

**Бременност:** Тъй като изнасилването е подобно на обичайния секс, може да доведе до бременност. Важно е жертвите на сексуално насилие/изнасилване, задължително да бъдат тествани за бременност след акта на изнасилването.

Жертвите на сексуално насилие/изнасилване са също така застрашени от заразяване с полово предавани инфекции.

Ако преминавате през спешен кабинет за преглед след изнасилване, задължително следва да ви бъде предписано превантивно, антибиотично лечение за полово предавани болести и трябва да преминете и последващи тестове за проследяване.

- Дори да не сте прегледани непосредствено след акта на изнасилване, по-късно е важно да преминете тестове за полово предавани болести, вкл. ХИВ?СПИН.
- Центровете за контрол на заболяемостта препоръчват провеждане на последващи тестове за проследяване две седмици след акта на изнасилването и кръвни изследвания след 6 седмици, 3 месеца и след 6 месеца отново.
- Ако не се лекуват полово предаваните болести, вкл. ХИВ?СПИН, това може да доведе до сериозни медицински проблеми.

---

### 5.1.4 ДЕПРЕСИЯ:

---

Има много емоционални и психологически реакции, които жертвите на изнасилване и сексуално насилие могат да изпитат. Един от най-честите от тях е депресията. Терминът "депресия" може да бъде объркващ, тъй като много от симптомите се срещат от хората като нормални реакции към събитията. В един или друг момент всеки се чувства тъжно. Това също означава, че

разпознаването на депресията може да бъде трудно, тъй като симптомите лесно могат да бъдат приписани на други причини. Тези чувства са напълно нормални, особено в трудни времена.

Депресията е нещо повече от обикновените чувства на тъга, когато симптомите траят повече от две седмици. Ето защо, ако усетите пет или повече от симптомите на депресия в течение на две седмици, трябва да обмислите да говорите с Вашия лекар за това, което изпитвате. Симптомите на депресия могат да включват:

- Продължителна тъга или необясним, безпричинен плач
- Значителна промяна в теглото или в апетита
- Загуба на енергия или постоянна умора
- Разстройства на съня (безсъние, прекалено много сън, възбуден сън и т.н.)
- Загуба на интерес и удоволствие от предишни дейности; социално оттегляне
- Чувство за безполезност, безнадеждност или вина
- Песимизъм или безразличие
- Необясними главоболие и болки (главоболие, стомашни болки)
- Невъзможност за концентрация, нерешителност
- Раздражителност, тревожност, гняв, възбуда или тревожност
- Мисли за смърт или самоубийство

Депресията може да засегне хора от всяка възраст, пол, раса, етническа принадлежност или религия. Депресията не е признак на слабост и не е нещо, от което някой може да си "навлече".

#### **Самоубийство:**

Някои оцелели от сексуално насилие могат да бъдат толкова депресирани, че мислят за края на собствения си живот. Самоубийствените мисли трябва да бъдат взети много сериозно.

- Ако вие или някой, който познавате, има мисли за самоубийство, моля, незабавно да получите помощ.
- Ако вече сте предприели стъпки или чувствате, че не можете да избегнете нараняване, обадете се на номер 112 или отидете в най-близката кабинет за спешна помощ.
- Ако се притеснявате, че някой мисли за самоубийство, е добре да го попитате директно за него. Експерти по самоубийство казват, че питането за мисли за самоубийство няма да ги накара да се замислят за самоубийство, ако не го размишляват и мислят.

---

#### 5.1.5 М5/ УПРАЖНЕНИЕ 1: ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОСЛЕДИЦИ И СИМПТОМИ – РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМ

---

<b>Дейност</b>	Работа в малки групи
<b>Цел</b>	Упражняване на наученото до момента

<b>Материали</b>	Хартия, писалки, маркери, флипчарт
<b>Продължителност</b>	<b>30 минути, 10 минути за презентации на групите и 15 минути за обобщение</b>
<b>Сценарий</b>	Обучителят дава теми като депресия, флашбакс, посттравматично стресово разстройство, полово предавани болест. Участниците трябва да представят по един пример и да предложат решение на проблема как да подкрепят/да помогнат на жертвата.

