



Социална асоциация Св. Андрей
BULGARISCH DEUTSCHES SOZIALWERK ST. ANDREAS e.V.

Пакет-материали В ПОМОЩ на пиър – менторите по проект „НОРЕ“



Проектът е сфинансиран
по програмите Дарфне (Darfne) и
Права, равенство и гражданство
на Европейски съюз



2017

Този пакет–материали е предназначен да подкрепи работата на пиър–менторите за превенция на сексуалното насилие и експлоатация сред младите хора по проект „НОРЕ“. Инициативата е съфинансирана от програма Дафне (Daphne) на Европейския съюз, която насърчава сътрудничеството между различни институции, организации и служби в името на превенция на насилието над жени и деца.

За осъществяване на проекта в България е ангажирана Социална асоциация „Свети Андрей“, която в партньорство със сдружение „Съучастие“, извършва мобилна социална работа сред ромските общности във Варна. Техни европейски партньори са Британският институт за хора със специални потребности (BILD) в Бирмингам (Англия), и Европейската асоциация на доставчиците на услуги за хора с увреждания (EASPD), базирана в Брюксел.

Пакетът-материали съдържа идеи за групова работа по теми, които пиър-менторите могат да използват както по време на обучението за превенция на сексуалното насилие и експлоатация, така и в допълнително време, по желание на отделни групи или участници.

Предложенията в този пакет могат да бъдат използвани в процеса на разработване и изпълнение на индивидуалните планове на младите хора за работа по превенция на сексуалното насилие.

I.

Кой съм аз?

1. Коктейл - Да се запознаем (отново)
2. Моята самооценката
3. Кой съм аз?
4. Аз съм ... актьор!?
5. Ученичество - ...ство
6. Моето семейство
7. Моето друго „Аз“
8. Да бъдеш влюбен ...

1. Коктейл - Да се запознаем (отново)

Визитна картичка

	Това, което най-много харесвам:	Това, което не харесвам:
Цвете		
Плод		
Животно		
Книга		
Имена (женски и мъжки)		
Герой		
Качество у другите		
Мое качество		
Занимание		
Мисъл		

Обсъждане в групата:

Имаше ли нужда от коктейл?

1. За какво служат коктейлите?
2. Достатъчно ли е да се запознаеш с някого, за да го опознаеш?
3. Нужно ли е да се опознаваме?
4. Какво правиш, за да опознаеш някого?
5. По-добре ли ще познава себе си този, който не познава никого и не е опознал никого?
6. Би ли помогнал на всеки да те опознае?
7. Как би помогнал на някого да те опознае?
8. Защо понякога хората не искат да бъдат опознати?
9. Може ли човек да бъде опознат?
10. Може ли да опознаваш някого без да се налага да го разбираш?

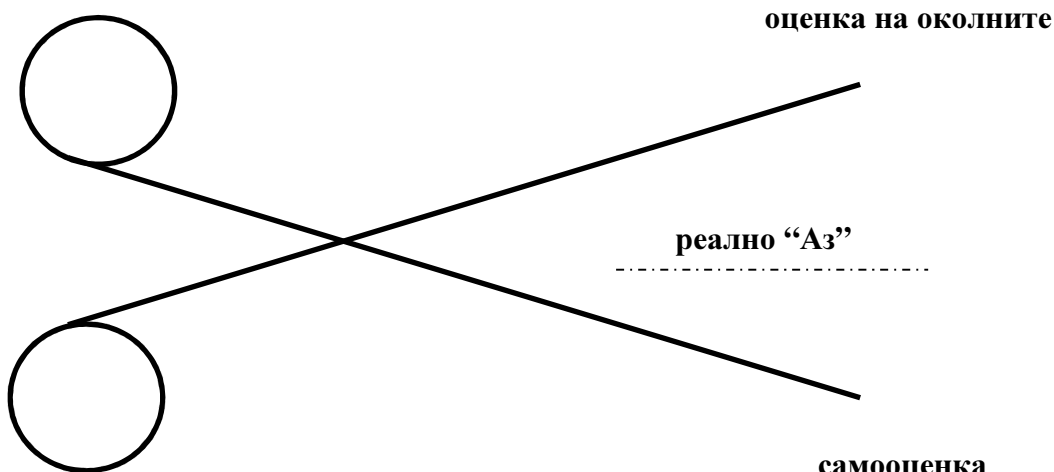
Моите отговори:

2. Моята самооценка

Довърши текста с помощта на посочените вдясно думи.

Как да отрежем опашката на черната котка?

<p>Човекът твори в такава степен, в каквата тя твори него. Черната котка е символ на Ние можем да я убием, защото е равносилно на самоубийство. Защото нещастieto ни е нужно, за да търсим Нещастieto идва И тъй като няма начин да не ни спохожда, опитваме се да затваряме по-бързо вратата, за да влезе С тази задача ще се справим по-лесно, ако е по-къса. И тогава я, за да не се чувстваме тотално зависими от И още нещо - колкото по-къса е опашката, толкова по-бързо ще си нещастieto.</p> <p>Опашката може да бъде символ и на, защото е най-дългата и привличена част от тялото на котката. Ако сме пасивни, стоим само откъм страната на опашката на черната котка, и чакаме бедата сама да се ще си разбием нервите, защото</p> <p>Понякога котката сама си опашката. Може би, защото й Вероятно се със собствената си опашка, така както ни предизвикват да се стремим</p>	<p>изниже обстоятелствата; режем; гони; нещастieto; щастие; съдбата си; протакането; изоставането; неканено; черната котка; по малка част от него (нещастieto); опашката на черната котка; затрудненията; пречи; да ги преодоляваме; предизвиква; ще протакаме непрекъснато проблемите си</p>
--	---



Въпроси за обсъждане

1. Какъв е резултатът от затварянето на ножицата?
2. Помисли за разновидности на “основната” ножица! Подказващ въпрос:
Можеш ли да дадеш по-конкретни наименования на рамената?
3. Начертай различни позиции на рамената спрямо оста и обясни какво става, когато се увеличава или намалява ъгъла между тях.
4. Възможно ли е пълното сливане на рамената на ножицата?
5. По-отворена или по-затворена ще бъде твоята ножица след 10 години?
А след 20?
6. Кога ножицата ще престане да ти служи?
7. Според теб, символ на какво е тази ножица?

Моите отговори:

Правила
за отрязване опашката на черната котка
(или как да формираме адекватна самооценка)

1. Да бъдем откровени с другите и със самите себе си. Така ще ги предположим да ни кажат какво действително мислят за нас и ще им помогнем да ни оценят реално.

2. Да се вслушваме в мнението на околните по отношение на нашето поведение, без да приемаме всичко на доверие.

3. Да се предпазваме от даване на категорични оценки за поведението на другите и да имаме винаги едно наум в общуването си с човек, склонен да прави такива оценки.

4. Да се опитваме безпристрастно, като външни наблюдатели, да сравняваме оценката на околните с нашата самооценка.

5. Да се опитваме да преодоляваме недостатъците в поведението си и ги трансформираме в достойнства, чрез по-задълбочено самонаблюдение и упражнения.

6. Да запомним, че ниското самочувствие е най-големият ни враг. Да вярваме в собствената си сила. Да бъдем упорити и да намерим своята арена за изява, която ще ни направи независими за другите. (Продължи нататък и, ако желаш, сподели с нас!)

7.....
.....

8.....
.....

9.....
.....

Въпросник
(по У. Дайър)

Прочети предложените по-долу твърдения и отговори с “Да” или “Не” дали всяко едно от тях се отнася до теб.

1. За да не променя доброто впечатление, което събеседникът ми има за мен, съм склонен да променям позициите си или да изменям убежденията си, ако той не е съгласен с тях.

2. Познавайки добре един човек, съм склонен да смекча някое свое твърдение, за да избегна реакцията му на неудоволствие спрямо мен.

3. Мога да се подмажа на някого, за да му се харесам.

4. Чувствам се подтиснат или тревожен, ако някой не е съгласен с мен.

5. В повечето случаи се чувствам обиден или подценен, ако някой изрази мнение, противно на моето.

6. Мога да обидя някого, за да го накарам да ми обръща по-голямо внимание.

7. Държа се изключително любезно и клатя глава в знак на съгласие дори тогава, когато изобщо не съм съгласен с това, което се казва.

8. Случва ми се да правя услуги на някого и, в същото време, вътрешно да се бунтувам, че не мога да откажа.

9. Смутен от държанието на продавачката, често купувам нещо, което не желая, или се притеснявам да го рекламирам, ако е дефектно, защото мога да й направя лошо впечатление.

10. В ресторанта (закусвалнята) няма да върна ястие, което не е приготвено така, както трябва или както съм го поръчал, защото ще направя лошо впечатление.

11. Случва ми се да говоря неща, които не мисля, само и само да избегна неодобрението.

12. За да бъда забелязан в компания, съм склонен да разпространявам вицове, любопитни новини, зловещи истории.

13. Когато трябва да направя покупка или каквото и да е друго, търся съвет и одобрение от някой авторитет в моя живот, защото се боя от грешки.

14. На всяка крачка се извинявам. Така ще накарам хората да ми прощават и да ме одобряват непрекъснато.

15. Опитвам се да направя впечатление на другите с познания по някой въпрос (за който нищо не зная) като се правя на всезнаец.

16. Прося комплименти като се старая да получавам одобрение и ми е неприятно, когато не го получа.

17. Чувствам се нещастен, ако човек, когото уважавам, има мнение, различно от моето, и ми го казва.

Въпроси, които искам да задам:

Аз съм ...

Избери верните за теб твърдения и посочи твоите аргументи!

1. Аз съм това, което си представям, че съм.
2. Аз съм това, което другите си представят, че съм.
3. Аз съм това, което бях.
4. Аз съм това, което ще бъда.
5. Аз съм това, което съм.

№ на твърдението	Аргументи:	
	„За“	„Против“
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. Аз съм ... актьор!?

„Театър е светът.

