



НАРЪЧНИК с работилници

Проект „Мисия: Младеч“ се изпълнява от Сдружение „Младечко европейско общество“ по договор № 25-00-28/09.09.2025 г. и се реализира с финансовата подкрепа на Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023-2025)





НАРЪЧНИК С ДОБРИ ПРАКТИКИ И РАБОТИЛНИЦИ ЗА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ И ДОБРОВОЛЦИ, ФАСИЛИТАТОРИ, УЧИТЕЛИ И МЛАДИ ЛИДЕРИ.

Този наръчник е изготвен в рамките на проект "Мисия: Младеж", договор № 25-00-28/09.09.2025 г., реализиран от Сдружение "Младежко европейско общество" с финансовата подкрепа на Министерство на младежта и спорта по Националната програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023–2025).

За контакти:

Сдружение „Младежко европейско общество“
Благоевград, България
www.yesbg.eu | office@yesbg.eu

Изготвили:

Фасилитатори, треньори, доброволци

Забележка:

Съдържанието на този наръчник отразява единствено вижданията на авторите. Министерството на младежта и спорта не носи отговорност за начина, по който информацията ще бъде използвана.

СЪДЪРЖАНИЕ

- 03** Увод
- 05** Гражданска активност и доброволчество
- 14** Екипна работа, лидерство и младежка инициатива
- 23** Ефективна комуникация и активно слушане
- 32** Идеи за социална промяна и планиране на инициативи
- 41** Местно участие и връзка с институции
- 50** Младежка изява чрез дигитални инструменти
- 59** Борба с дезинформацията и онлайн поведение
- 68** Защита на човешки права, равенство и културна чувствителност
- 78** Заключение

Увод

Този наръчник е създаден, за да подкрепи младежки работници, фасилитатори, доброволчески координатори, учители и млади лидери в тяхната работа с млади хора. В него ще откриете готови работилници, методически насоки и добри практики, които могат да бъдат приложени в различни среди – училище, младежки център или неформални групи.

Материалите са разработени въз основа на реален опит от обучителни курсове, местни инициативи и дигитални дейности по проекта.

Всички работилници са изпробвани и адаптирани, за да бъдат лесни за използване от всеки, който иска да стимулира активността и личностното развитие на младите хора.

Целта на наръчника е да вдъхнови и даде практически инструменти за насърчаване на гражданска активност, работа в екип, лидерство, ефективна комуникация, социални инициативи и отговорно дигитално поведение.

Introduction

This handbook was created to support youth workers, facilitators, volunteer coordinators, teachers, and young leaders in their work with young people.

It provides ready-to-use workshops, methodological guidelines, and good practices that can be applied in various settings – schools, youth centers, or informal groups.

The materials are based on real experience from training courses, local initiatives, and digital activities carried out within the project. All workshops have been tested and adapted to be practical and easy to use by anyone who wishes to stimulate youth engagement and personal development.

The aim of this handbook is to inspire and provide practical tools for fostering civic participation, teamwork, leadership, effective communication, social initiatives, and responsible digital behavior.



ГРАЖДАНСКА АКТИВНОСТ И ДОБРОВОЛЧЕСТВО

Гражданската активност и доброволчеството са основа за изграждането на активни и ангажирани млади хора. Чрез тях младежите развиват чувство за принадлежност към общността, учат се да поемат отговорност и разбират силата на колективните действия.

В този модул са включени работилници, които помагат на младите да осмислят ролята си като граждани, да открият силата на доброволчеството и да се упражнят в създаването на малки, но значими инициативи.

Моето доброволческо приключение

Цели

- Да се стимулира личната мотивация за доброволчество;
- Да се развие способността за споделяне и вдъхновение;
- Да се покаже разнообразието от доброволчески дейности.

Материали

Листове А4, химикалки, флипчарт или бяла дъска.

Инструкции



1. Фасилитаторът започва с кратък разговор: „Когато чуете думата доброволчество, за какво се сещате?“. Записват се ключови думи на флипчарта;
2. На всеки участник се дава задача да си представи, че е герой в книга, посветена на доброволчеството. Той трябва да опише своята „доброволческа мисия“ – кауза, действия и очаквани резултати;
3. В малки групи (по 3–4 души) участниците разказват историите си един на друг;
4. Групата избира най-вдъхновяващата история и я представя пред всички;
5. Фасилитаторът насочва дискусия за това кои елементи са най-мотивиращи и как могат да се приложат в реалния живот.

Моето доброволческо приключение

Дебрифинг



1. Какво ви вдъхнови да измислите своята мисия?
2. Какви реални каузи бихте подкрепили след тази работилница?
3. Как доброволчеството променя не само обществото, но и самия доброволец?

За фасилитатора



1. Насърчавай креативността – няма грешни отговори;
2. При по-срамежлива група, дай примери за доброволчески инициативи (почистване на парк, помощ в дом за възрастни хора, работа с деца);
3. Използвай историите като вдъхновение за реални бъдещи действия.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60-70 минути



Мини кампания за промяна

Цели

- Да се стимулира гражданската активност;
- Да се развият умения за планиране и реализиране на малка кампания;
- Да се насърчи сътрудничеството и креативността.

Материали

Флипчарт, маркери, листове, бележки, цв. моливи

Инструкции



1. Фасилитаторът обяснява: „Вашата задача е да създадете идея за мини-кампания, която да промени нещо във вашата общност.“;
2. Участниците се разделят на групи по 4–6 човека;
3. Всяка група избира тема (например: опазване на околната среда, здравословен живот, равенство);
4. Групите разработват кампанията: послание, целева аудитория, методи (плакати, социални мрежи, събитие);
5. След 45 минути всяка група представя своята кампания пред останалите;
6. Фасилитаторът обобщава и насочва дискусията към реалната приложимост на идеите.

Мини кампания за промяна

Дебрифинг



1. Как избрахте темата на кампанията си?
2. Кое беше най-трудното – идеята или реализацията?
3. Как може тази идея да се приложи в реалния живот?
4. Какво научихте за силата на колективното действие?