---

#### 5.1.6 М5/ УПРАЖНЕНИЕ 2: ПОЛОВО ПРЕДАВАНИ БОЛЕСТИ

---

<b>Дейност</b>	Работа в малки групи
<b>Цел</b>	Теория
<b>Материали</b>	Използване на материала от модула
<b>Продължителност</b>	<b>10 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Обучителят представя темата на поур-пойнт презентация. Задаване на въпроси от участниците. Ако не се задават въпроси, тогава обучителят задава въпроси, напр.: Моля, назовете/опишете вашите рефлексии/чувства...

## 6 МОДУЛ 6: “СОБСТВЕНИ ГРАНИЦИ”

### 6.1 ТЕОРИЯ

#### 6.1.1 КАКВО ОЗНАЧАВА “СОБСТВЕНИ ГРАНИЦИ”

Собствените граници са две малки думи с огромно значение, особено за жените, които са били подложени на сексуален тормоз. Понякога жените изпитват трудности да се ангажират с околната среда, да се чувстват сигурни или просто да се изразяват, тъй като се страхуват от потенциално физическо/сексуално насилие. Благодарение на литературата, получена в интернет и на академичните дисертации, свързани със сексуалния тормоз и сексуално насилие и оптимизирана в целия модул, читателят ще може да се приближи с чувствителност към следващите страници и да разбере по-добре проблема. По-голямата част от разказаната по-долу информация идва от психолози и експертни книги за жени, които са преживели физическо и емоционално нападение. Те също така предоставят упражнения, за да преподават по-добре на жените своите лични граници и значението, което имат в личния и социалния си живот. Упражненията бяха избрани съобразно темата на всеки раздел и се насърчават да бъдат изпълнявани в групи и екипи. Разделът относно "Укрепване" беше възпроизведен от бившия проект "Отваряне на врати - Даване на възможност на жените имигранти да прекратят насилието", координиран от организация Омега, Австрия. Последният раздел, който се фокусира върху родителството, включва някои съвети на психолога Рейчъл Дейвис, за това как да преподават на децата собствените им граници, методите, които трябва да се избягват от родителите по време на преподаването и лошите навици, които нашето общество е следвало през годините "Социалния статус" на детето. Всяка информация, която е включена в главата, е избрана с внимание и чувствителност към важността на личната неприкосновеност.

#### **Интимно, лично и обществено пространство**

Един аспект от проксимиката е свързан с това колко близко стоим пред другите. Разстоянието може да варира в зависимост от културните норми и вида на взаимоотношенията между страните. Според науката на проксимиките и по-конкретно на Едуард Т. Хол (1966), междуличностните разстояния на човека са класифицирани в четири зони:

- Интимно разстояние за прегръщане, докосване или шепот
  - Близко – по-малко от 6 инча (15 cm)
  - Далече – 6 to 18 инча (15 до 46 cm)
- Лично разстояние за контактуване между близки приятели и семейство
  - Близко – 1.5 до 2.5 feet (46 до 76 cm)
  - Далече – 2.5 до 4 feet (76 до 122 cm)
- Социално разстояние за взаимодействие между познати
  - Близко – 4 до 7 feet (1.2 до 2.1 m)

- Далече – 7 до 12 feet (2.1 до 3.7 m)
- Публично разстояние за публично говорене
  - Близко – 12 до 25 feet (3.7 to 7.6 m)
  - Далече – 25 feet (7.6 m) или повече

Трябва да се отбележи обаче, че подходящото разстояние се определя от множество променливи, включително ситуацията, естеството на връзката, темата на разговора и наличните физически ограничения.

### **Методи, центрирани върху тялото, за да усетят собствените граници**

Границите са често срещани думи, когато се говори за политическа география като географски граници на политически субекти като правителства, суверенни държави, федерални държави и т.н. Някои граници, като междудържавни граници в Шенгенското пространство в Европа, често са отворени и напълно неохранявани. Другите граници са частично и напълно контролирани. Говорейки алегорично, някои хора са склонни да определят и собствените си граници и да контролират безопасността на тялото си, като не позволяват на другите да се доближават до тях или да ги докосват. Съответно има хора, които не знаят как да определят границите си или да оставят тялото си незащитено доброволно.