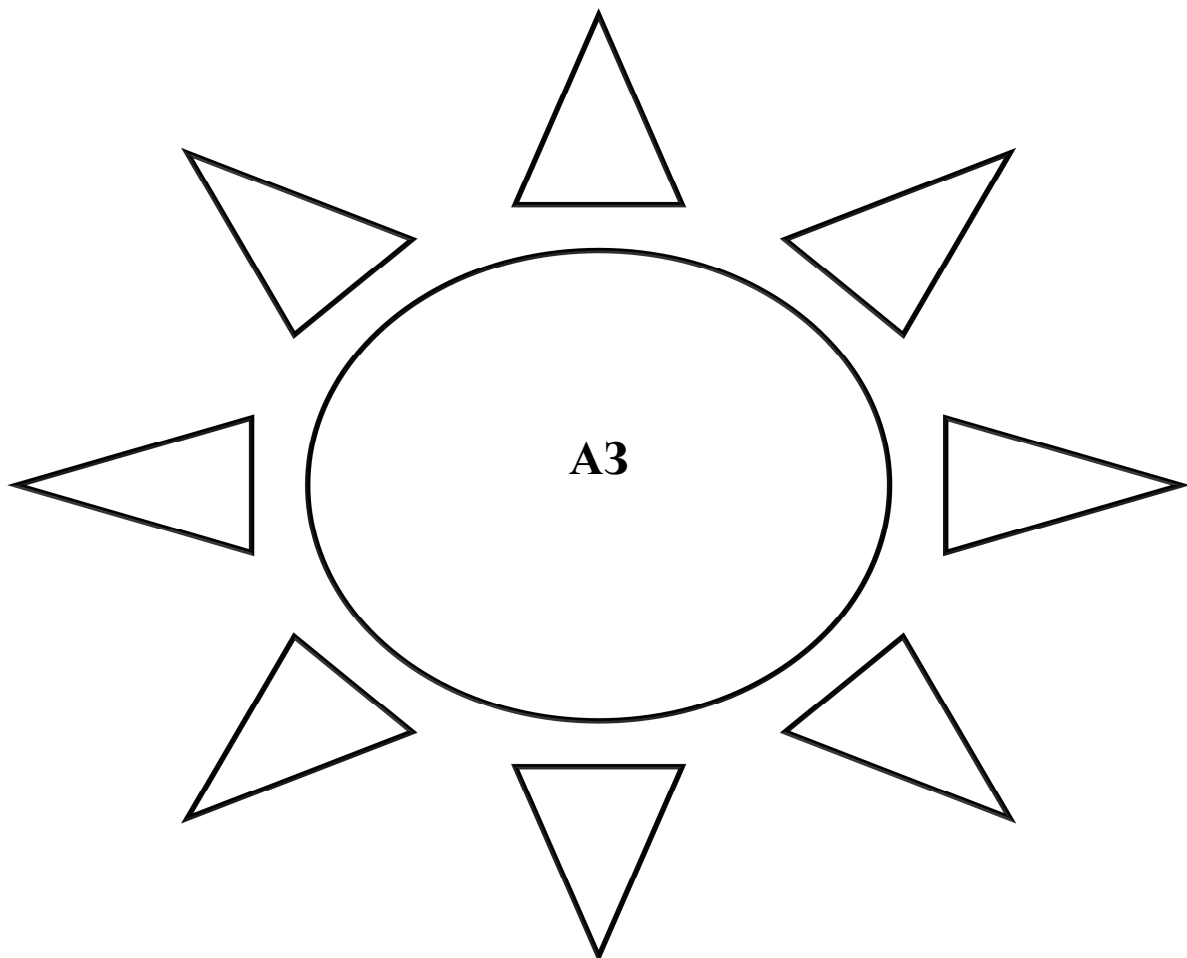
Мъжете и жените в него са актьори.

На сцената те влизат и излизат.

Играе всеки най-различни роли.“ (Шекспир)

Ролите, които играя:

1. Аз съм ученик.
2. Аз съм син/дъщеря.
3. Аз съм приятел.
4. Аз съм гражданин.
5.
6.
7.
8.



5. Ученичество - ...ство

Какъв е идеалният учител?

За теб:	За мнозинството учители:

Въпроси:

1. Съществуват ли различия между твоя идеал и идеала на учителите? Ако съществуват различия, какви са причините за това?
2. По какво съдиш за идеала на учителите?
3. Какъв е идеала на твоя любим учител за учител? По какво се доближава до твоя идеал за учители? Какво одобряваш и какво не в неговия идеал?

Какъв е идеалният ученик?

За теб:	За мнозинството учители:

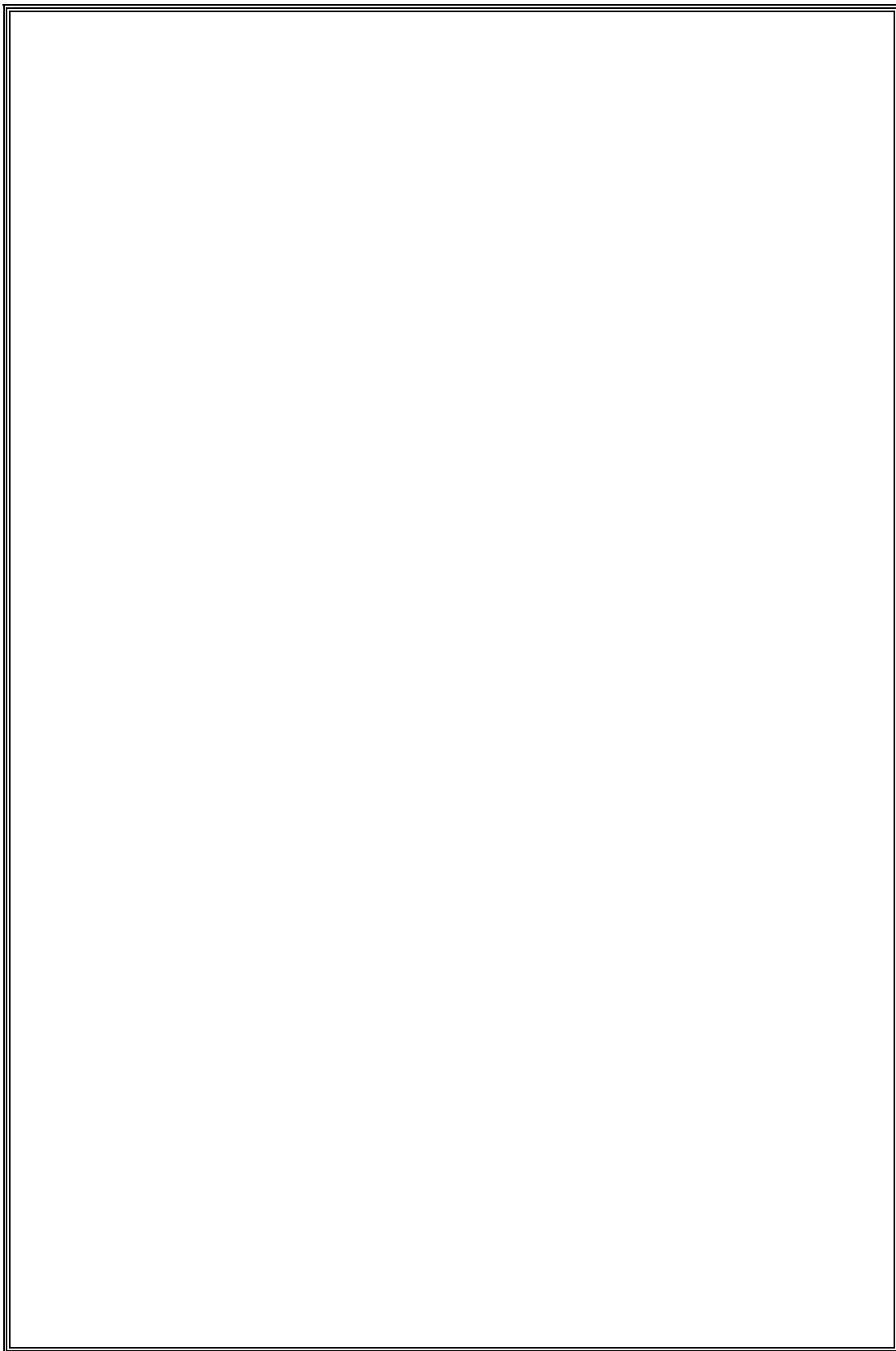
Въпроси:

1. Съществуват ли различия между твоя идеал и идеала на учителите? Ако съществуват различия, какви са причините за това?
2. По какво съдиш за идеала на учителите?
3. Какъв е идеала на твоя любим учител за ученик? По какво се доближава до твоя идеал за ученик? Какво одобряваш и какво не в неговия идеал?

Моята асоциация за ученичество:

Ученичество -

Рисунок на тема:



Мисли

"Много съм научил от учителите, още повече - от своите другари, но най-много - от своите ученици." (Талмуда)

"Ние, възрастните, считащи за хора само себе си, а вас - само майmunки, себе си - само мъдри, а вас - неразумни, себе си красноречиви, а вас - безсловесни, сега сме ваши ученици. Вие сте ни като учители, вашите постъпки - образец и наш пример." (Я.А.Коменски)

"Сърдечното съгласие между учители и ученици може да се роди само при условие, че ученикът иска да бъде обучаван и за него това е проява на благоразположение."(Ш.Фурие)

6. Моето семейство

Въпросник за самооценка на съпричастното ти отношение към живота в семейството (по Т.Шрайбер)

Инструкция: Отговорите се на нанасят със знак "x" върху полетата, които съответстват на определените от теб степени за приемане на съответните твърдения.

№	Твърдение	Скала				
		Напълно съм съгласен	Съгласен съм	Не зная	Не съм съгласен	Категорично не съм съгласен
		1	2	3	4	5
А	С желание бих напуснал своя дом.					
Б	Ако семейството ми не изпълнява моите желания, предизвиквам скандал.					
В	В моето семейство никой не може да ме разбере, затова обсъждам своите проблеми с приятелите, които ме разбират.					
Г	За семейството си правя само това, което ми поръчат.					
Д	Ако в семейството възникнат някои проблеми, аз понякога способствам за тяхното разрешаване.					
Е	Старя се да използвам и най-малката възможност, за да доставя радост на семейството си.					

Ж	Опитвам се да разбера родителите, братята и сестрите си, даже тогава, когато не считам за правилни техните изисквания към мен.					
З	Ако се безпокоя за нещо, говоря за това откровено с родителите си и с другите членове на семейството и искам от тях съвет.					

Отговори: На всеки твой отговор съответстват посочените в таблицата точки.

№	Скала				
	1	2	3	4	5
А	1.10	2.20	3.30	4.40	5.50
Б	1.95	3.90	5.85	7.80	9.75
В	3.00	6.00	9.00	12.00	15.00
Г	4.00	8.00	12.00	16.00	20.00
Д	30.00	24.00	18.00	12.00	6.00
Е	35.00	28.00	21.00	14.00	7.00
Ж	40.00	32.00	24.00	16.00	8.00
З	44.75	35.80	26.85	17.90	8.95

Отношение към живота в твоето семейство = $\frac{\text{сумата от всички отговори} - 40}{140} \times 100\%$

Орбити на съпричастност към живота на твоето семейство

Въпроси за обсъждане

1. Какви са възможностите за живот в орбитите за съпричастност към семейството?
2. От какво се определя позицията на твоята орбита?
3. Наложително ли е слизането към по-близка орбита?
4. От какво зависят възможностите ти за преместване по орбитите?
5. Желано ли е възможното и възможно ли е желаното ти преместване към по-близки орбити?

С какво мога да сравня моето семейство?

На тази моя рисунка ще го видите!