За фасилитатора



1. Насърчи участниците да мислят практично – как биха осъществили кампанията с ограничени ресурси;
2. Следи всички да участват – дай роля на всеки (например дизайнер, говорител, организатор);
3. Подчертай, че дори малките действия могат да имат голям ефект.

Време



Необходимото време за тази работилница е 120 минути

Доброволчеството в действие

Цели

1. Да се стимулира гражданската активност;
2. Да се развият умения за планиране и реализиране на малка кампания;
3. Да се насърчи сътрудничеството и креативността.

Материали

Флипчарт, снимки или истории от реални доброволчески инициативи, листове А4.

Инструкции



1. Фасилитаторът започва с въпрос: „Какво означава за вас доброволчество?“ и записва отговорите на флипчарт;
2. Разказва накратко истории от реални доброволчески проекти (или показва снимки);
3. Участниците се разделят на малки групи и получават задача: да измислят и опишат доброволческа инициатива, която може да се проведе в техния град или училище;
4. Групите представят идеите си пред останалите;
5. Фасилитаторът прави обобщение – доброволчеството е начин да допринесем, но и да развием себе си.



Доброволчеството в действие

Дебрифинг



1. Какво ви мотивира да се включите в доброволческа дейност?
2. Какви ползи виждате за общността и за вас лично?
3. Коя от идеите, които чухте, бихте искали да реализирате?

За фасилитатора



1. Ако групата е по-пасивна, използвай примери от реалния живот, за да ги вдъхновиш;
2. Подчертай, че няма „правилна“ или „грешна“ идея – важно е желанието за действие;
3. Дискусията е ключова – отдели време да чуеш всички участници.

Време



Необходимото време за тази работилница е 90 минути



Карта на проблемите в квартала

Цели

1. Да се идентифицират проблемите в общността;
2. Да се стимулира критичното мислене и креативността;
3. Да се насърчи активното участие на младите в решенията.

Материали

Големи листове (флипчарт или A1), маркери, цветни стикери, тиксо.

Инструкции



1. Фасилитаторът поставя голям лист на стената и обяснява: „Ще направим карта на нашия квартал/град. На нея ще отбележим проблемите, които виждате.“;
2. Участниците заедно рисуват карта на основните места – училище, парк, улици, институции;
3. Стикерите се използват за отбелязване на проблеми (например липса на осветление, замърсяване, опасни места);
4. След това групата обсъжда кои проблеми са най-важни и кои могат да се решат с младежки инициативи;
5. Накрая се избира един проблем и се генерират идеи за неговото решаване.

Карта на проблемите в квартала

Дебрифинг



1. Кой проблем според вас е най-належащ?
2. Какво може да направи група млади хора, за да се справи с него?
3. Как може да привлечем институции или доброволци да помогнат?

За фасилитатора



1. Ако картата стане прекалено детайлна, насочи вниманието към най-важните проблеми;
2. Насърчи младежите да мислят и за решения, а не само за проблеми;
3. Използвай тази работилница като подготовка за реална младежка инициатива.

Време



Необходимото време за тази работилница е 100 минути



Екипна работа, лидерство и младежка инициатива

Екипната работа и лидерството са ключови умения за младите хора, които искат да бъдат активни в обществото.

Лидерството не означава само да ръководиш, а да вдъхновяваш, да мотивираш и да създаваш среда, в която всеки има роля.

Чрез младежките инициативи се развиват не само лидерски качества, но и умения за организация, сътрудничество и поемане на отговорност.

Кула от хартия

Цели

1. Да се развие умениято за работа в екип;
2. Да се усети значението на лидерството в практическа ситуация;
3. Да се изследват различни стилове на лидерство.

Материали

Листове А4 (по 20 на екип), тиксо, ножици.

Инструкции



1. Фасилитаторът разделя участниците на групи по 4–5 човека и им обяснява задачата: „Имате 20 минути да постройте най-високата възможна кула само с тези материали“;
2. Във всяка група предварително се избира един лидер, който да организира работата;
3. Участниците започват изграждането. Фасилитаторът наблюдава динамиката и записва забележки (кооперативност, слушане, разпределение на задачите);
4. След изтичането на времето кулите се измерват. Победител е екипът с най-високата стабилна конструкция.



Кула от хартия

Дебрифинг



1. Как се чувствахте в екипа?
2. Как лидерът помогна или попречи на работата?
3. Какви стилове на лидерство забелязахте?
4. Ако имахте втори шанс, какво бихте направили различно?

За фасилитатора



1. Подчертай, че не височината е най-важна, а процесът и уроците;
2. Ако някоя група има конфликт, остави ги да опитат да го разрешат сами – това е част от ученето;
3. След упражнението може да сравниш стиловете на лидерство (авторитарен, демократичен, делегиран).

Време



Необходимото време за тази работилница е 45-60 минути

Кораб в буря

Цели

1. Да се развие лидерство в кризисна ситуация;
2. Да се стимулира бързото вземане на решения;
3. Да се подобри сътрудничеството в екип.

Материали

Флипчарт, листове А4, маркери.

Инструкции



1. Фасилитаторът обяснява сценария: „Вашият екип е на кораб, който попадна в буря. Корабът започва да потъва и трябва бързо да решите какво да направите, за да оцелеете.“;
2. Групата има 10 минути да избере лидер, който ще взема финалните решения;
3. Екипът обсъжда различни варианти за действие (да потърсят суша, да използват спасителни лодки, да запазят ресурси);
4. Лидерът обобщава и взема окончателно решение;
5. След 20 минути всички групи представят избора си и аргументите.



Кораб в буря

Дебрифинг



1. Как се чувствахте, когато трябваше да вземете решение под напрежение?
2. Как лидерът повлия на груповата динамика?
3. Беше ли по-важно лидерът да е авторитарен или консенсусен?
4. Какво научихте за ролята на лидерството в трудни ситуации?

