

## **БЛАГОДАРНОСТ**

**Настоящият наръчник „Фланелката като глас“ е резултат от реализираните дейности по проект**

„Фланелката стига до теб – Твоето послание. Твоето място. Твоята история“,

**финансиран по** Националната програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023–2025),

проектно предложение № НПИМД-КО1-О-035/2025, **реализиран на основание** договор № 25-00-20 / 05.09.2025 г.

**Екипът на Сдружение за младежка интеграция ВИВОНДА изразява своята искрена благодарност към Министерството на младежта и спорта за оказаното доверие, подкрепата и възможността този проект да бъде реализиран в реална среда и с реални млади хора.**

**Благодарение на подкрепата на програмата, десетки младежи от различни общности – включително младежи в неравностойно положение – получиха пространство за изразяване, участие и овластяване. Проектът показва, че когато институционалната подкрепа срещне смислена методология, неформално образование и работа „на терен“, се създават устойчиви резултати с дългосрочна стойност.**

**Този наръчник е не само отчет за изпълнени дейности, а споделен опит и работещ модел, който вярваме, че може да бъде полезен и за други организации, училища, общности и бъдещи инициативи в сферата на младежката политика.**

**Пълна информация за проекта, дейностите и резултатите може да бъде открита на интернет страницата на Сдружение за младежка интеграция ВИВОНДА:**

**[www.vivonda.eu](http://www.vivonda.eu)**

Екипът на  
Сдружение за младежка интеграция ВИВОНДА



# НАРЪЧНИК

## „Фланелката като глас“

Учебно помагало за младежко овластяване и социална активност

---

### Наименование на програмата:

Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023–2025)

### Идентификационен номер на договора:

25-10-20 / 05.09.2025 г.

### Регистрационен номер на проектното предложение:

НПИМД-КО1-О-035/2025

### Наименование на проекта:

„Фланелката стига до теб – Твоето послание. Твоето място. Твоята история“

---

### Бенефициент:

Сдружение за младежка интеграция Vivonda

### Място на изпълнение:

гр. София, с. Лозен, гр. Поморие

### Период на изпълнение:

септември 2025 – януари 2026г.

# Съдържание

## 1. Увод

- Защо „Фланелката като глас“
- Как да използваме Наръчника

## 2. Методологическа рамка

- Неформално образование и учене чрез преживяване
- Визуално мислене и арт подход
- Ролята на спорта и екипността

## 3. Дейност 3: Фланелката като глас

- Цели и замисъл
- Методически стъпки
- Практически упражнения
- Резултати и примери

## 4. Дейност 4: Твоето послание на терена

- Сценарий и организация
- Игрови и дискуссионни методи
- Връзка между спорт и социални послания
- Отборни ценности и рефлексия

## 5. Дейност 5: Над шума – където оставаме ние

- Формат и структура на обучението
- Модули и работилници
- Методи за саморефлексия и доверие
- Финални послания

## 6. Интерактивни ресурси

- QR код към дигиталната платформа (PDF версия)
- Как да използваме Pinterest изложбата
- Идеи за мобилна изложба

## 7. Устойчивост и мултиплициране

- Как да прилагаме методите в други училища и общности
- Възможности за партньорства и нови проекти
- Ролята на младите хора като посланици

## 8. Система за наблюдение и оценка

- Вътрешен мониторинг
- Индикатори и обратна връзка
- Как да развием проекта след края му

## 9. Приложения

Наръчник от екипа на ВИВОНДА по НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ.10а ОТ  
ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА с проект "Фланелката стига до теб" - Твоето послание. Твоето място. Твоята история.,  
договор 25-10-20 / 05.09.2025 г.

- Работни карти и упражнения
- Примерни дискуссионни въпроси
- Списък с използвани методи и инструменти

## Увод

Наръчникът „**Фланелката като глас**“ е създаден като инструмент за младежко овластяване, творческо изразяване и социална активност. Той събира опита, методите и резултатите от реализирани дейности в рамките на проект „*Фланелката стига до теб – Твоето послание. Твоето място. Твоята история*“, финансиран по **Националната програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023–2025)**.

Целта на Наръчника е да покаже как изкуството, спортът и неформалното образование могат да бъдат свързани в едно цяло, за да дадат на младите хора:

- пространство за **себеизразяване**;
- възможност за **чуване на техния глас**;
- шанс да изградят **принадлежност към общността**;
- умения за **сътрудничество, лидерство и солидарност**.

Как да използвате Наръчника?

Той е замислен като **практическо помагало**, подходящо за:

- **Учители** – които искат да разнообразят учебния процес с креативни и дискуссионни модули;
- **Младежки работници и фасилитатори** – които търсят готови сценарии и упражнения за работа с групи;
- **Организации и читалища** – които искат да включат млади хора в смислени инициативи;
- **Самите младежи** – които могат да използват материалите самостоятелно или в малки групи, за да развият своите идеи и послания.

Наръчникът включва **методи, примери и ресурси**, които са лесно приложими в различни контексти – от класна стая и спортно игрище до младежки център или неформална група.

## Нашето послание

„Фланелката като глас“ не е просто проект – тя е символ. Символ на това, че всеки млад човек има право да бъде чул, че неговата история има значение и че чрез изкуство и спорт можем да изграждаме по-сплотени, по-солидарни и по-активни общности.