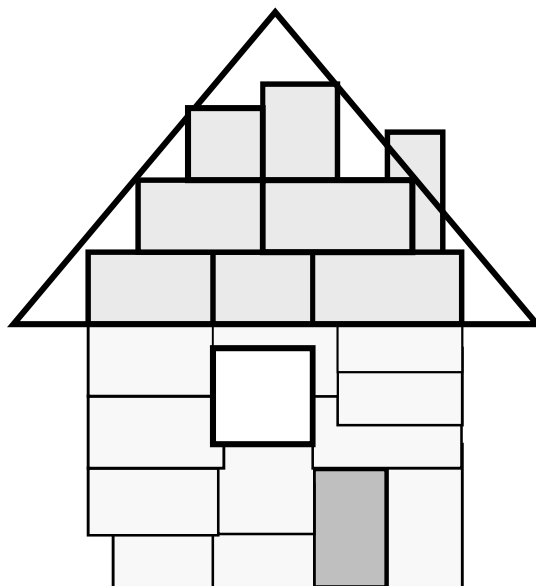
Какви ценности можеш да намериш в своето семейство?

От посочените по-долу ценности избери три от тях, които са най-важни за твоето семейство.

След това прерисувай избраните три ценности всяка една на отделен лист и заедно с ценностите на другите деца направете заедно къща.



Пример:

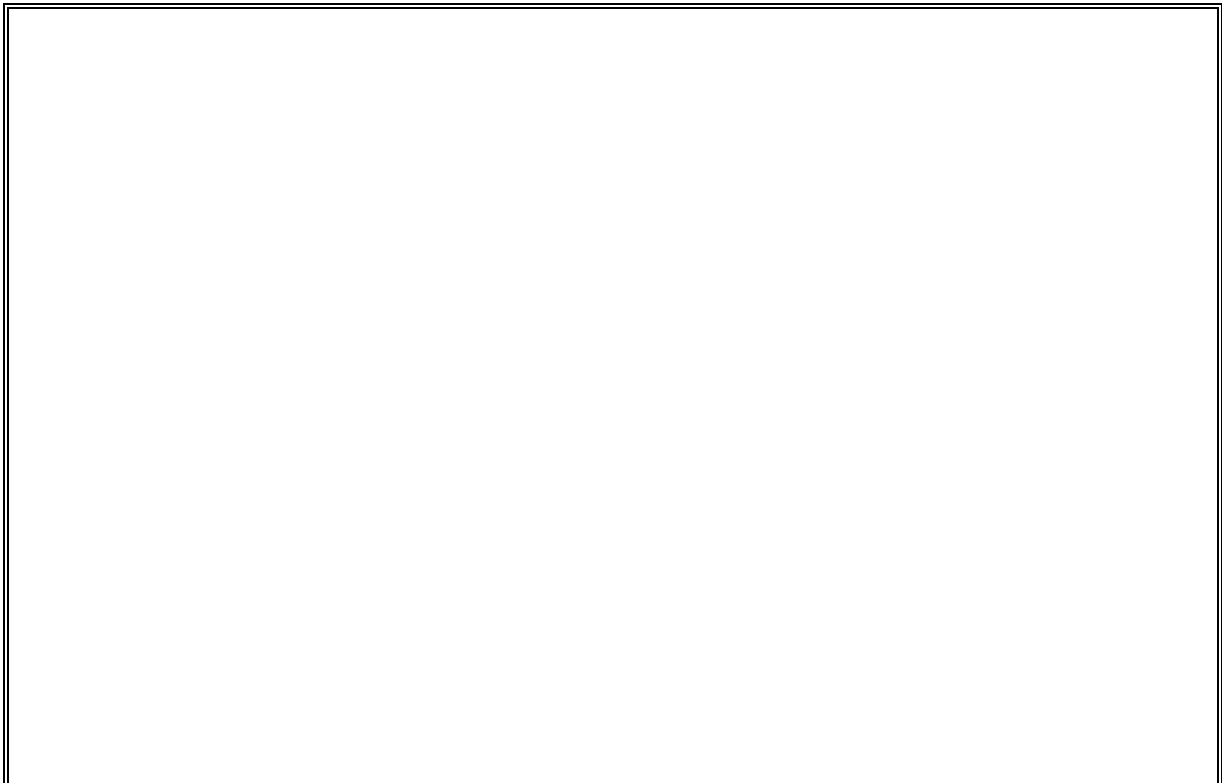


Картинки от живота на моето семейство

Когато моето семейство е весело



Когато моето семейство е тъжно



Как работим заедно в моето семейство



Как почиваме заедно в моето семейство



7. Моето друго „Аз“

„Приятелят - това е моето друго „Аз“. (Аристотел)

Приятел ли съм?

Твърдения В отношенията си с приятеля/приятелката ми аз се стремя:	Самооценка („Да“, „Не“ или „Не мога да преценя“)
1) Да го заинтересовам и да му се харесам;	
2) Да предизвикам признанието и уважението му;	
3) Да получавам неговите благодарности и възхищения;	
4) Да получавам подкрепата и помощта му;	
5) Да скривам своите недостатъци;	
6) Да го привличам на моя страна;	
7) Да бъде обект на обичта му.	

Обсъждане

Кога сме истински приятели? Какво е истинското приятелство?

.....

.....

.....

Из „Малкият принц“ (А.Екзюпери)

„ - Коя си ти? - каза малкият принц. - Много си хубава...

- Аз съм лисица - рече лисицата.

- Ела да играеш с мене - предложи й малкият принц. - Толкова ми е тъжно.

...

- Не мога да играя с тебе - каза лисицата. - Аз не съм опитомена.

- Ах, извинявай - рече малкият принц.

Но след като помисли, добави:

- Какво значи „да опитомяваш“?

.....

- Това е нещо отдавна забравено. То значи „да се свържеш с другите“.

- Да се свържеш с другите ли?

- Разбира се - каза лисицата. - За мене сега ти само едно момченце, което прилича досущ на сто хиляди други момченца. И не си ми потребен. А и аз не съм ти потребна. За тебе аз съм една лисица, която прилича досущ на сто хиляди други лисици. Но ако ти ме опитомиш, ние ще сме си потребни един на друг. За мене ти ще бъдеш единствен в света. За тебе аз ще бъда единствена в света ... Животът ми е еднообразен ... Но ако ти ме опитомиш, животът ми ще стане като пронизан от слънце. Ще разпознавам шум от стъпки, който ще бъде съвсем различен от всички други. Другите шумове ме карат да се пъхам под земята, шумът от твоите стъпки ще ме викат като музика да изляза от дупката. И освен това погледни! Виждаш ли нататък житните нивя? Аз не ям хляб. За мене житото е безполезно. Житните нивя не ми припомнят нищо. А това е тъжно! Но ти имаш коса с цвят на злато. И когато ме опитомиш, ще бъде чудесно! Житото, което е златисто, ще ми напомня за тебе. И шумоленето на вятъра в житата ще ми бъде приятно...

Лисицата млъкна и дълго гледа малкия принц.

- Моля ти се... опитоми ме - каза тя.

- На драго сърце - отговори малкият принц, - но нямам много време. Трябва да потърся приятели и да проумея много неща.

- Само нещата, които си опитомил можеш да проумееш - каза лисицата. - Хората нямат вече време да проумяват нищо. Те купуват от търговците готови неща. Но тъй като няма никакви търговци на приятели, хората нямат вече приятели. Ако искаш да си имаш приятел - опитоми ме!

- Какво трябва да направя? - каза малкият принц.

- Трябва да бъдеш много търпелив - отговори лисицата. - Отначало ще седнеш малко по-далечко от мене, ей така, в тревата. Аз ще те гледам с крайчеца на окото си и ти няма да казваш нищо. Езикът е извор на недоразумения. Но всеки път ще можеш да сядаш малко по-близко...

.....

Така малкият принц опитоми лисицата. И когато наближи часът на заминаването, лисицата каза:

- Ах! ... Аз ще плача.

- Ти си виновна - каза малкият принц, - не ти желяех никакво зло, но ти поиска да те опитомя...

- Разбира се - каза лисицата.

- Но ще плачеш! - каза малкият принц.

- Разбира се - каза лисицата.

- Но тогава ти не печелиш нищо!

- Печеля - каза лисицата - заради цвета на узрялото жито.

.....

- Сбогом... - каза той.

- Сбогом - каза лисицата. - Ето моята тайна. Тя е много проста: най-хубавото се вижда само със сърцето. Най-същественото е невидимо за очите.

- Най-същественото е невидимо за очите - повтори малкият принц, за да го запомни.

.....

- Хората са забравили тая истина - каза лисицата. - Но ти не трябва да я забравяш. Ти ставаш отговорен завинаги за всичко, което си опитомил.”

Обсъждане

Приятелството като опитомяване

.....
.....
.....
.....

Метафора за приятелството

Създай собствен метафоричен образ на приятелството, като използваш някои от посочените думи или други, които измислиш сам/сама.

Приятелството е

чадър, фенер, топка,
мост, чаша, прахосмукачка,
книга, врата,
прозорец, цвете, лимон,
огнище, сос, лост, въже,
летене, дишане,
изцеждане,
.....

Приятелството е като хубав дом - строи се само от майстори

Технология за построяване на дом „Приятелство“

I. Цел:

.....

(характеристики на приятелството, което желаете да изградите)

II. Избор на приятел

A. Качества, които предпочиташ да притежава твоят приятел:

.....

.....

Б. Как да помогнеш на другия да изяви своите страни, за да разбереш дали може да ти бъде приятел?

Правила:

- Не му пречи да бъде такъв, какъвто иска да бъде! Признай правото му да гледа по свой начин на света и хората!
- Бъди искрен в общуването си с него! Само така той може да ти отвърне със същото!
- Повече слушай и наблюдавай (как се държи със своите родители и ...)
- Не съди преди да си го разбрал!

- Поставяй се на негово място, за да разбереш истинските му подтици за една или друга негова постъпка!
- Опитай се да извършиш нещо, което изисква съвместните ви усилия!
-

(Това е твоето правило!)

III. Майсторството да построиш дом „Приятелство“

На майсторство се учим от майсторите, а както знаем, те си имат своите съвети – секрети.

Съвети на „майстора“ (по Карнеги)	Опитай сега! (Игра по двойки)
1. "Проявявайте искрен интерес към другите хора! ... Човек може да си създаде повече приятели за два месеца, когато проявява истинско внимание към хората; отколкото за две години, ако се опитва те да проявяват интерес към него."	Формулирай въпроси, с които би изразил интерес към своя партньор. Попитай го в кои от случаите е почувствал твоята загриженост. След това си разменете ролята.
2. "Усмихвайте се! ... Никой не се нуждае от усмивка повече от оня, който е раздал всички усмивки и за себе си не е запазил нито една."	Опитай се да се извиниш на своя партньор за каквато и да е неволна грешка, придружавайки фразата си с усмивка, а след това - без усмивка. Нека партньорът да ти обясни какво му се е искало да направи в двата случая. След което си разменете ролите.
3. "Помнете, че името на човека е най-сладкото и най-важното звукосъчетание в майчиния му език!"	Отправи три молби към партньора си, като назовеш неговото име и същите - без назоваване на името му. Попитай го дали се променя нещо в акцента и интонацията.