За фасилитатора



1. Внимавай някой да не доминира прекалено – дай шанс на различни стилове на лидерство;
2. Наблюдавай кои участници естествено поемат инициативата и кои остават по-тихи;
3. Следи за времето – това упражнение лесно се удължава.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60 минути

Животно-лидер

Цели

1. Да се изследват различни лидерски стилове;
2. Да се стимулира самопознанието и креативността;
3. Да се разбере, че няма един „правилен“ начин за лидерство.

Материали

Листове А4, цветни моливи или маркери.

Инструкции



1. Фасилитаторът обяснява: „Всеки лидер има свой стил. Представете си, че сте животно-лидер. Нарисувайте го и напишете какви лидерски качества притежава.“;
2. Участниците имат 20 минути за рисуване и описание;
3. След това всеки представя своето „лидерско животно“ пред групата;
4. Групата обсъжда кои качества се повтарят и какви нови идеи се появяват;
5. Фасилитаторът обобщава – лидерството може да бъде силно, грижовно, стратегическо, вдъхновяващо.



Животно-лидер

Дебрифинг



1. Кое животно избрахте и защо?
2. Какви лидерски качества изразява то?
3. Как се различават стиловете на лидерство в групата?
4. Кои качества са най-ценни за вас лично?

За фасилитатора



1. Насърчи креативността – няма грешен отговор;
2. Ако някой не иска да рисува, позволи му само да опише своето животно;
3. Използвай хумора, за да направиш атмосферата по-лека и отворена.

Време



Необходимото време за тази работилница е 75 минути

Моят избор - моя отговорност

Цели

1. Да се развие умението за вземане на решения;
2. Да се упражни критично мислене и аргументиране;
3. Да се стимулира уважението към различни гледни точки.

Материали

Картончета с описани дилеми (подготвени предварително от фасилитатора).

Инструкции



1. Фасилитаторът раздава на групите картончета с различни дилеми (например: „Да инвестираш в спортна площадка или в библиотека?“);
2. Всяка група обсъжда за 15 минути и избира решение.
3. Групите представят решението си пред всички и обясняват аргументите;
4. След това се прави дискусия – различните решения се сравняват и анализират;
5. Фасилитаторът насочва разговора към ценностите и принципите зад решенията.

Моят избор - моя отговорност

Дебрифинг



1. Как стигнахте до своето решение?
2. Имаше ли разногласия в групата? Как ги разрешихте?
3. Кое беше по-важно – логиката или емоциите?
4. Как бихте взели такова решение в реалния живот?

За фасилитатора



1. Избери дилеми, които са близки до живота на участниците – така дискусията ще е по-истинска;
2. Следи дали някой не се чувства изолиран заради своето мнение;
3. Подчертай, че в живота няма еднозначни решения – важно е да умеем да аргументираме позицията си.

Време



Необходимото време за тази работилница е 80 минути



Ефективна комуникация и активно слушане

Комуникацията е едно от най-важните умения в личния и професионалния живот. Тя не включва само говорене, но и активно слушане, емпатия и способност да се изразяваме ясно.

За младите хора е особено важно да се научат да общуват ефективно, защото това изгражда доверие, подобрява работата в екип и намалява конфликтите.

В този модул ще откриете упражнения, които развиват уменията за активно слушане и за изразяване на мисли по разбираем и уважителен начин.

Огледално слушане

Цели

1. Да се развие умението за активно слушане;
2. Да се повиши вниманието към детайлите в общуването;
3. Да се стимулира емпатия и разбиране.

Материали

Листове, химикалки

Инструкции



1. Участниците се разделят по двойки;
2. Единият разказва кратка лична история (3 минути), докато другият слуша без да прекъсва;
3. След това слушащият трябва да повтори историята със свои думи, доколкото е запомнил;
4. Ролите се разменят;
5. Накрая групата обсъжда какво е било лесно или трудно при слушането и повторението.



Огледално слушане

Дебрифинг



1. Как се почувствахте, когато ви слушаха внимателно?
2. Беше ли трудно да повторите историята на другия?
3. Какво показва това упражнение за нашето ежедневно слушане?

За фасилитатора



1. Насърчи участниците да не прекъсват и да не задават въпроси, докато слушат;
2. Ако някой се затруднява да разкаже, предложи му примерни теми (приятелство, училище, хоби);
3. Следи за уважително отношение – никой не трябва да се подиграва на разказа на другия.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60 минути

Позиции на тялото

Цели

1. Да се осъзнае влиянието на невербалната комуникация;
2. Да се упражни наблюдателност и интерпретация;
3. Да се стимулира вниманието към езика на тялото.

Материали

Свободно пространство в залата.

Инструкции



1. Фасилитаторът показва различни пози на тялото (скръстени ръце, наведена глава, усмивка);
2. частниците обсъждат какво послание носи всяка поза;
3. След това по двойки един заема поза, а другият трябва да отгатне какво чувство или послание предава;
4. Ролите се сменят;
5. Групата обсъжда как езикът на тялото влияе върху разбирането между хората.

Кораб в буря

Дебрифинг



1. Коя поза ви беше най-лесна/трудна за разчитане?
2. Какво научихте за връзката между думите и тялото?
3. Може ли невербалната комуникация да е по-силна от думите?

За фасилитатора



1. Не избирай прекалено лични или неудобни пози – упражнението трябва да е комфортно;
2. Ако групата е по-срамежлива, започни ти с демонстрация;
3. Използвай това упражнение като начало за разговор за стереотипи и погрешни интерпретации.

Време



Необходимото време за тази работилница е 45 минути



Интервю с обратна връзка

Цели

1. Да се упражни умението за задаване на въпроси;
2. Да се развие активното слушане и даването на конструктивна обратна връзка;
3. Да се стимулира самопознанието.

Материали

Листове, химикалки, подготвен списък с примерни въпроси.

Инструкции



1. Участниците се разделят по двойки;
2. Единият е „журналист“, другият „интервюиран“;
3. Журналистът задава въпроси (например: „Какво те мотивира?“, „Какви са твоите силни страни?“);
4. След 5 минути ролите се сменят;
5. Накрая всеки участник дава кратка обратна връзка на партньора си: какво е чул, какво му е направило впечатление.