## Методологическа рамка

Настоящият Наръчник е не само сбор от добри практики, а **цялостен методически инструмент**, който може да се използва от учители, младежки работници, фасилитатори и самите младежи. Той обединява **изкуството, спорта и неформалното образование** в единна рамка, която дава на младите хора шанс да бъдат чути, разбрани и видими.

### 1. Неформално образование и учене чрез преживяване

Неформалното образование е ядрото на подхода. За разлика от формалното, то:

- насърчава **доброволното участие**,
- стъпва върху **личния опит на участниците**,
- развива **умения чрез практическо действие**,
- създава пространство за **грешки, проби и нови идеи**.

В този проект младите хора не са пасивна аудитория, а активни създатели. Те изработват свои фланелки, участват в турнир, създават визуални послания и дискусии. Всеки момент от дейността е **преживяване**, което оставя трайна следа.

### 2. Визуално мислене и арт подход

Изкуството е „език без граници“. Чрез символи, цветове и форми младежите могат да изразят това, което понякога е трудно да кажат с думи.

Визуалният подход:

- дава поле за **себеизразяване**, особено за младежи в неравностойно положение;
- изгражда **свобода и увереност** – всеки дизайн е уникален и има стойност;

- създава **общностно преживяване** – когато личните послания се подредят заедно, те стават колективен глас.

Фланелката в този контекст не е просто дреха – тя е **носител на кауза** и продължава да „говори“ и след края на проекта.

---

### 3. Спорт и екипност

Спортът е универсално средство за включване. В проекта футболът е използван като метафора за **игра, в която всички печелят**.

Чрез спорт младите хора:

- развиват **отборен дух и солидарност**,
- упражняват **честна игра и уважение**,
- преживяват **успех и загуба като част от пътя**,
- учат се да ценят **различието и допълването**.

Теренът се превръща в място, където посланията оживяват – всеки гол, всеки аплодисмент е символ на **гражданска активност и принадлежност**.

### 4. Арт-терапевтични и рефлексивни елементи

Проектът интегрира и подходи, вдъхновени от арт-терапията и психологията:

- **кръгове на доверие** – безопасно пространство за споделяне;
- **разказване на лични истории (storytelling)** – метод, който изгражда емпатия;
- **саморефлексия и въпроси за осъзнаване** – „Какво искам да кажа?“, „Кой съм аз в тази общност?“.

Тези елементи са решаващи за изграждане на **емоционална интелигентност, увереност и устойчивост**.

## 5. Интеграция с дигитални ресурси

Създадените послания не остават само на хартия или плат. Те се дигитализират и стават част от платформа, достъпна за всички. Това:

- осигурява **дълготрайна видимост** на резултатите;
- свързва младите хора в **онлайн общност**;
- позволява на други училища и организации да използват готови примери.

---

### ✦✦ **Обобщение:**

Методологическата рамка показва, че младежкото овластяване е възможно, когато съчетаем:

- **изкуство** за вътрешен израз,
- **спорт** за общностна енергия,
- **диалог** за социална ангажираност,
- **дигитализация** за устойчивост.

Това е модел, който може да бъде пренесен във всяко училище, село, град или държава – и винаги ще носи едно и също послание: **младите имат глас и той трябва да бъде чул.**

## Дейност 3 – Фланелката като глас

---

### Цели на дейността

- Да даде на младите хора възможност да изразят своята идентичност, емоции и идеи по визуален начин.
  - Да създаде пространство за дискусия по теми като права, социален натиск, принадлежност и мотивация.
  - Да насърчи междувъзрастовия диалог и включването на младежи в неравностойно положение.
  - Да превърне фланелката в **символ на глас и гражданска активност**.
- 

### Стъпки за изпълнение

1. **Откриване и въведение**
  - Представяне на целта на събитието.
  - Ледоразбиващи игри и запознаване на участниците.
2. **Дискусионен модул**
  - Теми: „Какво бих казал, ако някой ме чуе?“ / „Какво ме прави различен?“
  - Работа с психолог и фасилитатор.
  - Ролеви игри и обмен на гледни точки.
3. **Творческа работилница**
  - Всеки участник проектира свое лично послание върху фланелка.
  - Използват се текстилни маркери, шаблони и цветове.
  - Включва се дигитална AI форма за вдъхновение (изображения, думи, символи).
4. **Презентация и споделяне**
  - Всяка група представя готовите фланелки.
  - Участниците обясняват избора на символи, думи и цветове.
  - Създаване на мини-изложба на място.
5. **Рефлексия и завършек**
  - Кръг „Как бих представил себе си пред света“.
  - Подготовка за качване на посланията в дигиталната платформа.

## Използвани методи

- **Саморефлексия** – лични въпроси за идентичност и ценности.
- **Storytelling (разказване на истории)** – участниците споделят лични моменти.
- **Визуално мислене** – работа със символи, цветове, думи.
- **Работа в малки групи** – обмен на идеи и обратна връзка.
- **Арт-терапевтични техники** – безопасна среда за изразяване на емоции.

## Практически упражнения

- ◆ *Карти за ценности* – участниците избират ключови думи/символи, които ги описват.
- ◆ *Галерия на идеите* – всеки показва скица/идея, другите дават обратна връзка.
- ◆ *Моята фланелка – моят свят* – създаване на финален дизайн с лично послание.

## Резултати

- 60 изработени фланелки с лични послания.
- Повишена увереност, споделени истории и изградена общност.
- Реално участие на младежи от София и Лозен, включително над 10% в неравностойно положение.