<p>4. "Бъдете добри слушатели; насърчавайте другите да приказват за себе си! ... Ако искате да знаете как да направите така, че хората да ви отбягват, да ви се смеят зад гърба и дори да ви презират, ето рецептата: Никога не слушайте дълго време! Приказвайте само за себе си! Ако ви хрумне някаква идея, докато приказва другият, не го чакайте да свърши! Той не е интелигентен колкото вас! Защо да губите време?"</p>	<p>По какво признаци се ориентираш дали добре те слушат? Опитай се да ги покажеш.</p>
<p>5. "В разговора търсете това, което интересува другата страна! ... Царският път към човешкото сърце е да се говори на човека за онова, което е най-скъпо за него!"</p>	<p>Опитай се да заговориш своя партньор по особено важна за него тема. След това го попитай какво е почувствал и си разменете ролите.</p>
<p>6. "Винаги постъпвайте така, че другото лице да чувства, че означава нещо!"</p>	<p>С какви реплики можеш да покажеш уважението си към своя партньор?</p>

Да построиш е още нищо, по-важното е да съхраниш!

IV. Майсторството да съхраниш дом „Приятелство“

Още съвети на „майстора“ (по Карнеги):

- Не можете да спечелите никакъв спор, ако се препирате!
- Проявявайте уважение към мнението на другия! Никога не казвайте, че той няма право!
- Опитвайте се почтено да виждате нещата от гледището на другия!
- Съчувствайте на идеите и желанията на другия!

Опитай се да редактираш следния текст, съобразно дадените съвети!

- Аз съм убеден, че човек не може да остане приятел с някого за цял живот!
- Не си прав. Ако силно желаш това, винаги има начин да успееш.
- Не, не! Знам от хора с опит, че е невъзможно. Гледаш на света през розови очила. Сега си ученик. После ще тръгнеш на работа. Ще създадеш семейство. Можеш да отидеш и другаде да живееш. Ще се движиш сред толкова много хора и няма да ти е до стария приятел.
- Добре знаеш, че дали ще запазиш приятелството зависи само от теб. Явно много си нехаен и несериозен, за да може да се разчита в бъдеще на дружбата ти.
- Ти пък се правиш, че не ме разбираш. Добре, ще поживеем и ще видим. Искам след години да се срещнем и да ти припомним този спор.

Редактиран текст:

Дискусия

„Възможно ли е приятелството за цял живот?“

Аргументи:	
„ДА“	„НЕ“
Заключителна мисъл:	

8. Да бъдеш влюбен

Дискусия

1. Какъв е светът на влюбения?
2. Светът на влюбения по-различен ли е?
3. Реален ли е светът на влюбения?
4. Влюбените приличат ли си?
5. Когато си влюбен(а), винаги по един и същ начин ли се чувстваш?
6. Можеш ли да сравниш влюбването с други състояния на човек.

Как да постъпим?

Ситуация №1

Разбираш, че най-добрият ти приятел (или приятелка) е влюбен (влюбена) в момичето (момчето), в което и ти си влюбен/а. На приятеля (приятелката) ти обаче му (й) е неудобно да се обясни. Моли теб, за чиито чувства нищо не подозира, да помогнеш като уведомиш това момиче (момче) за отношението му към нея (него).

Как ще постъпиш? Посочи основанията, от които се ръководиш в избора си? Ще си запазиш ли приятелството?

Ситуация №2

Тайно си влюбен/а в момичето (момчето), което харесва твоя приятел (приятелка). Между тях двамата съществува взаимност. С въодушевление приятелят (приятелката) ти разказва за преживяванията от срещите им. Ти слушаш притеснен, но в името на приятелството не издаваш чувствата си.

Неочаквано обаче момичето (момчето), в което тайно си влюбен/а ти се обяснява в любов. Уверява те, че заради теб е готово да скъса с досегашния си партньор - вашия приятел (приятелка).

Как ще постъпите? Аргументирайте решението си!

Още за любовта

Любовта е

Да обичаш значи

Когато обичаш, другият е

Този, който обича, живее

Любовта времето

Любовта властта

Огънят водата, защото

Главен закон на любовта:

Закони в любовта:

1.

2.

3.

Рецепта за любовно омайно биле

Необходими продукти:

Начин на приготвяне:

Начин на сервиране и консумиране:

Забележка:

II.

Постигане на независимост

- 1. Наркотиците**
- 2. Въвеждащи наркотици**
- 3. Може ли купон без алкохол!?**
- 4. „Пуша, за да изглеждам страхотно!”**
- 5. Контрол над живота си**
- 6. Увереност в себе си**
- 7. Справяне в трудни ситуации**
- 8. Взаимоотношения (връзки) между хората**
- 9. Какво е експлоатация между хората**
- 10.Трафик на хора**
- 11. Какво мога да направя за своята общност?**

1. Наркотиците

Въпросник „Митове и факти за наркотиците”			
		<i>Да</i>	<i>Не</i>
1.	Пристрастяването към наркотиците е много индивидуално.		
2.	Употребата на наркотици е характерна само за определена група хора.		
3.	Зависимостта от наркотиците е само състояние на ума.		
4.	Зависимостта е болест.		
5.	Един зависим никога не може да спре. Веднъж тръгнал ли е по наклонената плоскост на наркотиците положението става все по-лошо и по-лошо.		
6.	Пристрастяването към определен наркотик не винаги е осъзнат проблема от зависимия.		
7.	Един път опиташ ли наркотик, вече си станал зависим.		
8.	Нелегалните наркотици водят до по-голяма зависимост.		
9.	По-лесно е преодоляването на психическата зависимост към наркотиците, отколкото на физическата зависимост.		
10.	Когато бременна жена пие алкохол, пуши или употребява други наркотици това засяга плода.		
11.	Някои хора харесват, че са зависими. Възприемат това като особена роля в обществото и твърде често обвиняват другите, че са виновни за това.		
12.	Младите хора обикновено се сблъскват за първи път с незаконните наркотици чрез по-възрастни и непознати хора, които им предлагат да опитат.		

**Отговори на въпросник
„Митове и факти за наркотиците”**

1. Не. Това е само извинение на започващите да употребяват наркотици и надежда, че може да ти се размине. Резултатът винаги е един същи.
2. Не. Наркотици използват хора от всички социални и етнически групи.
3. Не е вярно. Зависимостта от наркотиците е реална. Тя е физическа и емоционална.
4. Да.
5. Не е вярно.
6. Да.
7. Не.
8. Погрешно е да се обобщава по този начин, особено ако става въпрос за употребата на алкохол и тютюн, които най-често се използват и предизвикват най-сериозните проблеми.
9. Не.
10. Напълно. Всеки наркотик, който бременната жена употребява, преминава в плода чрез плацентата.
11. Да, възможно е. Има и хора, които се гордеят, че са бивши наркомани. Те имат причини да се гордеят с това, че са отказали наркотиците, но това тяхно самочувствие може да бъде възприемано като послание към други, да тръгнат и те по пътя на дрогата, за да се завърнат от там като “герои”.
12. Младите хора обикновено се сблъскват с незаконните наркотици за първи път чрез своите приятели.

2. Въвеждащи наркотици

<p align="center">Въпросник „Митове и факти за алкохола”</p>			
	Верни ли са твърденията:	<i>Да</i>	<i>Не</i>
1.	Алкохолът е стимулиращо средство, той действа активиращо.		
2.	На хората им е по-весело, когато са на градус.		
3.	За да можеш да носиш повече на пиене, е необходим тренинг.		
4.	Само човек, който пие концентрати може да развие алкохолизъм. Хората, които пият бира не могат да станат алкохолици.		
5.	Алкохолът няма физическа зависимост.		
6.	Хората никога не умират от алкохолно отравяне.		
7.	Ако ти се пие, по-добре е да пиеш бира вместо концентрат.		
8.	Съществува по-голяма вероятност човек да започне с твърдите наркотици, ако вярва, че алкохолът не може да му навреди и за него това е “приятно прекарано време”.		
9.	Пиенето на алкохол и приемането на успокоителни може да причини необратими мозъчни увреждания.		
10.	Младите хора, които започват да пият преди петнадесетата си година, са подложени на два пъти по-голям риск, отколкото тези, които са започнали да пият след двадесетата си година.		
11.	Пиещият човек не е проблем само за себе си.		
12.	Чаша силно кафе, глътка свеж въздух или студен душ могат да подействат отрезвително, ако искаш да шофираш след пиене.		
13.	Чашка алкохол през зимата може да те стрее.		

Отговори на въпросник „Митове и факти за алкохола“

1. Мит: Алкохолът е отпускащо средство. Той забавя активността на главния и гръбначния мозък.
2. Мит: Хората мислят, че когато са на градус им е весело. Реално чрез алкохола те бягат от проблемите и задръжките си.
3. Мит: Това не е вярно, още повече, че продължителното “трениране” води до алкохолизъм. Определящ фактор за въздействието на алкохолизма има размера на тялото. Хората с по-голямо тегло по-лесно могат да се справят с ефектите му, отколкото хората с по-малко тегло. Това, обаче, не важи за тези от тях, които вече са станали зависими.
4. Мит: Причината за алкохолизма не е във вида алкохолна напитка, а в самия алкохол.
5. Мит.
6. Мит: Хората умират от свръхдоза алкохол.
7. Мит: Бирата, виното, спиртните напитки съдържат алкохол, следователно те предизвикват същия ефект.
8. Факт: Вярно е. Употребата на по-леки наркотици (каквито са алкохола, тютюна и канабиса) снижават прага на самоконтрол в употребата на наркотици. Затова хората трябва да бъдат обучавани, за да знаят какви могат да бъдат последствията от едни или други техни решения, свързани с употребата на алкохола и другите наркотици.
9. Факт.
10. Факт: Вярно е, изследванията показват, че младите хора, които започват да пият преди петнадесетата си година, имат повече проблеми с наркотиците.
11. Факт: Решаването на алкохолните проблеми струва много скъпо както на зависимия, така и на свързаните с него хора. Алкохолизмът води до социална изолация на страдащия (загуба на работа и др.) и предизвиква икономически проблеми на семейството му, а често пъти и насилие. Лечението е трудно и изисква голяма подкрепа от близките.
12. Мит: Няма начин да се ускорят метаболитните процеси, след като алкохолът веднъж е попаднал в кръвта.
13. Мит: Чашка алкохол през зимата ще причини разширение на кръвоносните съдове близо до кожата. И макар, че това разширяване предизвиква чувство на затопляне, тялото в действителност губи топлина по-бързо, а това пък води до понижаване на телесната температура.

<p style="text-align: center;">Въпросник „Митове и факти за тютюна”</p>			
		<i>Да</i>	<i>Не</i>
1.	Тютюнът е наркотик.		
2.	Пушенето успокоява нервите.		
3.	Пушенето ободрява.		
4.	Пушенето вреди само на белия дроб.		
5.	Цигарите с ниско съдържание на катран и никотин не са вредни.		
6.	Физическите упражнения премахват отрицателните ефекти от тютюнопушенето.		
7.	Отказването на цигарите е относително лесно в сравнение с другите наркотици.		
8.	Всяка година намалява броят на пушачите в Европа.		
9.	Хората, които пушат обикновено са по-чувствителни, по-свободолюбиви, по-артистични и напредничави в сравнение с останалите.		
10.	Пушачите нанасят вреда на непушачите.		