Личните граници са начин да се определи какво е и не е добре за нас. Всеки е различен и това, което е добре за един човек, не е задължително добре за друго. Те ни помагат да отделим нашите нужди от нуждите на други хора.

Повечето от нас са запознати с концепцията за определяне на границите, но може би не са наясно с различните видове граници, които сме в състояние да зададем.

---

## 6.1.2 ТИПОВЕ ГРАНИЦИ

---

### **Физическо пространство**

We all have different ideas about what physical contact is ok, and who we allow into the space around our body. Some people love hugs and all kinds of physical contact. For other people, touch is something they would like to limit only to partners and loved ones. It is important to work out for yourself what kind of physical contact you are comfortable with for each person in your life.

Personal space doesn't just apply to the space around your body – your home is also a part of your personal space.

Всички ние имаме различни идеи за това, какъв е физическият контакт и какво да позволим в пространството около тялото ни. Някои хора обичат прегръдките и всички видове физически контакти. За други хора докосването е нещо, което те биха искали да ограничат само до партньори и близки. Важно е да си измислите какъв физически контакт ви е удобно за всеки човек в живота си.

Персоналното пространство не важи само за пространството около тялото ви - вашият дом също е част от вашето лично пространство.

### **Лично пространство**

Всички ние имаме различни идеи за неприкосновеността на личния живот и до колко сме сигурни, че споделяме информация за себе си. Някои хора не смятат за проблем това, че имат снимки, дневници, адреси и телефонни номера онлайн. Други хора искат да запазят личната си информация по-лична.

Това не важи само за места като Facebook или Twitter - различни хора се чувстват комфортно да споделят различни нива на информация със своите приятели, семейство и партньори. Важно е да знаете с каква информация се чувствате удобно, и до колко да споделяте, и с кого.

### **Усещане**

Границите на усещането ни казват, когато достигаме границата си за определено чувство. Всички имаме различни способности да толерираме определени усещания. Някои хора обичат да се скачат в бързи скокове за усещането, което им дава. Други хора изпитват трудности да гледат страшен филм. Идеята на някои хора за добро хранене е пикантна, докато други хора не могат да понесат най-малкото количество пипер в храната си.

Всяко физическо усещане, което можете да мислите като температура, болка, удоволствие, шум и т.н., има ниво, над което бързо ще стане непоносимо. Това важи и за емоциите - колко дълго

можете да търпите спор с партньора си, преди да имате нужда от известно време, за да се охладите?

## **Време**

Всеки от нас има ограничен период от време във всеки даден ден. Важно е да определим граници за времето, което прекарваме с конкретен човек или за определена дейност или проблем. Ако прекарвате цялото си време на работа или цялото си време, докато се забавлявате, животът ви ще започне бързо да изпада от равновесие. По същия начин, ако прекарвате цялото си време, като се фокусирате върху конкретен проблем или се притеснявате за "какво ще стане", то престава да бъде полезно и може да стане проблематично.

## **Отдаденост**

Всеки от нас има ограничен брой дейности, към които можем да се ангажираме. Полезно е да имате известна гъвкавост въз основа на това, което правите всеки ден, въз основа на важността на различните дейности за вас. Можете да се ангажирате да правите половин час ходене всеки ден - стига да не вали, стига да не е твърде горещо, или докато няма нищо добро по телевизията. Това може да е напълно подходящо (ако вече правите други упражнения през седмицата) или не е подходящо (ако сте казали на приятеля си, че ще ги срещнете в парка за разходка, дъжд, градушка). Така или иначе, е важно да бъдете ясно в себе си и с другите хора колко сте ангажирани с дейностите, с които се занимавате.

---

### **6.1.3 ОВЛАСТЯВАНЕ НА ЖЕНИТЕ КАК ДА СЕ СПРАВЯТ ПРИ НАРУШАВАНЕ НА ГРАНИЦИТЕ**

---

#### **Отбрана**

Думата "отбрана" в контекста на агресията и превенцията на насилието описва как и с какви методи може да се предотврати нападанието. При самоотбрана е разрешено по съдебен ред, да се противопостави на незаконна атака, или да се предпази от всяка непосредствена опасност.