## Как да приложим дейността другаде?

- В училище – като част от Час на класа или проектно-базирано обучение.
- В читалище – като творческа работилница.
- В младежки център – като модул за личностно развитие.
- В международен обмен – като интеркултурна активност за изразяване на идентичност.

---

### Съвет към фасилитатора:

Водете дейността с търпение и емпатия. Най-ценни са личните истории – слушайте внимателно и насърчавайте младите хора да вярват, че **техният глас има значение**.

## Дейност 4 – Твоето послание на терена

*Футболният терен като сцена за глас, идентичност и приобщаване*

Цели на дейността

- Да превърне спорта и визуалното изразяване в инструмент за **младежко участие и социална ангажираност**.
- Да събере на едно място всички резултати от проекта и да им даде публична форма.
- Да стимулира сътрудничеството между млади хора от различни възрастови и социални групи.
- Да даде видимост и пространство за изява на младежи в неравностойно положение.
- Да създаде устойчиви спомени и визуално съдържание, което да продължи да живее след края на проекта.

---

### Методологични основи и психологически подход

Тази дейност използва **футбола като универсален език**, който премахва бариерите между младите хора. Теренът не е просто място за игра – той се превръща в **символично пространство**, където всяка фланелка, всеки пас и всяко послание са част от общ разказ.

Особено внимание е отделено на **включването на млади хора в неравностойно положение** – социално, икономически или поради други уязвимости. Вместо да бъдат пасивни участници, те заемат активни роли: като капитани, говорители, визуални автори и равноправни членове на отборите.

Неформалната и игрова среда дава възможност на тези младежи да се изразяват чрез движение, визуални символи и групова динамика – начини, които често са по-достъпни и автентични за тях от формалното говорене.

### Методи

#### 1. Смесени отбори с фокус върху приобщаването

Участниците се разпределят чрез жребий в шест отбора, като се смесват възрастови групи (15–19, 20–24 и 25–29 г.) и социални профили. Така се насърчава равенството, взаимопомощта и разчупването на невидими йерархии.

## **2. Интерактивни спортни формати**

Турнирът не е състезание в класическия смисъл, а преживяване, насочено към екипност, увереност и взаимна подкрепа. Ролята на треньора е фасилитаторска, като фокусът е върху процеса и ценностите, а не върху победата.

## **3. Рефлексивни кръгове и фасилитация**

Преди и след мачовете се провеждат кратки дискусии по ключови теми – мотивация, справедливост, социални неравенства, идентичност. В края на събитието участниците споделят личните си преживявания в „кръг на доверие“.

## **4. Визуално изразяване чрез фланелки**

Всички участници носят фланелки, създадени по време на предходната дейност. Те са едновременно **екипна униформа и лично изявление**, които визуализират ценности и послания.

## **5. Публичност като овластяване**

Събитието е отворено за публика – родители, местна общност, медии. Това позволява младежите, особено уязвимите, да бъдат видени и чути **като носители на идеи и промяна**, а не като обект на помощ.

## **Ефект върху млади хора в неравностойно положение**

- Намаляване на социалната изолация чрез активно участие.
- Повишаване на самооценката и личната увереност.
- Усещане за принос и принадлежност към общност.
- Развитие на комуникативни и социални умения в защитена среда.
- Повишена мотивация за участие в бъдещи инициативи.
- Видимост и признание пред институции и общност.

## Практически упражнения и формати

- **Дискусионен модул:** „Какво означава да си част от отбора на промяната?“
- **Игра „Отборни ценности“:** всеки отбор избира символ или дума, която го обединява.
- **Мини турнир:** 15–минутни мачове по системата „всеки срещу всеки“.
- **Рефлексивен кръг:** споделяне на преживявания и изводи след края на турнира.
- **Обща снимка и дигитализация:** посланията и фланелките се качват в онлайн платформата.

## Връзка с приоритетите на програмата

- Насърчаване на **участието на млади хора в неравностойно положение.**
- Осигуряване на достъп до качествени неформални дейности.
- Стимулиране на гражданската активност чрез спорт и творчество.
- Изграждане на социална кохезия и междувъзрастов диалог.
- Устойчиво мултиплициране на ефекта чрез визуално и дигитално съдържание.

---

## Съвет към фасилитатора

Фокусирайте се върху процеса, не върху резултата.

Слушайте активно уязвимите участници и им дайте пространство да водят.

Документирайте преживяването – всеки пас, всеки смях и всяко послание е част от общия разказ.

Използвайте спорта не просто като игра, а като **платформа за изява и социална промяна.**

## Дейност 5 – Над шума: където оставаме ние

*Изнесено младежко обучение в природата – пространство за тишина, осъзнаване и създаване на бъдещи лидери*

### Цели на дейността

- Да осигури **завършващ и надграждащ етап** на проекта, в който младежите да интегрират опита, преживяванията и посланията от предходните дейности.
- Да създаде **среда за саморефлексия, себепознание и колективно осмисляне** извън градския шум.
- Да изгради **устойчиви компетентности** – лични, социални и граждански, чрез комбинация от спорт, творчество и интерактивни модули.
- Да насърчи **равенството между половете** и приобщаването на младежи в неравностойно положение чрез целенасочени дейности.
- Да превърне планината в символично и реално пространство за „оставане“ – място, където младежите се свързват със себе си, групата и бъдещето си.