**Отговори на въпросник
„Митове и факти за тютюна”**

1. Факт: Тютюнът е наркотик. Той предизвиква психическа и физическа зависимост.
2. Мит: Не е вярно. Никотинът е стимулатор. Пушачите си мислят, че тютюнопушенето ги успокоява. В действителност, след като действието на никотина от последната цигара премине, организмът изпитва силна нужда от още никотин. Именно това ги кара да смятат, че получават удоволствие от пушенето.
3. Мит: Отначало никотинът дразни и леко възбужда мозъчната дейност, но след това бързо парализира нервните импулси.
4. Мит: Пушенето вреди на всички останали органи и системи в човешкия организъм.
5. Мит: Не е вярно. Цигарите с ниско съдържание на катран и никотин не могат да гарантират приемливо равнище на безопасност. Те също са вредни.
6. Мит: Физическите упражнения не могат да премахнат каквито и да е последствия от пушенето.
7. Мит: Отказването от цигарите не е лесно. Близко 2/3 от хората, които пушат са се опитвали да откажат цигарите.
8. Факт: Пушенето не е модерно вече в Европа, а високообразованите хора са на първо място сред тези, които се отказват да пушат.
9. Мит: Хората във високо развитите държави пушат по-малко, а опазването на своето здраве и здравето на околните се е превърнало в критерии за цивилизованост.
10. Факт: Така нареченото “пасивно пушене” е причина за заболявания на непушачи, които са характерни за пушачите. Изследване, проведено в Токио, показва, че жените непушачки, омъжени за встрастени пушачи, са изложени на 4 пъти по-голям риск от рак на белите дробове, отколкото съпругите на непушачите. Децата на родители, които пушат в дома си страдат два пъти повече от дихателни заболявания.

Въпросник „Митове и факти за канабиса”			
		<i>Да</i>	<i>Не</i>
1.	Канабисът е наркотик, към който човек се пристрастява.		
2.	С канабиса се злоупотребява най-често.		
3.	Следи от канабис се откриват в човешкия организъм седмица след изпушване дори на една цигара.		
4.	Хората научават най-често за канабиса от свои приятели, които го употребяват.		
5.	Пушенето на канабис е вредно само за белия дроб.		
6.	Докато шофирането след употреба на алкохол е опасно, то шофирането и пушенето на канабис е безопасно.		
7.	Тъй като канабисът засилва концентрацията и възприемането, той улеснява учебния процес.		
8.	Поведението на хората, които пушат канабис често е извън реалността, те се намират в плен на някакъв въображаем техен свят.		
9.	Хората, които употребяват канабис са застрашени в по-голяма степен да преминат към други наркотици, отколкото тези, които не употребяват канабис.		

**Отговори на въпросник
„Митове и факти за канабиса”**

1. Факт: Вярно е, канабисът е наркотик, към който човек се пристрастява.
2. Мит: С алкохола се злоупотребява най-често.
3. Факт: Вярно е, следи от канабис могат да се открият в човешкия организъм седмица след изпушване дори на една цигара.
4. Факт: Тийнейджърите, които пушат канабис, имат тенденция да увеличат и други след себе си.
5. Мит: Не е вярно. Канабисът нарушава физическата координация и зрението, води до намаляване на способността за запомняне, а често пъти и до оглупяване. В някои случаи канабисът причинява хормонални увреждания у жените и мъжете. Канабисът пречи на нормалното протичане на менструалния цикъл и на нормалното протичане на бременността.
6. Мит: Изследванията показват, че шофьорските умения се намаляват за 4-6 часа след изпушването на една цигара канабис. Хора, които шофират под въздействието на канабис, имат слаби реакции и взимат лоши решения.
7. Мит: Канабисът понижава способността на човека да се концентрира, следователно той пречи на учебния процес.
8. Факт.
9. Факт.

3. Може ли купон без алкохол!?

Дискусия:

„За или против алкохола по време на купон?”

№	„За”	„Против”	Моят коментар:
1.	Когато има алкохол, купонът е по-весел.	Ако това е истина, защо тогава на купон с алкохол стават най-много конфликти и побоища? Разбира се, може да е весело в самото начало, заради тръпнещото очакване да се случи нещо интересно. Но после нещата се променят, защото алкохолът снижава самоконтрола и тогава може да ти стане безпричинно тъжно.	
2.	Когато пия на купон се чувствам част от всичко, което става. Пиенето обединява хората.	Когато пиеш може и да пропуснеш купона.	
3.	Пиенето е обща тема за разговор, в който всеки може да участва.	Вярно е това, особено когато няма какво друго да си кажат хората.	
4.	По време на купон често се чудя къде да си сложа ръцете, затова хващам една чаша и проблемът е решен.	Ако въпросът е само за хващането – можеш да държиш и една роза. А ако искаш все пак да е чаша, то тя може и да не е с алкохол.	
5.	Пиенето кара хората да се чувстват свободни и по-лесно падат границите между момичетата и момчетата.	Вярно е, алкохолът може така да премахне границите между момичетата и момчетата, че да не се разбере накрая момче ли си, момиче ли си!	
6.	Ако на купона се пие, е по-лесно да „свалиш” някого.	Наистина е по-лесно да „свалиш” някого, който е дошъл на купона за това. Но е по-трудно да „свалиш” този, когото наистина много харесваш.	

№	„За”	„Против”	Моят коментар:
7.	Пийналите момичета по-лесно се съгласяват.	Може и да е така. Алкохолът предизвиква понякога автоагресия, така че този, който се е съгласил в това състояние да бъде с теб, може би се самонаказва по този начин.	
8.	Да пиеш е част от мъжествеността.	Особено в случаите, когато безконтролно се налага да я покажеш, само че по друг повод и то където и да е! (Пияните често пъти уринират където и да е.)	
9.	Алкохолът помага и на секса. Особено за мъжете – прави ги по-издръжливи.	Така казват обикновено самите мъже, но не е ясно в какво по-точно са издръжливи.	
10.	Когато се пие на купон се случват по-интересни неща.	Наистина ли е много интересно някой да се напие и да падне, друг да предизвика побой, трети да остане цяла нощ в тоалетната, четвърти да шофира пиан и да убие няколко човека и т.н.?	
11.	Ако по време на купон издържаш най-много на пиене, ставаш велик в очите на околните.	Не е вярно. Защото за тези, които не пият, това не е геройство, а тези, които си надпил, вече не могат да осъзнаят твоето “постижение”. В крайна сметка, обаче, не всеки може да изпие например една каса бира. Така, че пиещият може да се гордее сам със себе си!	
12.	След купон с алкохол има много повече неща за разказване.	Разбира се, иначе какво ли може да си разкажете на следващия ден след такъв купон!	
13.	Ако алкохолът беше нещо лошо, нямаше по цял свят да се пие на тържества и всякакви събирания.	Вярно е, че по цял свят се пие на какви ли не тържества и събирания. Това, още веднъж, показва в какъв несъвършен свят живеем.	

4. „Пуша, за да изглеждам страхотно!”

Дискусия:

„Какво внушава образа на пушача/непушача?”

Какво внушава образа на:	
пушача	непушача

5. Контрол над живота си

Обсъждане:

„Трудно постижими и лесно постижими желания“

- Кое е по-добре - човек да има много или малко желания?
- Кое е по-добре - човек да желае трудноизпълними или лесноизпълними неща?
- По какъв начин могат да се умножават желанията?
- Кой може да ви помогне да реализирате желанията си?
- На кого бихте помогнали да осъществи желанията си?
- От какво зависи дали ще се осъществи едно желание?
- Достатъчно ли е само да желаете нещо, за да го постигнете?
- Какво означава да си поставите за цел да изпълните дадено свое желание?
- Каква е разликата между това да искаш да се сбъдне едно желание и да си поставиш за цел да го постигнеш?

Обсъждане:

„Нещата, които бих искал да поема в свои ръце“

Напиши в празните кутийки нещата, които можеш да поставиш повече или по-малко под цялостен контрол, повече или по-малко извън контрол.

ПОД ЦЯЛОСТЕН КОНТРОЛ	+2	+1	0	-1	-2	ИЗЦЯЛО ИЗВЪН КОНТРОЛ

Въпроси за обсъждане:

- някои от страните на нашия живот, които смятаме, че можем да контролираме;
- някои от страните на нашия живот, които смятаме, че не можем да контролираме;
- страните от нашия живот, върху които бихме искали да поемем контрол.

Индивидуален план за действие:

1. Моята цел е:

2. Стъпките, които трябва да направя са:

3. Имам нужда от помощта на:

4. Начините да направя това са:

5. Колко време ще отнеме:

6. Увереност в себе си

Въпросник за самооценка		
		<i>Повече да</i> <i>Повече не</i>
1.	Случва ли ти се да купиш някоя вещ, която не желаяш, но не можеш да откажеш на продавача?	
2.	Колебаеш ли се да върнеш закупена вещ, дори когато тя очевидно е дефектна?	
3.	Ако ти пречи някой, който пуши близо до теб, молиш ли го да престане?	
4.	Ако някой непрекъснато бърбори и ти пречи да се съсредоточиш върху нещо, молиш ли го да престане?	
5.	Ако продавач, сервитьор (или някой друг) смята, че рестото, което трябва да ти върне, е бакшиш за него, искаш ли си дължимата сума (дори да е малка сумата)?	
6.	Ако някой е взел назаем пари или някаква вещ от теб и не ти ги връща дълго време, напомняш ли му?	
7.	Ако някой те моли за услуга, която за теб е свързана с много труд и неудобства, отказваш ли му?	
8.	Често ли ти се случва да правиш нещо, което нямаш желание, само заради това, че не умееш да се противопоставиш?	
9.	В състояние ли си да започнеш разговор с непознат?	

Въпросник за самооценка		
		<i>Повече да</i> <i>Повече не</i>
10.	Трудно ли ти е да гледаш в очите човека, с когото разговаряш?	
11.	Ако някой те хвали, изпитваш ли неудобство?	
12.	Случва ли ти се да хвалиш някого?	
13.	Можеш ли да се обърнеш за помощ към непознат?	
14.	Изпитваш ли безпокойство и напрежение, когато разговаряш с някой, който има различно мнение от твоето?	
15.	Ако имаш мнение, различно от това на някой авторитет за теб, открито ли изразяваш позицията си?	
16.	Крециш ли понякога, за да накараш другите да направят това, което искаш?	
17.	Имаш ли навика да използваш ругатни и нецензурни изрази, когато се гневиш?	
18.	Имаш ли навика да вземаш решения вместо другите?	
19.	Често ли мислиш ли, че другите са по-добри от теб?	
20.	Често ли те е яд на другите?	