Методът на самозащита, наречен "Drehungen" (извивки), предава информация и методи, за да се предпази човек от всякакви видове тормоз. Той също така описва умения за защита и решаване на сравнително безобидни, вербални атаки, но и физически брутални атаки.

#### **Страх**

Страхът е тревожно негативно усещане, предизвикано от възприемана заплаха. Това е основен механизъм за оцеляване, който се случва в отговор на конкретен стимул, като болка или заплаха от опасност. Страхът очевидно е универсална емоция; всяко човешко същество, съзнателно или

несъзнателно, се страхува от това да се изправи срещу него или да избяга от него (известен също като реакция на борба или полет).

### **Реакция на страх**

Силните чувства, като страхът от нараняване, водят до освобождаване на адреналин, което води до физиологични реакции. Тялото се активира и е готово да избяга или да се бие.

Енергийните депа се активират от адреналин, което причинява:

- Повишаване на кръвното налягане
  - Увеличаване на сърдечната честота
  - Белодробната система се разширява, за да получи повече кислород в белите дробове
  - Мастните депа се активират, за да осигурят повече енергия
  - Намалява се активността на червата
  - Повишава на кръвната захар (осигурява повече енергия)
  - Изпотяване
  - Разширени зеници
- Слюнката в устата намалява

---

### **6.1.4 ПОЗИЦИИ НА ЖЕРТВЕТЕ И НАСИЛНИЦИТЕ**

---

Дискусиите по теми като агресията и насилието често повдигат въпроса за положението на жертвите и извършителите. Експерименти, използващи видеоклипове, показващи различни видове жени, се извършват със извършители на сексуална престъпност в 200 затвора в Съединените щати. Експериментът показва, че всички участници отговорят, когато видят един и същ тип жена, а именно "лесни жертви", с други думи жените, които показват страх и несигурност. Енергията в женското тяло лежи в средата. Центърът на енергията и силата на жената е мястото, където е утробата. За разлика от това, центърът на енергията в мъжкото тяло лежи на нивото на гърдите и по този начин води до нестабилна поза. Енергичният център при жените се намира в пресечната точка на осите на тялото и следователно води стабилна поза.

**Една стабилна поза се показва със следните белези/черти:**

- Краката са разделени
- Коленете са леко извити и стъпалата са фиксирани здраво в земята
- Горната част на тялото е изправена
- Тазът е изтеглен напред
- Погледът е нащрек и насочен директно към очите на агресора
- Гласът е силен и ясен и агресорът се адресира директно. Кажете какво върши извършителят, "вие ме тормозите" или "махнете ръката си от рамото ми".



---

## 6.1.5 СЪВЕТИ И ТРИКОВЕ ЗА САМОЗАЩИТА

---

Ако една жена се чувства, че е застрашена, то следва да се държи, както следва:

### **Относно предполагаемия агресор**

- Спиране на ходенето и тръгване право срещу лицето
- Говорене директно и задаване на въпрос какво има
- Смяна на посоката или обаждане на някого по мобилния телефон

### **Използване на “оръжия”**

- Използване, когато е възможно: връзка ключове, мобилен телефон, пъчна чанта, книга...
- Използване на аларма, нож, свирка или спрей, ако са разрешени.
- Спрейове и защитни гелове трябва да се използват с повишено внимание, тъй като могат да бъдат отнети и използвани срещу жертвата.

### **Използване на алармени сигнали**

Свирки или други вещи, издаващи шумни звуци

### **Крещене/викане**

Викайте/крещете силно полиция или пожар! Това ще алармира другги хора по улицата и близо живеещи. Това може и да стресне нападателя и той да се оттегли.

### **Бъдете подготвени**

Когато преминавате през място, за което знаете, че е опасно е добре да сте психически подготвени и нащрек.

### **Обадете се на някого**

Ако има чувство на несигурност, обадете се на приятел и говорете с него/нея по пътя, докато стигнете до сигурно място. Ако нещо се случи, приятелите вече ще знаят и ще се обадят в полицията.

### **Поддържайте контакт**

Фиксирайте време и място, където целите да идете и хората знаят за това и ще проследят, ако не се появите.

---

## 6.1.6 ОТКРИЙТЕ МЕТОДИ ЗА СПРАВЯНЕ С НЕПРИЯТНИ И ОПАСНИ СИТУАЦИИ

---

За съжаление много случаи на насилие са случаи на неподходящо място в неподходящо време - но има начини, при които да избегнем изпадането в опасна ситуация.