---

### Методологични основи и психологически подход

Обучението се провежда в **планински район**, далеч от обичайното ежедневие, за да се създаде контекст на тишина, фокус и колективно преживяване. Природната среда действа като „ресет“, в който младите хора могат да **влязат в дълбок процес на осъзнаване**, споделяне и създаване на смисъл.

Психологическият подход е базиран на три опорни точки:

1. **Лично овластяване** – чрез модули за себепознание, дихателни практики, йога и интроспективни упражнения.
2. **Групова динамика** – чрез ролеви игри, групова работа и кръгове на доверие.
3. **Гражданска перспектива** – чрез модули, които свързват личните преживявания с по-широките социални процеси (равенство между половете, идентичност, активно участие).

Особено внимание е отделено на **участието на млади хора в неравностойно положение** — те са активно включени във всички модули, като програмата е адаптирана така, че да не поставя никого в позиция на по-ниска активност или зависимост. Комбинацията от индивидуални, визуални и групови методи създава пространство, в което всеки участник може да се изрази по свой начин.

## **Методи**

### **1. Интерактивни уъркшопи и творчески ателиета**

- Използват се художествени, визуални и словесни форми за изразяване.
- Участниците създават символни визуални послания (върху фланелки, платна, карти и др.), които синтезират наученото от целия проект.

### **2. Работа в малки групи**

- Смесени по възраст и социален профил групи (15–19; 20–24; 25–29 г.).
- Задачи, свързани с колективно решаване на казуси, създаване на визия, планиране на бъдещи младежки инициативи.

### **3. Ролеви игри и симулации**

- Участниците влизат в реални житейски сценарии, свързани с равенство между половете, лидерство, натиск и лични избори.
- Методът развива емпатия, критично мислене и социална ангажираност.

### **4. Кръгове на доверие и рефлексия**

- Всеки ден завършва с рефлексивна сесия, в която участниците споделят лични прозрения, трудности и вдъхновения.
- Особено ценен метод за младежи в неравностойно положение — създава сигурно пространство за глас.

### **5. Спортно-двигателни практики и йога**

- Активности на открито, насочени към телесно осъзнаване, фокус и изграждане на здравословни навици.

– Подкрепят вътрешния баланс, намаляват стреса и създават позитивна групова енергия.

## 6. Дигитална интеграция

– Всички финални послания и резултати се дигитализират (PDF наръчник, онлайн архив), което осигурява тяхната устойчивост и видимост след края на проекта.

## Ефекти и резултати

- ✓ 30 участници преминават през тридневно структурирано обучение с минимум 8 часа същински занимания дневно.
- ✍ Всеки участник създава свое визуално или словесно послание, което влиза в дигиталния архив.
- 🌐 Формира се **общност от млади хора** с повишено чувство за принадлежност, активност и лична стойност.
- 💬 Участниците споделят лични истории, преживявания и планове за бъдещи инициативи.
- 🌱 Младежи в неравностойно положение преминават през процес на овластяване и пълноценно включване.

## Практически елементи в програмата

### Ден 1: Равенство между половете

– Интроспекция, творческа работилница, групови задачи.

### Ден 2: Творческо изразяване и личностно развитие

– Модули по интереси, креативни мисии и смесени възрастови групи.

### Ден 3: „След шума – Ние като граждани на света“

– Интегриране на опита, дебати, структуриране на послания, обща финална сесия.

## Връзка с приоритетите на програмата и устойчивост

- Насърчаване на **личностното развитие и саморефлексията** на младежите.

- Подкрепа на младежи в неравностойно положение чрез адаптирани и достъпни методи.
- Изграждане на **устойчива дигитална платформа** с младежки послания.
- Подготовка на бъдещи младежки фасилитатори и лидери.
- Мултиплициране на ефекта чрез мобилна изложба, дигитален архив и нови проектни инициативи.

---

### **Съвет към фасилитатора**

Използвайте природната среда като съюзник — не бързайте, оставете тишината да „говори“.

Дайте специално внимание на участниците, които се чувстват несигурни — често именно те израстват най-много.

Планирайте ясно, но оставете място за импровизация — магията често се случва извън сценария.

Не забравяйте да документирате резултатите и да ги вплетете в дигиталния архив — това е инструментът за устойчивост след края на проекта.

## 6. Интерактивни ресурси

### Практически наръчник за използване, надграждане и мултиплициране

Интерактивните ресурси, създадени в рамките на проекта „Фланелката стига до теб“, са не просто архив, а **инструменти за въздействие, включване и учене**, които могат да се прилагат многократно от различни екипи в различни контексти — училища, читалища, младежки организации, неформални групи или общински структури.

В тази част споделяме **нашия реален опит** – какво проработи, какво беше предизвикателство, какво бихме направили по различен начин, както и **ясни инструкции и съвети** за онези, които искат да повторят или адаптират модела.

---

### 6.1 PDF Наръчник – централният ресурс

PDF Наръчникът е **сърцето на интерактивните ресурси**. Той съдържа методологията, сценарии на дейности, описания на използваните психосоциални и арт методи, начини за работа с различни групи и връзката с приоритетите на НПИМД.

#### Как да го използвате:

- Изтеглете и запознайте целия екип с него **преди старта** – особено фасилитаторите и партньорите на терен.
- Третирайте го не като „инструкция буквално“, а като **гъвкав модел**, който може да се адаптира към местния контекст.
- Добра практика е да имате **поне 3–5 отпечатани копия** по време на дейности – за координатор, психолог/фасилитатор, визуален артист и логистик.
- Използвайте маржовете или празните полета за **лични бележки**, адаптации и наблюдения – това превръща Наръчника във ваш личен работен инструмент.