Интервю с обратна връзка

Дебрифинг



1. Как се почувствахте в ролята на журналист/интервюиран?
2. Беше ли лесно да дадете конструктивна обратна връзка?
3. Какво научихте за себе си чрез думите на партньора си?

За фасилитатора



1. Напомни на участниците, че обратната връзка трябва да е позитивна и конструктивна;
2. Може да предложиш примерни въпроси, ако някой не знае какво да пита;
3. Ако групата е голяма, интервютата могат да се проведат паралелно.

Време



Необходимото време за тази работилница е 70 минути

Развален телефон

Цели

1. Да се покаже колко лесно се губи информация;
2. Да се развие вниманието и ясното изразяване;
3. Да се насърчи активното слушане.

Материали

Подготвени изречения с различна сложност (по-дълги, с числа, имена, действия).

Инструкции



1. Участниците се нареждат в редица;
2. Фасилитаторът прошепва първото изречение на първия човек;
3. Всеки предава чутото нататък, без да повтаря повече от веднъж;
4. Последният казва на глас финалната версия;
5. Сравнява се с оригинала – обикновено има големи разлики, които предизвикват смях;
6. Упражнението се повтаря няколко пъти с различни изречения.

Развален телефон

Дебрифинг



1. Къде се „счупи“ информацията?
2. Какво пречи да комуникираме ясно?
3. Какви стратегии можем да използваме, за да предаваме по-точно информация?

За фасилитатора

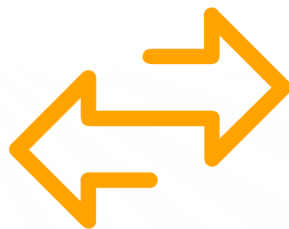


1. Включи както забавни, така и сериозни изречения, за да има баланс;
2. Ако групата е голяма, раздели я на няколко по-малки редици;
3. Може да използваш упражнението като мост към темата за слухове и фалшиви новини.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60 минути



Идеи за социална промяна и планиране на инициативи

Социалната промяна започва от идеи, които вдъхновяват младите хора да се обединят и да действат. Планирането на инициативи е умение, което превръща идеите в реалност и дава възможност за дълготрайно въздействие.

В този модул са включени работилници, които помагат на участниците да генерират идеи, да ги структурират и да ги превърнат в реални инициативи за промяна в техните общности.

Бюджет за промяна

Цели

1. Да се упражни приоритизирането при ограничени ресурси;
2. Да се разбере как финансите влияят върху социалните идеи;
3. Да се стимулира умението за аргументация.

Материали

Фалшиви пари или точки, списък с инициативи и „цени“ за реализирането им.

Инструкции



1. Фасилитаторът обяснява: „Представете си, че имате бюджет от 1000 лв. и списък от 10 възможни инициативи. Трябва да решите кои ще финансирате“;
2. Групите обсъждат и разпределят средствата;
3. Всяка група представя избора си пред останалите и аргументира решенията си;
4. Фасилитаторът отбелязва кои проекти се повтарят и кои са уникални.

Бюджет за промяна

Дебрифинг



1. Лесно ли беше да изберете?
2. Защо предпочетохте някои инициативи пред други?
3. Какво научихте за приоритизирането и компромисите?

За фасилитатора



1. Използвай реалистични „цени“ (напр. спортна площадка – 500 лв., уъркшоп – 200 лв.);
2. При по-голяма група можеш да въведеш „гласуване“ за общ бюджет;
3. Подчертай, че всяко решение има цена и последствия.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60-75 минути

Маратон

Цели

1. Да се стимулира креативното мислене;
2. Да се генерират идеи за социални инициативи;
3. Да се насърчи работата в екип.

Материали

Флипчарт, маркери, бележки, таймер.

Инструкции



1. Участниците се разделят на малки групи;
2. Фасилитаторът обяснява: „Ще направим идеен маратон – за 20 минути трябва да измислите възможно най-много идеи за социална промяна.“;
3. Всяка група записва идеите си на пост-ит бележки;
4. След това групите представят идеите си пред останалите;
5. Групата гласува кои идеи са най-практични и интересни.

Маратон

Дебрифинг



1. Коя идея ви се стори най-вдъхновяваща?
2. Какво научихте за креативния процес в група?
3. Как бихте развили тези идеи в реални инициативи?

За фасилитатора



1. Насърчи бързото мислене – важно е количеството идеи, а не тяхното качество в началото;
2. Ако някоя група заседа, подай им примерни теми (екология, култура, образование);
3. Запази всички идеи – дори тези, които изглеждат нереалистични, могат да вдъхновят бъдещи действия.

Време



Необходимото време за тази работилница е 90 минути



Стъпки към промяна

Цели

1. Да се упражни умениято за планиране на инициатива;
2. Да се разберат основните етапи на проектната работа;
3. Да се насърчи практическото мислене.

Материали

Листове А3, маркери, шаблон с етапи (цел, задачи, ресурси, срокове).

Инструкции



1. Фасилитаторът дава на всяка група шаблон с етапи: цел, задачи, ресурси, срокове;
2. Групите избират една идея за социална промяна и я разработват по шаблона;
3. След 40 минути всяка група представя своя план пред останалите;
4. Фасилитаторът насочва към въпроси: реалистичен ли е планът, какви трудности може да срещнат?



Интервю с обратна връзка

Дебрифинг



1. Кое беше най-трудно при планирането?
2. Какви ресурси са ви необходими и откъде бихте ги намерили?
3. Какво научихте за етапите на реализиране на идея?

За фасилитатора



1. Насърчи конкретността – планът трябва да е практичен, а не само теоретичен;
2. При нужда помогни с примери от реални проекти;
3. След упражнението обобщи: дори малка инициатива има нужда от планиране.