Съветът за контрол върху нараняванията проведе неотдавна изследователски проект, наречен "Нашето пространство, безопасно място", който ангажира млади хора на възраст между 12 и 25 години във връзка с възприятията им за безопасност в обществените пространства.

Общо 541 младежи извършиха официално проучване, за да определят колко безопасно се чувстват в различни обществени пространства, места и сценарии, кои пространства са важни за тях, колко често използват тези обществени пространства и кои групи хора смятат, че не се чувстват добре дошли в общността. Младите хора също бяха попитани за стратегии, за да се чувстват по-сигурни.

Най-важното, което можем да направим, за да избегнем опасни ситуации, е да осъзнаем, че те съществуват. Не бива да вярваме, че лошите неща се случват само с други хора.

---

## 6.1.7 ПРИМЕРИ

---

Следващите описания, макар и не всички, ще ви помогнат да разберете видовете поведение, които се считат за "поведение със сексуално естество" и ако не желаете, могат да представляват сексуален тормоз:

- Нежелани сексуални изявления: Сексуални или "мръсни" вицове, коментари за физическите белези, разпространяване на слухове или оценяване на други за сексуална дейност или изпълнение, говорене за сексуалната активност пред другите и показване или разпространение на сексуални рисунки, снимки и/или писмен материал. Нежеланите сексуални изявления могат да се правят лично, писмено, по електронен път (имейл, незабавни съобщения, блогове, уеб страници и т.н.) и по друг начин.
- Нежелано лично внимание: писма, телефонни обаждания, посещения, натиск за сексуални услуги, натиск за ненужно лично взаимодействие и натиск за дати, в които сексуалното/романтичното намерение изглежда очевидно, но остава нежелано.
- Нежелан физически или сексуален напредък: докосване, прегръдка, целуване, галене, сексуално докосване за гледане на други хора, сексуално насилие, сношение или друга сексуална активност.

**Подчертавайки значението на зачитането на границите в родителството и неговото положително влияние върху мирна и ненасилствена цивилизация**

Според психолозите Рейчъл Дейвис и Чиу Лау е много важно да научим децата си за границите на тялото и какво да правим в ситуации, които ги извеждат от тяхната зона на комфорт. Може да изглеждат тривиално и дребно, обаче, посяването на семето, което телата ни принадлежат и ние имаме последната дума за това, което правим с нашите тела, създаваме възможности (а) да разберем какви са здравите граници и (б) как да ги прилагаме. Това са семена, които осигуряват развитието на силни защитни фактори за децата, които спомагат за запазването им в безопасност.

**Уверете се, че всичките ни разговори и уроци по границите на тялото винаги завършват с положителна бележка.**

Границата на тялото е невидим и личен набор от правила, които дефинират какво е "добро" докосване и "лошо" докосване, както и вида и количеството на докосване на детето.

Тези граници са важни, защото те помагат при определянето на "себе си". След като определим собствените си граници, можем да осъзнаем по-добре собствените си права и как заслужаваме да бъдат третирани от другите. С течение на времето можем също така да разработим по-ясна картина на нашите собствени нужди, желания и ограничения и когато се наложи да потърсим помощ. Ясните граници също ни помагат да осъзнаем какво носим и че е важно да знаем нашите собствени ограничения. В крайна сметка границите също ни дават избор и контрол върху това, което се случва с нас и нашите тела.

## 6.2 ПЕТ СЪВЕТА ЗА ЕФЕКТИВНО ИЗГРАЖДАНЕ НА ТЕЛЕСНИ ГРАНИЦИ ЗА ВАШИТЕ ДЕЦА:

### 1. Говорете със своите деца за телесните граници и за телесната сигурност

Важно е този разговор да започне рано и да започнем да преподаваме на децата ни за безопасността на тялото. Този разговор би могъл да започне с въвеждането на "специални" части от тялото ви (частите, обхванати от вашия костюм), които трябва да останат лични. Нека обясним на децата ни, че понякога се нуждаем от помощ за задачи, свързани с тялото ни, като къпане или гледане от лекар. Родителят или лекарят понякога може да докосне тези частни/лични части, за да ги почисти или да ги провери, за да се увери, че са здрави. Родителят или докторът винаги трябва да поискат разрешение, преди да докоснат нашите частни/лични части и да ни кажат защо например. "Сега ще изчистя твоята подутина, за да е здрава. Сега ще проверя ушите ти, за да се уверя, че са чисти".