#### Какво да внимавате:

- Не разчитайте само на PDF-а като комуникационен инструмент – нужни са живи срещи в екипа.
- Не го оставяйте за последния момент – навременното запознаване с методите е ключово.
- Някои дейности (особено емоционалните модули) изискват **подготовка и чувствителност** – важно е да имате обучен психолог или педагог.

---

## 6.2 Pinterest изложба – визуален архив с емоция

Pinterest се оказва **изключително подходяща платформа за визуално споделяне на младежки послания.**

Младите участници я възприемат естествено, а за учителите и младежките работници тя е **инструмент за вдъхновение и повторна употреба.**

### Нашият опит:

- Създадохме тематични „бордове“ – по възрастови групи, ключови теми („Смелост“, „Солидарност“, „Различие“) и тип дейност (фланелки, турнири, събития).
- Всяко изображение е придружено с кратко описание и ключови думи, за да може лесно да се намери по-късно.
- Много младежи, особено тези от уязвими групи, се почувстваха **истински признати**, когато видяха своите творби в публична дигитална галерия.

### Съвети за следващите екипи:

- Заснемайте качествено, в естествена светлина, с фокус върху детайла.
- Добавяйте кратки истории или цитати от участниците — това увеличава въздействието.
- Pinterest работи чудесно за международно споделяне, без нужда от преводи.
- Подгответе предварително разрешения от участниците и родителите (при непълнолетни).

---

## 6.3 Социални мрежи – живата среда на младежите

Младите хора **не четат сайтове и не отварят бюрократични платформи** — те общуват и се вдъхновяват в социалните мрежи.

Най-добре работещи канали по нашия опит:

- **Instagram** – визуални истории, reels, цитати, снимки от терен;
- **Facebook** – подходящ за родители, институции, партньори;
- **TikTok** – за кратки, емоционални и автентични видеа от млади участници.

#### Съвети от опита:

- **Планирайте съдържанието предварително** – не оставяйте комуникацията на „каквото стане“.
- Включете **младежи от самите групи** като „посланици“ — те най-добре говорят на своя език.
- Работете с кратки формати, ясни хаштагове и реални емоции, а не с официален език.
- За младежи в неравностойно положение социалните мрежи често са **единственият публичен канал за изява** — осигурете подкрепа и безопасност при включването им.

#### Чести грешки, които да избегнете:

- **✗** Снимки без контекст → бързо потъват в потока.
- **✗** Прекалено дълги текстове → никой не чете.
- **✗** Изцяло институционален тон → отблъсква младежите.

---

#### 6.4 Онлайн хъб – една точка за достъп

Създаването на **централизиран онлайн хъб** се оказа най-ефективният начин да се съберат всички ресурси на едно място:

- линк към PDF наръчника
- QR кодове
- Pinterest галерия
- линкове към социални мрежи
- контакти на екипа

Хъбът може да бъде обикновена Google Site страница или елементарен HTML5 — важно е да е **лека, бърза и разбираема**, особено за райони с ограничен интернет.

#### Нашият съвет:

- Стремете се към **една връзка, която да води навсякъде** — това е много по-ефективно от десетки линкове.
- Поставете QR код на плакати, фланелки, банери — младежите сканират, не изписват адреси.
- Поддържайте хъба актуален, дори след приключване на проекта — това е най-лесният начин за устойчивост.

---

### 6.5 Какво да имате предвид – плюсове и минуси от нашия опит

#### Плюсове:

- Лесно разпространение и споделяне на съдържание;
- Участие на по-широка аудитория, включително младежи, които не са били физически на дейностите;
- Устойчив дигитален архив, достъпен във времето.

#### Минуси / Подводни камъни:

- Недостатъчно планирана комуникация → ниска видимост;
- Слаба модерация → риск от неподходящо съдържание в мрежите;
- Прекалено сложни платформи → губят уязвимите групи.

---

### 6.6 Специален фокус: приобщаване на младежи в неравностойно положение

Интерактивните ресурси могат да бъдат мощен инструмент за включване на младежи, които иначе трудно достигат до физически дейности.

За тях социалните мрежи и дигиталните формати често са **единственият прозорец към света**.

#### Какво проработи при нас:

- Използване на **лесни за ползване платформи**, без нужда от сложни регистрации;
- Обясняване на всяка стъпка спокойно и с подкрепа от фасилитатор;
- Даване на роля – например заснемане на клип, качване на снимки или създаване на надписи;
- Подчертаване на значението на техния глас – че не са „гости“, а **носители на съдържание**.

Чрез този набор от интерактивни ресурси, **в комбинация с методическите подходи**, проектът не само постига резултати, а оставя **ясен път за следващите** – с реални инструменти, съвети и предупреждения.