Време



Необходимото време за тази работилница е 100 минути

Моята визия за общността

Цели

1. Да се стимулира личната отговорност за промяна;
2. Да се насърчи мисленето в дългосрочна перспектива;
3. Да се изгради чувство за принадлежност към общността.

Материали

Големи листове, цветни моливи, списания за колажи, лепило, ножици.

Инструкции



1. Фасилитаторът кани участниците да си представят своята общност след 10 години;
2. Всеки изобразява своята визия чрез рисунка или колаж;
3. След това участниците представят визиите си пред групата;
4. Групата обсъжда общите елементи и какви действия биха довели до тази визия;
5. Фасилитаторът насочва разговора към конкретни първи стъпки, които могат да се предприемат още сега.



Моята визия за общността

Дебрифинг



1. Какво беше най-вдъхновяващо във вашата визия?
2. Кои общи идеи се появиха между различните визии?
3. Какви малки стъпки можем да предприемем днес, за да се приближим до тази визия?

За фасилитатора



1. Осигури достатъчно материали за колаж, за да могат всички да изразят идеите си;
2. Насърчи участниците да мислят както креативно, така и реалистично;
3. Обобщи с послание: бъдещето на общността зависи от действията ни днес.

Време



Необходимото време за тази работилница е 120 минути



Местно участие и връзка с институции

Участието на младите хора в местния живот е ключово за изграждането на активни и отговорни граждани.

Връзката с институции като училища, общини и местни организации дава възможност гласът на младите да бъде чул и да влияе върху решенията, които ги засягат.

В този модул са събрани работилници, които учат младежите как да взаимодействат с институции, как да изразяват своите идеи и как да бъдат активна част от процеса на вземане на решения на местно ниво.

Цели

1. Да се симулира процес на вземане на решение в общински съвет;
2. Да се развият умения за аргументация и преговори;
3. Да се покаже значението на компромиса;

Материали

Карти със сценарии (ремонт на парк, нова библиотека, спортна площадка, екопроект).

Инструкции



1. Участниците се разделят на групи, всяка представлява „интерес“ – младежи, родители, учители, бизнес;
2. Фасилитаторът дава общ бюджет и 3–4 предложения за проекти;
3. Групите обсъждат и защитават интересите си;
4. Провежда се симулация на заседание, където трябва да постигнат общо решение.

Бюджет за промяна

Дебрифинг



1. Кое беше най-трудно при защитата на интересите?
2. Какво помогна да се стигне до компромис?
3. Как това се отнася към реалните общински решения?

За фасилитатора



1. Ако дискусията се проточи, напомни времето;
2. Може да поканиш реален общински съветник като гост-наблюдател;
3. Подчертай, че младите също имат право на участие в процеса.

Време



Необходимото време за тази работилница е 80-90 минути

Среща с кмета

Цели

1. Да се упражни умението за представяне на идеи пред институции;
2. Да се разбере ролята на местната власт;
3. Да се стимулира увереността при публични изказвания.

Материали

Флипчарт, маркери, ролева карта за „кмет“, маса и столове за симулация.

Инструкции



1. Фасилитаторът разделя участниците на групи и им дава задача: „Представете проблем от вашата общност и предложете решение пред кмета.“;
2. Един участник влиза в ролята на кмет, а останалите – представители на младежка група;
3. Групите имат 15 минути да подготвят аргументи и презентация;
4. След това всяка група представя своето предложение пред „кмета“;
5. Накрая се обсъжда какви реакции са получили и как биха действали в реална ситуация.

Среща с кмета

Дебрифинг



1. Как се почувствахте, когато представяхте идеи пред „кмета“?
2. Беше ли лесно да аргументирате предложенията си?
3. Какво научихте за начина, по който институциите възприемат младежките инициативи?

За фасилитатора



1. Насърчи реалистични предложения, свързани с местни проблеми;
2. В ролята на кмет участникът може да задава трудни въпроси – това прави упражнението по-истинско;
3. Обобщава с идеята, че младите имат право на глас в общността.

Време



Необходимото време за тази работилница е 80 минути

Моята община

Цели

1. Да се изгради познание за структурата на местната власт;
2. Да се разбере какви институции и организации работят в общността;
3. Да се стимулира гражданската осведоменост.

Материали

Голям лист за карта, маркери, цветни стикери.

Инструкции



1. Фасилитаторът поставя голям лист на стената и казва: „Да рисуваме карта на нашата община – институции, организации и важни места.“;
2. Участниците заедно рисуват карта и отбелязват училища, община, читалища, младежки центрове, НПО и др.;
3. След това с цветни стикери отбелязват къде младите имат достъп и къде не;
4. Групата обсъжда защо достъпът е ограничен и как може да се подобри;
5. Фасилитаторът обобщава с акцент върху важността на връзките между младежи и институции.



Моята община

Дебрифинг



1. Кои институции според вас са най-близо до младите хора?
2. Къде има липса на достъп или разбиране?
3. Как можем да изградим по-добро сътрудничество с институциите?

За фасилитатора



1. Ако групата не познава добре институциите, помогни с примери;
2. Картата може да остане в залата като визуално напомняне за местните връзки;
3. Насърчи младежите да мислят за конкретни действия за подобряване на достъпа.

Време



Необходимото време за тази работилница е 70 минути



Имате поща

Цели

1. Да се упражни умението за писмена комуникация;
2. Да се стимулира увереността при изразяване на позиция;
3. Да се разбере как се формулира официално писмо.

Материали

Листове А4, химикали, примерен шаблон за официално писмо.

Инструкции



1. Фасилитаторът обяснява структурата на официалното писмо: обръщение, изложение, предложение, заключение;
2. Участниците избират проблем от общността (например: нужда от спортна площадка, безопасност на пътищата);
3. Всеки пише кратко писмо до съответната институция с предложение за решение;
4. След това няколко участници четат писмата си пред групата;
5. Фасилитаторът дава обратна връзка за стил, яснота и убедителност;



Имате поща

Дебрифинг



1. Как се почувствахте, когато формулирахте писмото си?
2. Беше ли лесно да бъдете ясни и убедителни?
3. Какво научихте за комуникацията с институции?