Важно е да използваме правилните думи за частите на тялото, за да научат, че техните частни/лични части са точно като ръцете и краката им. Използвайте формални термини като "влагалище" и "пенис" във връзка с неформални имена за частите на тялото, които те могат да чуят, докато сте извън дома, като например болки и гърди. Използвайте ежедневните моменти

за този разговор, като например вашето време за баня или когато помагате на детето ви да се облича.

Картинните книги могат да бъдат друго много полезно средство за преподаване на децата ни относно различията между момчетата и момичетата и как те се променят, когато станат възрастни. Можем да гарантираме, че този разговор продължава с нашите деца и продължава да се развива в съответствие с техния етап на развитие.

## **2. Демонстрирайте и създайте уважение/респект към други деца и възрастни**

Важно е да запомните, че нашите деца гледат и учат от нас и нашите взаимоотношения с други хора. Ето защо е неразделно да се зачитат другите възрастни и деца и да се моделират добри граници за нашите деца. Когато децата виждат, че доверените им възрастни викат, крещят или физически се занимават с друг човек, ние ги учим, че насилието е ефективен начин да комуникирате и да получите това, което искате.

Важно е да разберем, че ще има времена, когато се чувстваме разстроени с друг възрастен в присъствието на деца. Важно е да останем наясно с нашите изражения на лицето (опитайте се да го запазите спокоен и неутрален), позата на тялото (спокойна, не заплашителна) и тонуса на гласа (спокоен, тон и темп) по това време.

Нека моделираме и предадем на нашите деца, че никога, никога не използваме нашите тела, за да навредим на телата на други хора И НА НИКОГО хора НЕ Е позволено да използват телата си, за да ни разстроят.

## **3. Говорете на децата за лично пространство**

Говоренето с децата ни за личното им пространство и неприкосновеността на личния живот на личността и на другите е неделимо. Важно е те да разберат, че всеки е шеф/господар на собствените си тела и да направят избора за това, което да правят с тях.

Нашите деца трябва да са наясно, че могат да решат дали и с кого да споделят прегръдките и целувките си и дали биха искали някой да ги спре да ги гъделичка, това те могат да го направят незабавно.

Родителите и възрастните не трябва да се опитват да диктуват тези решения за детето, например, дали те целуват баба си или нашите семейни приятели, или как да казват здравей/лека нощ. Детето трябва да има право да решава дали иска или не да целуне, да прегърне другото. Можем да кажем: "Можете да направите това, което ви е най-удобно!".

Нашите деца трябва да бъдат обучавани по учтиви начини да казват "не", като например "Не благодаря".

Трябва да се чувстваме комфортно, като имаме диалог с нашите деца за удобни, неудобни и нежелани докосвания. Поведението може да е ОК или не, в зависимост от обстоятелствата. Следователно, важно е нашето дете да знае, че лекар, с мама или татко, може да се наложи да провери всички части на тялото.

Можем също така да ги научим, че е добре да приемат прегръдка от приятел, ако се чувстват добре с него, но никога от непознат. Добро правило е, че всяко лице не трябва да докосва частните/личните части на детето, освен ако не, за да ги поддържа чисти (измиване с вана) или ги поддържа здрави (доктор, проверяващ дете с родител). Визуалната подкрепа може да бъде полезна за детето, за да му помогне да разбере тези различия, ако те са малко или ако са развиващи се или с интелектуални увреждания.

#### **4. Говорете на вашите деца относно различните типове хора и за техния живот**

Важно е нашите деца да знаят как да различават близките хора в своя млад живот. За да можем ефективно да преподаваме това, трябва да дефинираме различни типове хора за живота на вашето дете. Това може да включва семейството (хората, които живеят у дома с мен), разширеното семейство (хората, които са семейство, но не живеят в къщата ми, например баба и дядо), приятели ("хората, които се грижат за мен, и знаеш много добре и се доверяваш"), запознанства ("хората, чието име познавам и виждам от време на време", напр. семеен приятел), учители и помощници ("хората, които ме учат в училище или ми помагат с неща" спортен треньор), обслужващи (хората, които работят в магазини, обслужващи клиенти) и непознати ("хората, които не знам").