## Бързи съвети за следващи екипи

*(Какво да правите / Какво да избягвате при използване на интерактивните ресурси)*

### ✓ Какво да правите

📄 Изтеглете и запознайте екипа с PDF наръчника предварително

\*Адаптирайте съдържанието към местния контекст и групите

🖨️ Разпечатайте ключови части за фасилитатори и партньори

📷 Заснемайте качествено, добавяйте контекст и истории

🌐 Създайте централен онлайн хъб с един основен линк + QR кодове

📱 Използвайте социални мрежи, предпочитани от младежите (Instagram, TikTok)

### ✗ Какво да избягвате

✗ Да оставяте запознаването с методите за последния момент

✗ Сляпо копиране без съобразяване с реалностите

✗ Да разчитате само на телефона по време на работа

✗ Снимки без обяснения или лошо качество

✗ Да разпращате десетки различни линкове

✗ Официален, бюрократичен стил в публикациите

### ✓ Какво да правите

□ Включете младежи (вкл. в неравностойно положение) като съавтори

☞ Поддържайте актуалност и последователност в онлайн присъствието

👤 Събирайте обратна връзка след всяко качване / споделяне

□ Бъдете креативни – използвайте визуални, дигитални и игрови методи

### ✗ Какво да избягвате

✗ Отнасяне към тях като „публика“, а не като активни участници

✗ Кампанийно публикуване само по време на дейности

✗ Пренебрегване на реакциите и липса на модерация

✗ Претрупване с текстове или сложни форми, които отблъскват

---

★ **Съвет:** Препоръчваме бъдещите екипи да разпечатат тази таблица и да я поставят на видно място по време на подготовката и комуникационните дейности. Тя е особено полезна като **чеклист за нови фасилитатори и млади посланици**, които ще поемат част от комуникацията и управлението на ресурсите.

## 7. Устойчивост и мултиплициране

Проектът „Фланелката стига до теб“ беше замислен не като еднократна инициатива, а като **модел**, който може да бъде пренесен, адаптиран и развиван в различни училища, населени места и дори в международен контекст. Тази част от Наръчника има за цел да предаде **опита, методите и уроците**, натрупани по време на реализацията, така че бъдещи екипи да могат да продължат процеса уверено и ефективно.

---

### 7.1. Как да прилагаме методите в други училища и общности

Моделът е лесно преносим, защото стъпва на универсални подходи – **неформално образование**, визуално изразяване, спорт, групова работа и дигитална комуникация. За успешното адаптиране препоръчваме следната последователност:

#### 1. Анализ на местния контекст

- Опознайте училището, младежката група или общността, с която ще работите.
- Идентифицирайте активни млади хора, учители, читалища или организации, които могат да станат партньори.
- Проучете темите, които вълнуват младите хора – за да бъдат посланията автентични.

#### 2. Въвеждаща работилница „Фланелката като глас“

- Представете идеята чрез кратка презентация и вдъхновяващи примери (видеа, снимки от Pinterest, истории).
- Започнете с психологическа рамка – кръг на доверие, обсъждане на теми, които ги засягат.
- Включете младежи с по-малко възможности още в началото – чрез лично поканване и подкрепящи фасилитатори.

#### 3. Творчески модули и спортни дейности

- Използвайте същите методи: работа по групи, визуални символи, ролеви игри, спортни мачове с послание.
- Наблегнете на **процеса**, не на крайния резултат — особено при по-малките населени места и училища с по-малко ресурси.

#### 4. Интерактивно документиране и споделяне

- Създайте дигитална галерия (Pinterest, Instagram, сайт или споделен Google Drive).
- Качвайте фланелки, послания, кратки видеа. Използвайте QR кодове, за да ги свържете с физическите изложби.
- Осигурете лесен достъп за младежи с по-малко технически умения чрез фасилитатори или помощници.

#### 5. Рефлексия и видимост

- В края на дейността направете кръг на доверие, обобщение на наученото и какво би могло да се подобри.
- Публикувайте резултатите в социалните мрежи, като **винаги давате думата на младите хора** — техните думи, техните визии.

### 7.2. Възможности за партньорства и нови проекти

След успешното прилагане на модела, следващата стъпка е **разширяване на обхвата чрез партньорства**:

- **Местни партньорства** – училища, читалища, спортни клубове, общини, младежки центрове.
- **Междурегионални мрежи** – споделяне на опит между различни населени места, обмени на изложби, съвместни събития.
- **Международни възможности** – включване на модела в програми като „Еразъм+“, ESC или трансгранични проекти.
- **Нови теми** – макар първоначалният проект да е свързан с визуално изразяване и спорт, същите методи могат да се прилагат за теми като: екология, здравословен начин на живот, насилие, демокрация, културно наследство и др.

Добра практика е да **използвате вече разработените ресурси** (фасилитаторски сценарии, шаблони, галерии, графики), за да спестите време и средства.

### 7.3. Ролята на младите хора като посланици

Най-силният устойчив ефект идва от самите участници. Младите хора, които са преминали през процеса, могат да бъдат:

- **Младежки фасилитатори** – да подпомагат нови групи, да водят части от работилници, да споделят опит.
- **Посланици в социалните мрежи** – да публикуват собствени материали, да ангажират връстниците си чрез Instagram, TikTok, Pinterest или Facebook групи.
- **Лидери в общността** – да инициират следващи събития, изложби или спортни прояви на локално ниво.
- **Мост между групи** – особено важно е младежите в неравностойно положение да се чувстват не като „поканени“, а като **движеща сила**. За това фасилитаторите трябва да им дават реални роли: да представят, да участват в организационни решения, да бъдат включени във визуалната комуникация.