За фасилитатора



1. Дай пример за реално писмо, за да улесниш участниците;
2. Подчертай важността на ясения и уважителен тон;
3. Предложи участниците да изпратят писмата си след работилницата, ако са мотивирани.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60 минути



Младежка изява чрез дигитални инструменти

Дигиталните инструменти дават на младите хора нови възможности за изява, творчество и влияние.

Социалните мрежи, подкастите, видеата и онлайн кампаниите позволяват идеите да достигат до широка публика и да предизвикват реални промени.

В този модул ще намерите работилници, които учат младежите как да използват дигиталните инструменти за изразяване, за разпространяване на идеи и за постигане на социална промяна.

Социална медия с кауза

Цели

1. Да се разбере силата на социалните мрежи;
2. Да се упражни създаването на съдържание с позитивно послание;
3. Да се стимулира отговорното онлайн поведение.

Материали

Телефони/лаптопи с достъп до интернет, флипчарт за идеи.

Инструкции



1. Фасилитаторът започва с въпрос: „Кои кампании в социалните мрежи са ви впечатлили и защо?“;
2. Групата обсъжда примери за успешни кампании;
3. Участниците се разделят на малки екипи и получават задача да измислят публикация за социална кауза (текст + снимка/видео);
4. Всеки екип представя идеята си пред останалите;
5. Групата обсъжда кои публикации биха имали най-голямо въздействие.



Социална медия с кауза

Дебрифинг



1. Какво научихте за силата на социалните мрежи?
2. Какво прави едно онлайн послание убедително?
3. Как можем да използваме социалните медии по отговорен начин?

За фасилитатора



1. При нужда покажи кратки примери от реални кампании;
2. Напомни на участниците да мислят за позитивно и уважително съдържание;
3. Ако е възможно, публикувайте примерни постове в затворена група, за да се видят реално.

Време



Необходимото време за тази работилница е 90 минути

Подкаст студио

Цели

1. Да се упражни умениято за създаване на подкаст;
2. Да се стимулира креативността и екипната работа;
3. Да се развият умения за говорене пред публика.

Материали

Телефон или компютър с микрофон, безплатен софтуер за запис.

Инструкции



1. Фасилитаторът обяснява какво е подкаст и как се създава;
2. Участниците се разделят на екипи и избират тема (например: младежки инициативи, хоби, култура);
3. Екипите подготвят кратък сценарий за 5-минутен подкаст епизод;
4. Всеки екип записва своя подкаст с телефон или компютър;
5. Групата слуша записите и обсъжда впечатленията.

Подкаст студио

Дебрифинг



1. Как се почувствахте, когато записвахте подкаст?
2. Кое беше най-трудно – подготовката или говоренето?
3. Как може подкастите да бъдат използвани за младежка изява и социална промяна?

За фасилитатора



1. Не се стреми към перфектен звук – важното е идеята и изразяването;
2. Насърчи участниците да бъдат креативни и да говорят свободно;
3. Ако има възможност, качете записите в онлайн платформа, за да видят резултата.

Време



Необходимото време за тази работилница е 100 минути

Видео за промяна

Цели

1. Да се упражни умениято за създаване на кратко видео с послание;
2. Да се стимулира креативността и визуалното мислене;
3. Да се развият технически умения за снимане и монтаж.

Материали

Телефони с камера, базов софтуер за видео монтаж.

Инструкции



1. Фасилитаторът показва примери за кратки видеа с кауза (до 2 минути);
2. Групите избират тема (например: равенство, екология, образование);
3. Всеки екип подготвя сценарий и заснема видео;
4. Екипите използват базов монтаж (например безплатно приложение);
5. Накрая всички гледат видеата и обсъждат въздействието им.

Видео за промяна

Дебрифинг



1. Кое беше най-интересното в създаването на видеото?
2. Какви трудности срещнахте при заснемането и монтажа?
3. Как видеата могат да се използват за социална промяна?

За фасилитатора



1. Насърчи кратки и ясни послания – видеото трябва да е лесно за споделяне;
2. Помогни при техническите въпроси, ако някой се затрудни;
3. Подчертай важността на позитивното и етично съдържание.

Време



Необходимото време за тази работилница е 120 минути

#Хаштаг предизвикателство

Цели

1. Да се упражни умението за създаване на кратко и въздействащо послание;
2. Да се разбере как се разпространяват кампании онлайн;
3. Да се стимулира екипната креативност.

Материали

Телефони/лаптопи, интернет.

Инструкции



1. Фасилитаторът дава примери за популярни хаштагове и техните кампании;
2. Групите измислят хаштаг за социална кауза (например: #ЧистГрад, #УчителитеВдъхновяват);
3. Подготвят примерна публикация (текст + снимка/графика);
4. Представят идеите си пред останалите и се гласува кой хаштаг е най-силен.

#Хаштаг предизвикателство

Дебрифинг



1. Какво прави един хаштаг запомнящ се?
2. Какво научихте за създаването на онлайн кампании?
3. Бихте ли използвали своя хаштаг в реална ситуация?

За фасилитатора



1. Насърчи кратки, ясни и позитивни послания;
2. Ако е възможно, тествайте хаштаговете в затворена онлайн група;
3. Насърчавай креативността и внимавай за чувствителни хаштагове.

Време



Необходимото време за тази работилница е 60 минути



Борба с дезинформацията и онлайн поведение

В дигиталната епоха младежите ежедневно се сблъскват с огромен поток от информация. Сред нея често има фалшиви новини, подвеждащи твърдения и онлайн манипулации.

Затова е важно младите хора да развиват критично мислене, да умеят да разпознават дезинформация и да поддържат отговорно и уважително поведение онлайн.

В този модул са включени упражнения, които помагат за изграждане на умения за медийна грамотност и безопасна онлайн комуникация.

Факт или мит

Цели

1. Да се упражни критичната проверка на информация;
2. Да се стимулира дискусия за популярни митове;
3. Да се развие навикът за проверка на източници.