Може да бъде полезно да се обясни това с помощта на визуални и социални истории, които да показват на нашите деца най-близките и най-отдалечените хора в живота си. Семейството трябва да бъде най-близко и непознатите трябва да са най-отдалечени. Можем да попитаме детето ни за това, кой вярва, че попада във всяка категория от живота си. Можем също така да ги попитаме за това какво поведение смятат за добре за всеки тип човек, напр. кои хора би било добре да целуват или прегръщат и на кого трябва да се вярва и кой не би трябвало.

#### **5. Научете вашите деца как да казват "не" на други деца и на възрастни**

Важно е децата да разберат, че са в състояние да кажат "не благодаря" на предложение за прегръдка или целувка както от деца, така и от възрастни и че не се очаква те винаги да ги приемат. Да научим нашето дете, че е в състояние да каже "не", може да бъде много укрепващо за тях, тъй като те започват да упражняват и да отстояват своите желания, нужди и желания за останалата част на света.

Ако детето се учи само да каже "да" и моля други, това може да увеличи чувствителността им към различни форми на злоупотреба. Представете си, ако детето е с възрастен, с когото не се

чувствате комфортно. Надяваме се детето ни да се чувства достатъчно уверено, за да каже "не", ако бъдат поканени да се занимават с дейности, които ги карат да се чувстват неудобно.

Важно е да се упражнява умението за твърдение и да се казва "не" с детето ни. Ролева игра с тях; помолете ги за целувка или прегръдка и ги накарайте да практикуват "не благодаря" с твърд и уверен глас.

Социалните истории също могат да бъдат полезни за преподаването на децата ни да кажат не. Посъветвайте се с детето какво биха направили във всяка отделна ситуация и ще ги насочи към най-добрия начин на действие. Тези социални истории трябва да се различават в представения на детето риск. Например, ако някой непознат ви спира на улицата и ви моли да отидете с тях, какво ще направите? Важно е нашите деца да научат, че те са крайната власт над това, което се случва с телата им, следователно те имат право да казват не по всяко време. Това е нещо, което бихме искали нашите дъщери от тийнейджъри да се чувстват най-удобно, нали? Следователно семената на собствеността на тялото трябва да бъдат засадени рано.

### **Трябва да спазваме и три бележки:**

Уверете се, че всичките ни разговори и уроци по границите ни винаги завършват с положителна бележка и че нашите деца знаят, че им е позволено да задават въпроси за всичко.

Темите, които включват неподходящо докосване, могат да изглеждат смущаващи за възрастни и деца. Нека да гарантираме, че включваме, че даването и приемането на прегръдки и целувки от хора, които познаваме и обичаме, може да бъде прекрасно. Не искаме да учим нашите деца, че всички докосвания са лоши. Нека да ги научим за различните видове докосвания и кои са подходящи.

Важно е никога да не се плашиш от въпрос от деца, който може да изглежда странно или предизвикателно. Децата могат да станат неудобни, ако реагираме отрицателно на техния въпрос и не задаваме допълнителни въпроси. Те трябва да бъдат насърчавани да задават всички въпроси, които имат за телата си, и да получат отговор, без да се чувстват неудобно за това.

## 6.3 М6/ УПРАЖНЕНИЯ

### 6.3.1 М6/ УПРАЖНЕНИЕ 1: УЧЕНЕ ЗА ГРАНИЦИ НА НАШИТЕ ДЕЦА

<b>Действие</b>	Дискусии
<b>Цел</b>	Подчертавайки значението на зачитането на границите в родителството и неговото положително влияние върху мирна и ненасилствена цивилизация
<b>Материали</b>	Подчертавайки значението на зачитането на границите в родителството и неговото положително влияние върху мирна и ненасилствена цивилизация
<b>Продължителност</b>	<b>20 минути</b>
<b>Сценарий</b>	Обучителят задава теми и се дискутира в група.