#### 7.4. Типични предизвикателства и съвети

- **✗ Подценяване на времето за подготовка** → ✓ Заложете време за адаптиране на материалите и въвеждане на екипа.
- **✗ Няма ясно разпределение на ролите** → ✓ Определете отговорници за логистика, фасилитация, дигитална документация и връзки с партньори.
- **✗ Прекалено формален подход** → ✓ Запазете духа на неформалното образование – гъвкавост, креативност, участие.
- **✗ Пропускане на уязвими групи** → ✓ Работете целенасочено с техни представители, включете ги от самото начало, осигурете индивидуална подкрепа.

---

#### Обобщение

Устойчивостта и мултиплицирането не са последна точка от проекта — те са **началото на следващите стъпки**. Нашият опит показва, че когато методите са ясни, ресурсите достъпни и младежите овластени, инициативата може да се превърне в **жива мрежа от младежки гласове**, която расте отвъд рамките на едно финансиране.

## 8. Система за наблюдение и оценка

Една от ключовите причини даден проект да бъде устойчив и възпроизводим е **ясната система за наблюдение, оценка и учене от опыта**. Тази система гарантира не само, че дейностите се изпълняват качествено и навреме, но и че се събира реална информация за въздействието, силните страни и областите за развитие. В следващите редове представяме практическа рамка, която може да бъде използвана и адаптирана от бъдещи екипи.

---

### 8.1. Вътрешен мониторинг

Вътрешният мониторинг е „пулсът“ на проекта – той осигурява постоянна връзка между планираното и реалното изпълнение. Препоръчваме следните елементи:

- **Ясен времеви график и отговорности**  
Още в началото на инициативата разработете детайлен календар с дейностите, отговорните лица, междинни срокове и индикатори. Това ще улесни навременния контрол и координация между екипа, партньорите и участниците.
- **Редовни вътрешни срещи**  
Веднъж месечно (или по-често при интензивни периоди) провеждайте екипни срещи, на които се обсъжда прогресът, трудностите и нуждата от корекции. Воденето на кратки протоколи гарантира проследимост и прозрачност.
- **Включване на различни гледни точки**  
В процеса на мониторинг е важно да се чува гласът на фасилитаторите, логистичния екип, партньорите и — най-важното — **младежите**, включително и тези в неравностойно положение. Техният опит често разкрива детайли, които не се виждат на управленско ниво.
- **Гъвкавост при промени**  
При установяване на забавяния или непредвидени ситуации, адаптирайте формата на дейности или вътрешните срокове, като запазите съдържателната стойност и спазите указанията на финансиращия орган.

## 8.2. Индикатори и обратна връзка

За да бъде наблюдението ефективно, е необходима **ясна система от индикатори** — както количествени, така и качествени:

- **Количествени индикатори**
  - Брой включени младежи, по възрастови групи и профили (вкл. % в неравностойно положение)
  - Брой изработени фланелки и визуални материали
  - Брой проведени работилници, турнири и модули
  - Брой публикации и достигнати лица в социалните мрежи / дигиталната платформа
  - Брой партньори и училища, включени в дейностите
- **Качествени индикатори**
  - Промени в нагласите и увереността на участниците (самооценка преди и след дейностите)
  - Степен на активно участие и принос на младежите, особено от уязвими групи
  - Качество на създадените визуални и комуникационни продукти
  - Възприемане на дейностите от страна на общността и партньорите
- **Обратна връзка от участниците**
  - Използвайте кратки устни или писмени форми след всяка дейност (кръгове на доверие, анонимни формуляри, интервюта).
  - При работата с младежи в неравностойно положение обърнете специално внимание на достъпността на инструментите – напр. устна обратна връзка с фасилитатор, визуални методи или кратки въпроси с примери.
  - Обратната връзка не е формалност — тя е източник на идеи, корекции и бъдещи решения.

## 8.3. Как да развием проекта след края му

Наблюдението и оценката не са само за отчет — те са **основата за следващи стъпки**. Ето няколко практически начина как да продължите развитието на проекта:

### 1. Съхранете и анализирайте натрупаните данни

- Създайте дигитален архив с всички резултати: фланелки, видеа, обратни връзки, статистики, добри практики.
  - Този архив ще ви помогне при кандидатстване за нови финансираня (национални или европейски), както и за споделяне с партньори.
- 2. Надграждащи проекти и партньорства**
- Използвайте разработените методи и ресурси, за да подготвите нови инициативи по програми като „Еразъм+“, ESC, Столична програма „Култура“ и др.
  - Търсете партньори в други населени места или държави, които да адаптират модела към своя контекст.
- 3. Развитие на младежки фасилитатори**
- Подгответе част от участниците да водят бъдещи модули или да бъдат помощници при нови издания на проекта.
  - Това особено подпомага младежи в неравностойно положение, като им дава реална роля и нови умения.
- 4. Продължаваща публичност и споделяне**
- Поддържайте Pinterest изложбата, социалните мрежи и PDF Наръчника активни и актуални.
  - Организирайте ежегодни „мини издания“ или тематични дни, в които нови младежи да създават свои фланелки и послания.
- 5. Финална вътрешна оценка**
- Обобщете постигнатото, трудностите и уроците.
  - Формулирайте ясни препоръки към следващи екипи – какво да запазят, какво да подобрят, какви партньорства са най-полезни.

---

## Обобщение

Системата за наблюдение и оценка не е бюрократичен елемент, а **инструмент за учене, подобрене и устойчивост**. Тя осигурява структура, но и гъвкавост; контрол, но и вдъхновение за развитие. Благодарение на нея проектът „Фланелката стига до теб“ може да се превърне в устойчива практика, която продължава да вдъхновява и след приключване на финансирането.