Ключ към въпросника за самооценка		
		<i>Повече да Повече не</i>
1.	Случва ли ти се да купиш някоя вещ, която не желаеш, но не можеш да откажеш на продавача?	X
2.	Колебаеш ли се да върнеш закупена вещ, дори когато тя очевидно е дефектна?	X
3.	Ако ти пречи някой, който пуши близо до теб, молиш ли го да престане?	X
4.	Ако някой непрекъснато бърбори и ти пречи да се съсредоточиш върху нещо, молиш ли го да престане?	X
5.	Ако продавач, сервитьор (или някой друг) смята, че рестото, което трябва да ти върне, е бакшиш за него, искаш ли си дължимата сума (дори да е малка сумата)?	X
6.	Ако някой е взел назаем пари или някаква вещ от теб и не ти ги връща дълго време, напомняш ли му?	X
7.	Ако някой те моли за услуга, която за теб е свързана с много труд и неудобства, отказваш ли му?	X
8.	Често ли ти се случва да правиш нещо, което нямаш желание, само заради това, че не умееш да се противопоставиш?	X
9.	В състояние ли си да започнеш разговор с непознат?	X
10.	Трудно ли ти е да гледаш в очите човека, с когото разговаряш?	X
11.	Ако някой те хвали, изпитваш ли неудобство?	X
12.	Случва ли ти се да хвалиш някого?	X
13.	Можеш ли да се обърнеш за помощ към непознат?	X
14.	Изпитваш ли безпокойство и напрежение, когато разговаряш с някой, който има различно мнение от твоето?	X
15.	Ако имаш мнение, различно от това на някой авторитет за теб, открито ли изразяваш позицията си?	X
16.	Крециш ли понякога, за да накараш другите да направят това, което искаш?	X
17.	Имаш ли навика да използваш ругатни и нецензурни изрази, когато се гневиш?	X
18.	Имаш ли навика да вземаш решения вместо другите?	X
19.	Често ли мислиш ли, че другите са по-добри от теб?	X
20.	Често ли те е яд на другите?	X

Какво значи да бъдеш уверен?

Да си уверен означава:	Как си постига?	Какво още мога да направя? (План за действие)

7. Справяне в трудни ситуации



Аз имам право ...

1. Аз имам право да заявявам собствените си нужди и да изтъквам собствените си предимства, независимо от различните роли, които мога да изпълнявам през живота си.
2. Аз имам право да се отнасят към мен с уважение като към интелигентен, способен и равностоен на другите човек.
3. Аз имам право да изисквам това, което желая като същевременно знам, че другият има право да каже “Не!”.
4. Аз имам право да притежавам мнения и чувства, и да ги изразявам подходящо за ситуацията.
5. Аз имам право да изказвам твърдения, които не са логически и не се нуждая от оправдание за това.
6. Аз имам право да вземам решения за себе си и да се справям с последствията.
7. Аз имам право да променям мненията и намеренията си.
8. Аз имам право да избира дали да се вживея и да бъда въввлечен в проблемите на някой друг или не.
9. Аз имам право да казвам “Да” или “Не”, когато пожелаая.
10. Аз имам право да не бъда всезнаещ и да питам за разяснения.
11. Аз имам право да греша.
12. Аз имам право на успех.
13. Аз имам право да губя.
14. Аз имам право на уединение.
15. Аз имам право да бъда независим.
16. Аз имам право да се вслушвам в мнението на другите за мен без да изпадам в зависимост от тяхното одобрение.
17. Аз имам право да се променям и да бъда самоуверен и самоутвърждаващ се.

Правото да кажеш „Не“

1) Предложи ситуации, в които би желал/желала да кажеш „не“.

Например:

- Приятел иска да отидете на купон, вместо да учите за изпити;
- Приятелят/приятелката ти иска да прави секс с теб, а ти не желаеш това;
- Приятел ти предлага екстази на парти;
- Канят те на парти, ако им обещаеш, че ще правиш всичко, което правят и останалите;
- Някой черпи с алкохол по специален повод, а ти му отказваш, заради което той се сърди много.

2) Изиграй с помощта на твой партньор как би казал/казала „НЕ“ в някоя от тези ситуации.

3) Накрая, обсъдете в група:

- Как се чувствахте, когато казвахте “не”?
- Как се чувствахте когато Ви отказваха?
- Каква е разликата за двете страни?
- Какъв съвет бихте дали за казване на “не”? (Запишете и обобщете).

Как да подкрепяме?

Ситуация 1:

Твой съученик се връща обратно в училище след няколкодневно отсъствие поради смърт в семейството. Какво би направил?

Ситуация 2:

Родители на твой приятел идва при теб и разтревожено ти обяснява, че техният син не се е прибирал вкъщи от два дни, след като без тяхно знание е взел пари. Какво би направил?

Ситуация 3:

Твоите родители много често се карат. Какво би направил?

Ситуация 4:

Научил си, че твой приятел отскоро е започнал да употребява хероин? Какво би направил?

Ситуация 5:

По-малък ученик често бива тормозен от по-големите. Какво би направил?

Ситуация 6:

Наказан си в училище за нещо, което е направил твой приятел. Какво би направил?

Ситуация 7:

Твоят по-голям брат е на 17 и не може да си намери работа, така че е много депресиран и все по-често го виждате да пуши канабис. Какво би направил?

Ситуация 8:

Ти си обезпокоен за количеството алкохол, което употребява твой родител. Какво би направил?

8. Взаимоотношения (връзки) между хората

Какво наричаме „взаимоотношения (връзки)“?

Какво означава за теб да имаш *връзка* с някого?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какво е добра (партньорска) връзка?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Помисли за някоя твоя връзка. Дали тя е повече и или по-малка партньорска? Подчертайте това, което се отнася за вашата връзка.

Вие добри партньори ли сте? (самооценка)	
	
Споделяте работа си.	Единият партньор върши повечето или цялата работа.
Правите неща, с които се чувствате щастливи.	Правите неща, които не ви харесват или ви притесняват.
Застъпвате се един за друг.	Не се застъпвате за партньора си, когато той има нужда от това.
Опитвате нови неща заедно.	Не опитвате нови неща заедно.
Знаете кога да помогнете и кога да се оттеглите/отдръпнете.	Единият поема отговорност, когато има проблем, а другият – не.
Поощрявате се взаимно.	Не се поощрявате един друг.
Правите си комплименти.	Не си правите комплименти
Забавлявате се.	Не се забавлявате заедно.

Разбра ли нещо ново за вашата връзка?

.....

.....

.....

.....

.....

По какво се отличават добрите връзки/взаимоотношения между хората?

Взаимоотношенията/връзките са добри, когато хората, които ги изграждат:

- **взаимно емоционално се подкрепят.** Грижат се един за друг. Обичат се. Уважават взаимно чувствата си. Помагат си един на друг, когато се чувствате зле.
- **взаимно си помагат.** Всеки, който попадне и/или преживява трудна ситуация, има нужда да бъде подпомогнат, за да преодолее по-лесно загубите и щетите, които са му нанесени. Всеки има нужда да бъде подкрепен, за да успее.
- **взаимно се забавляват,** когато са заедно. Заедно се наслаждават на живота и прекарват добре времето си.
- **взаимно се уважават.** Отнасят се с другите така, както искат те да се отнасят към тях. Добри са един към друг.
- **взаимно се ценят.** Казват си един на друг, че са „велики“/чудесни и наистина мислят, че това е така. Показват си един на друг колко са щастливи от връзката помежду им.
- **взаимно си осигуряват независимост.** Ние сме партньори, но ние сме и индивидуални личности. Всеки има нужда другите да признаят и да се съобразяват с личното му пространство, за да може да се занимава с нещата, които харесва.
- **взаимно си вярват.** Доверяват се един на друг.
- **взаимно са си полезни.** Помагат си в работата.
- **грижат се един за друг.** Помагат си в болести и беди.
- **мили са един към друг.** Грижат се взаимно за чувствата си.
- **разговарят помежду си.** Многото разговори винаги помагат за по-доброто взаимно разбиране между хората.
- **се обичат помежду си.** Любовта е ключът към всичко. Ако споделяте взаимно любовта си, всичко става по-лесно.
- **могат да си правят взаимно компания.** Наслаждават се на времето, което прекарват заедно.

- **могат да бъдат себе си.** Разбират, че другите да ги харесват, заради това, което са, и че могат да бъдат истински във връзките си, без да се преструват на някой друг.
- **са честни един към друг.** Откровени са помежду си и си споделят истини.
- **уважават различията помежду си.** Ние всички сме различни и е нормално да харесваме различни неща, както и да имаме различно мнение по спорни проблеми.
- **изпитват понякога тъга.** Животът не е перфектен и е нормално в определени ситуации да бъдем тъжни.
- **се чувстват победители.** Хората с добри взаимоотношения са отбор и могат да постигнат всичко, ако вложат в него своето съзнание и воля за победа.

(: Helping each other. A workbook about sexual exploitation for people with learning disabilities. ARC, Chesterfield)

9. Какво е експлоатация между хората

Попълни таблицата по-долу като запишеш какво е добре да се прави и какво не трябва да се прави в една връзка.

Поведение, което е добро за връзката	Недопустимо поведение, което пречи във връзката

Обсъждане:

Любовник, гадже или насилник? Къде е границата?

.....

.....

.....

.....

Обсъждане:

Какво е сексуална експлоатация?

.....

.....

.....

.....

Правилни ли е следното определение за сексуална експлоатация?

Сексуална експлоатация е:

- когато някой използва уязвим човек за секс.
- когато някой е уговарян да прави секс в замяна на нещо - пари, наркотици, питие/храна или място за пренощуване.

„Уязвимият човек“ може да е дете, непълнолетен младеж/девојка или някой, който е с образователни затруднения.

Склоняване за сексуална експлоатация има тогава, когато:

- Някой подлъгва друг да мисли, че двамата са в специални взаимоотношения помежду си.
- Целта е той да бъде сексуално експлоатиран в бъдеще.
- Често доверието на уязвимата личност се печели чрез даване на подаръци, храна или емоционална подкрепа.
- Сексуалната експлоатация и склоняването могат да се случват и онлайн, чрез социални мрежи като Facebook.



Как можем да бъдем в безопасност по отношение на сексуалната експлоатация?

Можем да останем в безопасност, ако:

1. Познаваме и разбираме нашите права.

Да имаш право на нещо означава да ти е разрешено да го направиш. Правителството и всички обществени служби трябва да зачитат нашите права. Някои права, като правото на живот например, са естествени и безусловни. Други, като правото на свобода на словото, могат да са балансиранни, заради правата на другите

2. Имаме уверено поведение.

Да сме уверени означава да вярваме в себе си и да отстояваме своите права.

3. Имаме добро сексуално образование.

Да имаме добро сексуално образование означава да знаем не само какво е секс, но и как да останем здрави и в безопасност.

4. Знаем какво означава „лично“.

Лично е това, което е само наше и само за нас. Тялото е само наша собственост и ние решаваме кога и колко от тази собственост искаме да споделим с другия.

5. Можем да казваме „не“. Понякога е трудно да кажем "не", когато другите искат да кажем "да". Трябва да казваме "да" на секса само тогава, когато наистина го искаме. Когато казваме "не", другите хора трябва да уважат нашето решение.

6. Има с кого да споделим - някой, който е готов да ни изслуша.

Понякога сме разстроени, или имаме нужда да поговорим за нещо неприятно, което ни се е случило. Всички се нуждаем от доверен човек, който действително ще ни изслуша и ще ни помогне, ако трябва да предприемем нещо, за да се защитим: например да се обърнем за помощ към Полицията.