Материали

Списък с твърдения (част верни, част фалшиви), интернет достъп.

Инструкции



1. Фасилитаторът чете едно по едно твърденията (например: „Чесънът лекува грип“);
2. Групата гласува „факт“ или „мит“;
3. След всяко твърдение се обсъждат аргументи и се проверяват източници;
4. В края се прави равносметка: колко отговори са били верни.

ФАКТ ИЛИ МИТ

Дебрифинг



1. Защо е лесно да вярваме на митове?
2. Какво ви помогна да различите фактите?
3. Какви източници са най-надеждни?

За фасилитатора



1. Избирай твърдения, свързани с младите (училище, здраве, социални мрежи);
2. Ако е възможно, покажи как да се ползва сайт за проверка на факти.

Време



Необходимото време за тази работилница е 50-60 минути

Разпознай фалшивата новина

Цели

1. Да се развие умението за критично мислене;
2. Да се упражни разпознаването на дезинформация;
3. Да се стимулира дискусия за източниците на информация.

Материали

Принтирани статии (истински и фалшиви), флипчарт.

Инструкции



1. Фасилитаторът раздава на групите различни статии – някои реални, други фалшиви;
2. Участниците трябва да определят кои статии са достоверни и кои съмнителни, като посочат аргументи;
3. След това всяка група представя своя анализ;
4. Фасилитаторът разкрива кои новини са фалшиви и обяснява как се разпознават (например: липса на източник, сензационни заглавия);
5. Групата обсъжда как да бъде по-критична към информацията онлайн.

Разпознай фалшивата новина

Дебрифинг



1. Кои признаци ви помогнаха да разпознаете фалшивите новини?
2. Беше ли лесно или трудно да направите преценка?
3. Какво ще промените в начина, по който четете новини занапред?

За фасилитатора



1. Избери актуални примери, за да е по-реалистично;
2. Не осмивай участниците, ако се подвеждат – важно е да се учат от опита;
3. Насочи дискусията към практични съвети за проверка на информацията.

Време



Необходимото време за тази работилница е 90 минути



Цели

1. Да се разбере значението на уважителното поведение онлайн;
2. Да се упражнят умения за водене на дискусия в интернет;
3. Да се стимулира осъзнатост за последствията от думите онлайн.

Материали

Флипчарт, маркери, примерни онлайн коментари (реални или измислени).

Инструкции



1. Фасилитаторът показва примери за негативни и позитивни онлайн коментари;
2. Групата обсъжда как се чувства човек, когато получава такива коментари;
3. Участниците се разделят на групи и получават задача: да преформулират негативни коментари в позитивни;
4. След това обсъждат как различният тон променя възприемането;
5. Фасилитаторът обобщава с акцент върху отговорността при онлайн комуникацията.

Онлайн етикет

Дебрифинг



1. Какво научихте от преформулирането на негативните коментари?
2. Как тонът влияе на посланието?
3. Как можем да насърчаваме уважителна онлайн среда?

За фасилитатора



1. Не използвай твърде агресивни примери – важно е участниците да се чувстват комфортно;
2. Поощрявай дискусията чрез реални лични примери;
3. - Може да свържеш темата с кибертормоза и как да му се противодейства.

Време



Необходимото време за тази работилница е 70 минути

Критичен поглед

Цели

1. Да се развие умението за анализ на съдържание;
2. Да се стимулира скептичното мислене към онлайн източници;
3. Да се упражнят техники за проверка на факти

Материали

Достъп до интернет, телефони/лаптопи.

Инструкции



1. Фасилитаторът дава на участниците няколко онлайн статии или постове;
2. Задачата е да проверят информацията – чрез търсене на източници, проверка на факти и автори;
3. Групите имат 30 минути да подготвят кратък доклад;
4. Всяка група представя как е проверила информацията и какви резултати е открила;
5. Групата обсъжда какви техники са най-ефективни за проверка на факти.



Критичен поглед

Дебрифинг



1. Какви методи използвахте за проверка на информацията?
2. Кое беше най-изненадващо при анализа?
3. Какво ще приложите в бъдеще, когато четете онлайн съдържание?

За фасилитатора



1. Подготви линкове към проверими източници, за да улесниш процеса;
2. При по-малки групи упражнението може да се направи и индивидуално;
3. Напомни, че проверката на факти е ежедневна практика, а не еднократно действие.

Време



Необходимото време за тази работилница е 120 минути



Защита на човешки права, равенство и културна чувствителност

Защитата на човешките права и равенството е основна ценност в демократичното общество. Младите хора трябва да познават своите права и да разбират важноста на уважението към различията.

Културната чувствителност е способността да приемаме и ценим разнообразието – по етнос, религия, пол, възраст или други признаци.

В този модул са включени упражнения, които развиват емпатия, уважение и умения за отстояване на справедливост.

Права и отговорности

Цели

1. Да се запознаят участниците с основните човешки права;
2. Да се разбере връзката между права и отговорности;
3. Да се стимулира чувството за справедливост.

Материали

Принтирани копия на Всеобщата декларация за правата на човека (съкратен вариант), флипчарт.

Инструкции



1. Фасилитаторът пита участниците: „Кои права смятате, че са най-важни за вас?“ и записва отговорите на флипчарт;
2. Раздава съкратен текст на Всеобщата декларация и дава време за прочит;
3. Участниците в малки групи обсъждат конкретни права и свързаните с тях отговорности;
4. Всяка група представя един пример от реалния живот, където правото е нарушено или защитено;
5. Групата обсъжда какво могат да направят младите хора, за да отстояват тези права.

Права и отговорности

Дебрифинг



1. Кое право ви се стори най-важно и защо?
2. Какви отговорности идват заедно с тези права?
3. Как можем да защитаваме правата си на местно ниво?

За фасилитатора



1. Обясни правата с прости думи, за да бъдат разбираеми;
2. Използвай примери, които са близки до ежедневието на младежите;
3. Подчертай връзката между права и отговорности – едното не може без другото.