## 9. Приложения

Тази последна част на Наръчника събира **всички работни материали, упражнения и инструменти**, които бяха използвани в процеса на реализация на проекта „Фланелката стига до теб“. Тя е създадена с идеята бъдещи екипи, училища и организации да могат лесно да **възпроизведат и адаптират** методите в собствен контекст — независимо дали става дума за малко училище, читалище, спортен клуб или международно партньорство.

---

### 9.1. Работни карти и упражнения

Работните карти са ключов инструмент за **структуриране на процеса** и подпомагане на младежите в техните лични и групови търсения. Те могат да се отпечатват в различни формати (A4, A5) и да се адаптират според възрастта и контекста.

#### Примери за карти и упражнения:

- **„Моята дума – моето послание“**  
Участниците избират дума, която най-силно описва какво искат да кажат чрез своята фланелка. След това я визуализират чрез цвят, символ или рисунка.  
→ Подходящо за първи ден, въвеждащи дейности.
- **„Историята зад фланелката“**  
Кратък текст или устно споделяне, в което участникът разказва как е стигнал до своето послание.  
→ Подходящо за индивидуална рефлексия или групови кръгове.
- **„Моят екип, моето място“**  
Групова задача – участниците чертаят или описват как си представят отбора си (име, цвят, ценност, символ), а след това го представят пред останалите.  
→ Подходящо за изграждане на отборна идентичност и приобщаване.
- **„Символът, който ни обединява“**  
Визуално упражнение, при което всяка група създава свой колективен знак или рисунка, който се пренася върху фланелките или изложбените пана.  
→ Подходящо за визуални и креативни модули.

**Съвет:** При работа с младежи в неравностойно положение е полезно да се предвидят варианти с по-малко писане и повече визуални/устни елементи (напр. работа с готови шаблони, символни карти или устна фасилитация).

## 9.2. Примерни дискуссионни въпроси

Дискуссионните въпроси са сърцето на **неформалното образование**. Те не целят „правилен отговор“, а активиране на мисленето, споделянето и рефлексията. Ето някои, които доказано работят в контекста на нашите дейности:

### Въвеждащи въпроси:

- Какво означава за теб „глас“?
- Кога последно почувства, че някой наистина те чу?
- Ако можеш да кажеш едно изречение на целия свят – какво би било то?

### В процеса на творческата работа:

- Как искаш хората да се чувстват, когато видят твоята фланелка?
- Как избра тази дума/цвят/символ?
- С какво това послание е лично за теб?

### По време на спортния турнир:

- Какво е да бъдеш част от отбор, който защитава идея, а не само резултат?
- Как реагираш, когато нещо не върви по план?
- Какво научи за себе си чрез играта?

### Финални дискусии и рефлексия:

- Кое преживяване ще запомниш най-силно?
- Какво искаш да промениш в твоята общност след този проект?
- Как би обяснил на приятел защо този проект е важен?

**Съвет:** При работа с различни възрастови групи адаптирайте тона и дълбочината на въпросите. При младежи в уязвимо положение осигурете **безопасна среда** (кръг на доверие, малки групи, лична подкрепа).

## 9.3. Списък с използвани методи и инструменти

Тук представяме обобщен списък на методите и инструментите, използвани по време на проекта. Те могат да бъдат приложени поотделно или в комбинация:

### Методи:

- Неформално образование
- Кръгове на доверие
- Работа по казуси и ролеви игри
- Групова работа и визуални ателиета
- Форум театър
- Учене чрез спорт („learning by doing“)
- Рефлексия и самооценка
- Дигитална визуализация и социални мрежи (Pinterest, Instagram и др.)

### Инструменти:

- Индивидуални и групови фланелки
- Работни карти и шаблони
- Маркери, текстилни бои, символни карти
- QR кодове, линкове към PDF и дигитална платформа
- Фото и видео техника за документиране
- Мобилни изложбени пана
- Онлайн платформи (Pinterest, Google Drive, социални мрежи)

👉 **Съвет:** Комбинирайте методите според профила на участниците. Например, визуалните упражнения са особено подходящи за включване на младежи с езикови или социални затруднения, докато дискусийните кръгове са по-подходящи за по-напреднали групи.

---

## 9.4. Обобщение

Приложенията са **практическата сърцевина на Наръчника** — тук се намират ресурсите, които правят модела лесен за прилагане и адаптация. Те не са фиксирани, а живи инструменти, които могат да се променят според контекста, групата и целите.

Най-важното е да се **запази духът на участие, креативност и овластяване**, особено когато се работи с младежи в неравностойно положение. Именно чрез тези приложения бъдещите екипи ще могат да продължат започнатото и да създадат свои уникални „гласове чрез фланелки“.

## Финални думи

Наръчникът, който държите, не е задължителен модел, а практическо помагало, създадено от екип, минал по този път. В него сме споделили както успешните подходи, така и местата, където сгрешихме или бихме направили нещата по различен начин. Целта ни е да ви спестим време, усилия и колебания, като ви дадем конкретни примери, проверени методи и идеи, които могат да бъдат адаптирани според вашата среда и група.

Надяваме се този ресурс да ви вдъхнови да продължите, да го надграждате и да го превърнете в своя собствена история на младежко участие, изразяване и промяна.

НАЙ – НАКРАЯ ФИНАЛ 😊