Истина и неистина за добрите връзки

Кое е истина и кое не е истина, според теб, в посочените по-долу твърдения?	Истина или неистина Защо?
Човек, който ти купува много подаръци, би трябвало да те обича много?	
Човек, който заплашва да те нарани (физически или психически), ако не правиш секс с него, би могъл да бъде добър?	
Някой, който е щастлив да прекарва времето си с теб и да очаква вашата връзка да се развива, много вероятно е да бъде добър партньор?	
Човек, който казва, че не трябва да казвате на никого за вашата връзка с него, може да му се вярва?	
Лице, което те контролира с кого се срещаш показва колко е грижовен към теб?	
Лице, което се отнася с теб справедливо и уважава твоето мнение може да бъде добър партньор?	

Ако се случи на мен?

Ситуации

#1

Ти си младо момиче или момче, той е по-голям от теб мъж или дори жена. В началото всичко наистина е като на филм – грижи се за теб и се чувстваш специална или специален. Купува ти нови дрехи и скъпи вещи. Води те по ресторанти и ваканции. Ти се влюбваш и се привързваш към него. Докато един ден не ти каже, че има финансови проблеми и е време „да му се отблагодариш“ като спиш с някой от неговите „бизнес партньори“, на които дължи пари.

#2

Няма значение в кой точно град живееш, но по една или друга причина нямаш почти никакви доходи и не можеш да си намериш работа. Роднина или друг познат се връща от чужбина и започва да те убеждава колко добре живее там и че ако заминеш с него или нея, всичко ще се оправи и ще започнеш нов живот. Преди да заминете те кара да му дадеш всичките си документи, а когато пристигнете в новата държава, става ясно, че трябва да проституираш, за да има къде да живееш и какво да ядеш.

#3

Ти си красив(а) и го знаеш. Срещаш мъж или пък жена, която се представя за продуцент на филми или за фотограф. Казва ти, че можеш да станеш фотомодел, манекенка или актриса. Предлага ти да те запознае с хора от филмовата или модната индустрия, които „да те открият“ и да започнеш да се снимаш във филми и списания, да дефилираш по модни подиуми и да обикаляш света. Заминаваш, но се оказва, че реалността няма нищо общо с обещанията. Оставаш без документи и не можеш да се прибереш в България. Не ставаш модел, а проститука, стриптизьор(ка), компаньон(ка) или порно актриса.

Информация

(Източник: „По добре недей. Или как да се предпазиш от сексуално насилие или експлоатация“)

Ако се случи на мен

Ако се случи най-лошото и някой те принуди да правиш секс срещу пари, подслон, храна, грижи или нещо друго, със сигурност ще се почувстваш ужасно, ще се срамуваш. Много вероятно е и да се обвиняваш, че „сама си си виновна“. Това не е вярно. Ти си жертва на престъпление и е важно да не премълчаваш случващото се. Нормално е да те обземе чувство на безпомощност, самота, срам и вина. Сексуалното насилие, тормоз и експлоатация са едно от най-ужасните неща, които може да преживее човек и за да се справиш с тях, са ти нужни време и помощ. Затова първото, което трябва да намериш сили да направиш е да кажеш на някого, на когото имаш доверие и заедно да потърсите помощ.

Никой не може да се справи сам с подобно преживяване!

Освен чисто емоционалната травма, която имаш, много е възможно да имаш и физически поражения – да си се заразил(а) със сексуално предавана инфекция, да си забременяла, да имаш разкъсвания в гениталиите от агресивен сексуален акт. Затова освен психологическа помощ трябва да потърсиш и лекарска. Отиди на гинеколог или в спешното отделение. След като потърсиш медицинска помощ, е важно да съобщиш и на полицията, колкото и да ти е трудно. Дори все още да изпитваш привързаност към човека, който те е накарал да правиш секс за пари. Не забравяй, принуждаването към сексуални действия е престъпление. Щом го е направил с теб, много вероятно е да го е правил и с още момичета и момчета, да има и следващи пъти – и с теб, и с други жертви. Ако никой не се престраши да съобщи в полицията, това ще остане безнаказано и ще продължава до безкрай. Нека ти си последната му жертва!

Какво да направиш?

- Опитай се да отидеш на място, където се чувстваш в безопасност.
- Говори с някой, на когото имаш доверие – приятел или роднина.
- Потърси помощ от организации, които работят с жертви на насилие. В края на тази книжка ще намериш техните контакти.
- Потърси медицинска помощ – отиди в спешното отделение, за да те прегледат за наранявания, сексуално предавани инфекции и бременност.
- И най-важното – знай, че каквото и да се е случило, ти не си виновен или виновна. Ти си жертва на престъпление.

Знай, че имаш право

- Да кажеш на всеки, който прецениш, какво се е случило и те да се отнесат с теб с разбиране, уважение и достойнство.
- Да запазиш личното си пространство – можеш да откажеш да отговориш на всички въпроси или да разкриеш само онези детайли, които ти прецениш. Не е нужно да споделяш каква е сексуалната ти ориентация, сексуалната ти история или друга лична информация (включително дали си ХИВ-позитивен или позитивна), както и дали имаш или нямаш психични или други проблеми.
- Разговорите ти с адвокат, медицинско лице или социален работник да останат конфиденциални.
- Сам(а) да решиш дали да говориш с полицията или не.
- Да се отнасят с теб с уважение и да не те дискриминират на база на раса, социален статус, пол или сексуална ориентация.
- Да говориш с адвокат или социален работник и те да присъстват на всички законови процедури, свързани с твоя случай.
- Да помолиш с теб винаги да има някой, на когото имаш доверие.
- Да задаваш въпроси и да изискваш информация, свързана с твоите изследвания, тестове, лечение, полицейски доклади и съдебни дела.
- Да се отнасят с теб като с жертва на сексуална експлоатация, независимо какви са отношенията ти с човека, който те е принуждавал да извършваш сексуални действия срещу пари, храна, подслон или нещо друго. Това означава, че дори той да е твой роднина, съпруг, любовник, гадже, да сте живели заедно или да сте имали друг вид връзка – това не прави престъплението по-малко, нито той е по-малко виновен.

Ако се случи на приятел

Ако някой ти се довери, че е бил използван и склоняван да прави секс срещу пари, подслон, храна или други обещания, трябва незабавно да му помогнеш. Знай, че най-вероятно ти си единственият му шанс да се спаси от ужасната схема за сексуална експлоатация, в която е попаднал и че сам не може да се справи.

Никога не подхождай към подобна ситуация с „това са лични неща”, „не мога да се бъркам в живота ти”, „ти сам(а) си си виновен”. Трябва да знаеш, че жертвите на сексуална експлоатация са преживели наистина много страшни неща и е изключително тежко и почти невъзможно сами да превъзмогнат случилото се и да потърсят отговорност от извършителите на престъплението. Те имат нужда от твоята подкрепа, съчувствие и действия.

Какво да направиш?

- Заведи приятеля или приятелката си на лекар, за да ги прегледат за наранявания, сексуално предавани инфекции и евентуална бременност.
- Потърси психологическа помощ от специалисти и организации, които помагат на жертвите на сексуално насилие. В края на тази книжка ще намериш техните контакти.
- Посъветвай се с адвокат какви стъпки трябва да предприемете, за да се повдигне обвинение срещу човека, който е скланиял към проституция или други сексуални действия твоя приятел или приятелка.

Кой може да ви помогне – контакти:

Национална телефонна линия за деца: 116 111;

Гореща линия за пострадали от насилие на фондация Анимус: 0800 186 76; 02/ 981 76 86;

Гореща телефонна линия на фондация Център Надя: 02/ 981 93 00;

Телефон на асоциация Деметра в Бургас: 056/82 52 05;

Горещи телефони на фондация Пулс в Перник: 076/60 10 10; 076/ 60 33 60;

Национална мрежа за децата: 02/ 444 43 80;

Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве: 02/ 943 30 52;
02/ 943 37 10;

Сдружение „Съучастие“ – Варна: 0897 900 950.

10.Трафик на хора

С кои думи свързваш понятието „трафика на хора“?

Отбележи или загради думите, с които свързваш това понятие.

насилие	доброволно	експлоатация
законно	незаконно	секс
измама	любов	отвлечане
приятелство	работа	затваряне
свобода	ограничаване	движение
престъпление	наказание	омраза
държавна граница	паспорт	наркотици
алкохол	ХИВ/СПИН	ухажване
убеждаване	обещания	лъжа

Какво означава за теб понятието „трафик на хора“?

.....
.....

Понятие за „трафика на хора“

Трафик на хора е набирането, транспортирането и укриването или приемането на хора против тяхната воля чрез използване на принуда, отвличане, измама, лишаване от свобода, злоупотреба с власт или по друг начин, за да може контролиращото лице/лица да получи облаги от трафикираните хора.

Видове трафик, според целите:

- сексуална експлоатация
- трудова експлоатация
- детски пазар на труда
- продажба на бебета за осиновяване
- продажба на органи

Етапи на трафикиране

Етапи:	Как се извършва?	Как да се предпазим?
1. Набиране на хора		
2. Транспортиране (превозване)		
3. Експлоатация		

11. Какво мога да направя за своята общност?

Предложение за проект	
1. Име на проекта:
2. Цели на проекта:
3. Защо има нужда от този проект?
4. Как ще се реализира проекта (дейности и етапи)?
5. Как ще се прецени успеха на проекта?

Приложения – умения на пиър-менторите

Принципи на мобилната работа с млади хора, от които се ръководят пиър-менторите в работата по превенция на сексуалното насилие и експлоатация

Изложените тук принципи са обосновани и възприети от Международната организация за мобилна работа с юноши (ISMO, Германия).

1) Цялостност (разностранно общуване с младежите)

Пиър-менторите проявяват готовност да разговарят с младите хора по всички значими за тях теми и проблеми. Темите за разговори не се ограничават единствено до проблемни области, като сексуално насилие и експлоатация, трафик на хора, наркомании, престъпност. В зависимост от интересите на младите хора е възможно да се провежда специализирана работа върху определени теми, които нямат пряко отношение с рискови модели на поведение.

2) Доверие в отношенията

Пиър-менторите поддържат надеждни и продължителни контакти с младите хора, за да изградят доверителни отношения. Дори обикновените контакти с младите хора (без консултации или подкрепа), по време на които те получават признание и уважение, са важна част от работата на пиър-менторите. Отношенията на доверие са базови дори тогава, когато пиър-менторите не одобряват някои постъпки на младежите, с които работят.

3) Застъпничество и ориентация към ресурсите на младите хора

Пиър-менторите разбират, че проблемите, които младите хора причиняват, са следствие от проблемите, които те имат. Затова насочват вниманието си към личностните ресурси на младите хора. Поощряват ги да развият силните си страни и да ги използват за разширяване на възможностите им за действие и разрешаване на проблемите. По отношение на младите хора пиър-менторите поемат функцията на защитници на техните интереси и на лобисти.