Време



Необходимото време за тази работилница е 80 минути

Културна идентичност

Цели

1. Да се развие уважение към културното разнообразие;
2. Да се стимулира споделянето на лични истории;
3. Да се изгради чувство за общност въпреки различията.

Материали

Голям лист хартия, цветни маркери, списания, лепило, ножици.

Инструкции



1. Фасилитаторът кани участниците да създадат „културен мозаик“, който представя тяхната група;
2. Всеки допринася с рисунка, дума, символ или изображение, което изразява неговата културна идентичност;
3. Групата заедно оформя мозаика върху голям лист.;
4. След това всички обсъждат какво са научили един за друг и какви прилики/различия откриват;
5. Фасилитаторът обобщава с акцент върху богатството на различията.



Културна идентичност

Дебрифинг



1. Кое беше най-интересното в създаването на мозаика?
2. Открихте ли прилики, които не очаквахте?
3. Какво научихте за културната идентичност на другите?

За фасилитатора



1. Подчертай, че няма „правилни“ или „грешни“ символи – важно е личното изразяване;
2. Ако групата е по-голяма, раздели участниците на подгрупи и създайте няколко мозайки;
3. Изложете готовия мозаик в залата като символ на уважение към различията.

Време



Необходимото време за тази работилница е 100 минути



Стъпка в чуждите обувки

Цели

1. Да се развие емпатия към хора в уязвими ситуации;
2. Да се разбере влиянието на дискриминацията;
3. Да се стимулира активното отстояване на равенство.

Материали

Картончета със сценарии (например: дете мигрант, човек с увреждане, представител на малцинство).

Инструкции



1. Фасилитаторът раздава на участниците картончета със сценарии;
2. Всеки трябва да си представи живота на героя и да отговори на въпроси като: „Как бих се чувствал?“, „С какви трудности бих се сблъскал?“;
3. След 15 минути доброволци споделят своите истории пред групата;
4. Групата обсъжда какви са общите трудности и как може да се реагира в реални ситуации на дискриминация;
5. Фасилитаторът обобщава с акцент върху важноста на емпатията и действията в подкрепа на равенството.



Стъпка в чуждите обувки

Дебрифинг



1. Как се почувствахте, когато влязохте в ролята?
2. Кои трудности ви впечатлиха най-много?
3. Как можем да помогнем на хора в подобни ситуации?

За фасилитатора



1. Избери сценарии, които са близки до реалността на участниците;
2. Следи за безопасна атмосфера – някои теми може да са чувствителни;
3. Обобщи, че всеки може да бъде част от решението чрез уважение и подкрепа.

Време



Необходимото време за тази работилница е 90 минути

Дебат за равенство

Цели

1. Да се упражни умениято за аргументиран дебат;
2. Да се стимулира разбирането на различни гледни точки;
3. Да се развие уважение към опонента.

Материали

Теми за дебат, таймер.

Инструкции



1. Фасилитаторът избира тема (напр. „Трябва ли училищата да имат квоти за момичета и момчета в спортните отбори?“);
2. Групата се разделя на два отбора – „за“ и „против“;
3. Всеки подготвя аргументи (10 минути);
4. Провежда се дебат (отваряне, аргументи, заключения);
5. След края се обсъжда какво е било най-трудно.

Дебат за равенство

Дебрифинг



1. Как се чувствате, защитавайки позиция, която може би не споделяте?
2. Какво научихте за аргументацията?
3. Как дебатът може да помогне за по-голямо разбиране между хората?

За фасилитатора



1. Избирай теми, които провокират мислене, но не разделят твърде силно;
2. След дебата обобщи: важно е да се уважава другата страна, дори да не си съгласен.

Време



Необходимото време за тази работилница е 90 минути

Заключение

Наръчникът, който държите в ръцете си, е създаден като практичен инструмент за всички, които работят с млади хора – младежки работници, учители, фасилитатори, активисти и лидери на доброволчески групи. В него са събрани идеи, методи и работилници, които могат да се използват директно или да се адаптират според нуждите на конкретна група.

Основната му цел е да улесни процеса на обучение и да насърчи по-широкото участие на младежите в обществения живот – чрез доброволчество, инициативи за промяна, ефективна комуникация, дигитална активност и защита на човешките права.

Вярваме, че материалите в наръчника ще подкрепят развитието на умения и ценности, които правят младите хора по-уверени, отговорни и активни граждани. Силата на тези упражнения е не само в придобитите знания, но и в създадените преживявания, приятелства и нови идеи за бъдещето.

Надяваме се ресурсът да бъде използван дълго след края на проекта и да допринася за развитието на едно активно, солидарно и справедливо общество.

Final notes

This handbook is designed as a practical tool for all those working with young people – youth workers, teachers, facilitators, activists, and leaders of volunteer groups. It brings together ideas, methods, and workshops that can be used directly or adapted to the needs of each group.

Its main purpose is to support the learning process and encourage the wider participation of young people in community life – through volunteering, social change initiatives, effective communication, digital engagement, and the promotion of human rights.

We believe the materials included will help develop skills and values that make young people more confident, responsible, and active citizens. The power of these workshops lies not only in the knowledge they provide, but also in the experiences, friendships, and new ideas they generate.

We hope this resource will continue to be used long after the project ends, contributing to the growth of an active, solidary, and fair society.



Този наръчник събира на едно място добри практики, работилници и методически насоки за младежки работници, фасилитатори, доброволчески координатори, учители и млади лидери.

Материалите са тествани в практиката и са подходящи за прилагане в училища, младежки центрове и неформални групи.

Целта е да вдъхнови младите хора към активност, гражданско участие и социална промяна.

Сдружение „Младежко европейско общество“

Благоевград, България

www.yesbg.eu | office@yesbg.eu



Проект „Мисия: Младеж“ се изпълнява от Сдружение „Младежко европейско общество“ по договор № 25-00-28/09.09.2025 г. и се реализира с финансовата подкрепа на Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023-2025)