4) Ориентация към нуждите и участие във вземането на решения

На основата на устойчивите контакти с младите хора, пиър-менторите се стремят да провокират младите хора към идентифициране на своите нужди, подкрепят ги в търсенето на пътища за тяхното удовлетворяване и, при необходимост, съвместно планират подходящи предложения, инициативи и проекти.

5) Доброволност

Младите хора решават какви да бъдат видът и обхватът на контактите с пиър-менторите. Участието им в контактите и съвместните дейности с пиър-менторите е изцяло доброволно. Правото им на неучастие в определен групов процес (например, обсъждане в групата) гарантира доброволността и независимостта на всеки. Групата и

индивидът винаги могат да откажат участие, като това не се счита за отказ от бъдещи контакти и срещи с пиър-менторите (освен в случаите, когато това е казано изрично).

6) Нисък праг и гъвкавост

Пиър-менторите свеждат до минимум всички условия и бариери, които могат да попречат за създаването на добри взаимодействия в групата и в контактите с отделни нейни членове. Времето, местата и методите на работа (обучения, консултации) се определят гъвкаво, съобразно интересите на младите хора. Времето и местата за консултиране и оказване на подкрепа се определят според това, кога и къде могат да бъдат намерени младите хора.

7) Приемане

Независимо от това дали младите хора искат да променят нещо в своето поведение и убеждения, пиър-менторите се отнасят към тях с уважение и признание, поддържат контакти с тях и се опитват да разберат по-добре техните нужди и състояния. Като проявяват разбиране и се държат открито с младите хора, пиър-менторите могат в определени ситуации да им показват, че определено тяхно поведение и представи са рискови за тях. Пиър-менторите изхождат от позицията, че младите хора имат причини да взимат погрешни решения и да се държат девиантно. Работейки с тях, пиър-менторите се опитват да дадат възможност на младите хора да придобият алтернативен опит, на основата на който да предприемат друго поведение.

8) Защита на доверието

Пиър-менторите отстояват доверието, което са получили от младите хора. Те не предоставят лична информация за тях на други лица без разрешението на младите хора и не приемат поръчки от страна на разследващи органи и такива, които упражняват наказателни мерки. При опасност от излагане на риск, пиър-менторите действат и без разрешението на младежите, за да могат да защитят застрашените лица.

9) Работа с различните полове

В своята работа пиър-менторите се съобразяват с половите специфики на младите хора и се опитват да преодоляват дискриминационни нагласи и модели на поведение, основани на половата принадлежност.

10) Работа с различни култури

Работата с младите хора изисква познание по въпроси, свързани с тяхната културна идентичност. Това означава, че пиър-менторите трябва да проучват културните различия на младите, свързани с тяхната културна общност, да разбират своеобразието на социо-културната идентичност, да се държат недискриминационно и да поддържат разбираема комуникация.

Базови умения за общуване

Правила за добро изслушване

Правила:	Как?	Примери:
1. Съсредоточете вниманието си върху партньора.	Обръщайте внимание на неговите: <ul style="list-style-type: none">▪ думи;▪ интонация;▪ мимики,▪ жестове и положение▪ на тялото.	
2. Стимулирайте го да продължи изложението си.	Подавайте му словесни и несловесни сигнали, че го слушате внимателно.	Кимане с глава, усмихване, навеждане към говорещия и др.
3. Изразявайте интерес към изложението на партньора си.	Не показвайте предварително, че сте съгласен или не с това, което ви казва.	„- Това, което ми казваш е интересно.” „- Ще ми бъде интересно, ако продължиш.”
4. Помагайте на партньора си да изясни по-добре казаното от него. Опитвайте се да получавате по-пълна информация.	Задавайте въпроси.	„- Какво се случи?” „- Кога?” „- Къде?” „- Как?”
5. Помагайте на партньора си да види и други гледни точки.	Задавайте въпроси. Отбележете и други възможни причини, мотиви, постъпки и т.н.	„- А ти допускаш ли си, че е възможно да има и други причини ...?”
6. Давайте възможност на партньора си да получи представа как сте го разбрали.	Попитайте го дали правилно сте го разбрали и накратко резюмирайте казаното от него.	„- Така ли да те разбирам?...” „- Правилно ли съм те разбрал?...”

Правила:	Как?	Примери:
7. Показвайте, че съпреживявате партньора си.	Изразявайте словесно и несловесно основните чувства на партньора си.	„- Представям си как се чувстваш!” „- На твоето място и аз бих се чувствал така!”
8. В края на разговора: <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбележете постигнатия напредък; ▪ възпроизведете основната логика на разговора; ▪ установете основата за по-нататъшни разговори. 	Отново представете основните чувства и мисли от разговора.	

Умението да се говори

Говорете . . .

1. . . . емоционално, но не превъзбудено.

Емоционалното говорене не означава, че трябва да оставите емоциите да говорят. Осмисляйте своята емоционалност преди да се опитате да я предадете на другите.

2. . . . с езика на слушателя, но не и вместо него.

За да бъдете разбираеми, адаптирайте своята словесност към интелектуалната схема на слушателя. Това, разбира се, не означава, че той трябва да чуе от вас това, което очаква.

3. . . . позитивно, но и автентично.

Търсете положителната форма на изразяване и излъчвайте добронамереност, без да скривате това, което е необходимо да се каже. Например, ако установите, че някой не си е свършил работата добре, кажете му, че той е можел да я извърши и по-добре.

4. . . . интересно, но без да преигравате.

Понякога забравяме, че трябва да предизвикаме интерес у слушателя, за да бъдем по-добре разбрани от него, а не просто, за да поддържаме вниманието му.

5. . . . делово, но не бъдете “ледени”.

Жалете времето - своето и на другите. Бъдете кратки, но достатъчно ясни. С малко думи кажете много неща.

6. . . . с паузи, но съдържателно.

Давайте възможност на другите да обмислят това, което им казвате. Натоварете паузите също със смисъл.

7. . . . убедително, но не тенденциозно.

Намерете необходимата хармония между рационални и ирационални аргументи. Противопоставяйте гледни точки, а не - личности. Не отхвърляйте неприемливите за вас аргументи, а се опитвайте да ги насочите в защита на вашата теза. Не налагайте вашата истина, защото в този момент тя е само ваша. Иначе рискувате никога да не я приеме. Ако излъчвате сигурност и увереност в себе си, дори без да искате, ще упражните своето влияние. Ако пък промените позицията си, това най-малко ще означава, че сте открит и способен за развитие.

Умения за подкрепа, когато някой споделя за преживяно от него сексуално насилие

Ако някой ви се довери, че е жертва на сексуална експлоатация:

Ако някой ви се довери, че е бил използван и склоняван да прави секс срещу пари, подслон, храна или други обещания, трябва своевременно да му се помогне. Най-вероятно, вие сте единственият му шанс да се спаси от схемата за сексуална експлоатация, в която е попаднал. Жертвите на сексуална експлоатация са преживели много и е изключително тежко сами да превъзмогнат случилото се и да потърсят отговорност на тези, които са се държали престъпно с тях. Те имат нужда от подкрепа, съчувствие и действия.

Какво трябва да се направи?

- Заведете жертвата (тя или той) на лекар, за да бъде прегледана за наранявания, сексуално предавани инфекции или евентуална бременност.
- Потърсете психологическа помощ от специалисти и организации, които помагат на жертви на сексуално насилие.
- Посъветвайте се с адвокат какви стъпки трябва да се предприемат, за да се повдигне обвинение срещу човека, който е склонил жертвата към проституция, или други сексуални действия.

Още съвети към пиър-менторите:

- Вярвайте на това, което ви споделя групата, или отделен неин член. Ако някой (тя или той), който е бил жертва на сексуално насилие или експлоатация, споделя с вас случилото се, приемайте думите му без да го съдите, или да давате оценка.
- Помнете, че жертвата никога не е виновна, независимо, че е възможно тя да е допуснала грешка (например, да се е предоверила) и това да е довело до акта на насилие. Ние не можем да предвидим всичко, което би могло да ни се случи. Сексуалните престъпления **никога** не са по вина на жертвата. Важно е да не питате „Защо?“. Например: „Защо се съгласи да отидеш на това място и по това време?“, „Защо не ми се обади, преди да се случи това?“ и т.н. – Всичко това

само засилва чувството за вина у жертвата и ѝ причинява допълнително негативни емоции.

- Бъдете търпеливи слушатели. Кажете, че вашата роля е да изслушате, подкрепите и да разберете всеки, който е преживял насилие.
- Помогнете на жертвата да си върне контрола над собствените действия и решения. Когато някой е преживял насилие, той е изпитал унижението да се подчини на друго и е объркан. Подкрепете го да върне своето самочувствие, самоуважение и позитивна самооценка. Дайте му възможност да взема самостоятелни решения. Не му казвайте какво да прави. Предлагайте различни варианти, но нека той/тя да избере това, което е най-добро за него/нея. Жертвата на насилие трябва да повярва, че има сили и власт да решава сама.
- Не предлагайте на жертвата да забрави случилото се, да махне с ръка и да си каже: „Карай напред!“. Жертвите трябва да говорят за случилото се както с вас, така и с други хора (включително специалисти), от които имат нужда. Те трябва да се справят с травмата, да преминат през оздравителен период и да се излекуват емоционално и физически от случилото се, преди да продължат напред.
- Уважавайте правото на жертвите да изберат сами дали да съобщят за случилото се в полицията или не.
- Вие може би също ще се нуждаете от помощ и подкрепа, като близък на човека, станал жертва на насилие или експлоатация. Посъветвайте се със специалисти, така ще сте в състояние да оказвате по-добра подкрепа и на жертвата.

Източници

1. Попов, Г. Дроги и превенция. Варна, “Стено”, 2002.
2. „По добре недей.“ Или как да се предпазиш от сексуално насилие или експлоатация“. С. 2017.
3. Ризов, Ил. Умения за сътрудничество. Наръчник на младежкия социален работник. Варна, СЪУЧАСТИЕ, 1998.
4. Ризов, Ил. и М.Минчева-Ризова. Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър. Учебно пособие за гражданско образование. Първо издание, Варна, 1992.; Второ издание, С., Булвест-2000, 1993.
5. Ризов, Ил. Модели за обучение по превенция на наркоманиите. Ръководство за учителя. Варна, СЪУЧАСТИЕ, 2007.
6. Ризов, Ил. Помагало за самостоятелна работа на ученика към „Модели за обучение по превенция на наркоманиите“. Варна, СЪУЧАСТИЕ, 2007.
7. Ризов, Ил. и кол. Интерактивни модели за развитие на личностни и социални умения в начална училищна възраст. Второ преработено и допълнено издание, Варна, СЪУЧАСТИЕ, 2009.
8. Козарева, В. и Г.Божилков. Рискове и опасности в младежка възраст. Пособие за провеждане на обучение по метода „връстници обучават връстници“. С. 2010.
9. Шпехт, В. Мобилната работа с юноши в Европа. - В: Концепцията мобилна работа с юноши. С., 2007.
10. Helping each other. A workbook about sexual exploitation for people with learning disabilities. ARC, Chesterfield.