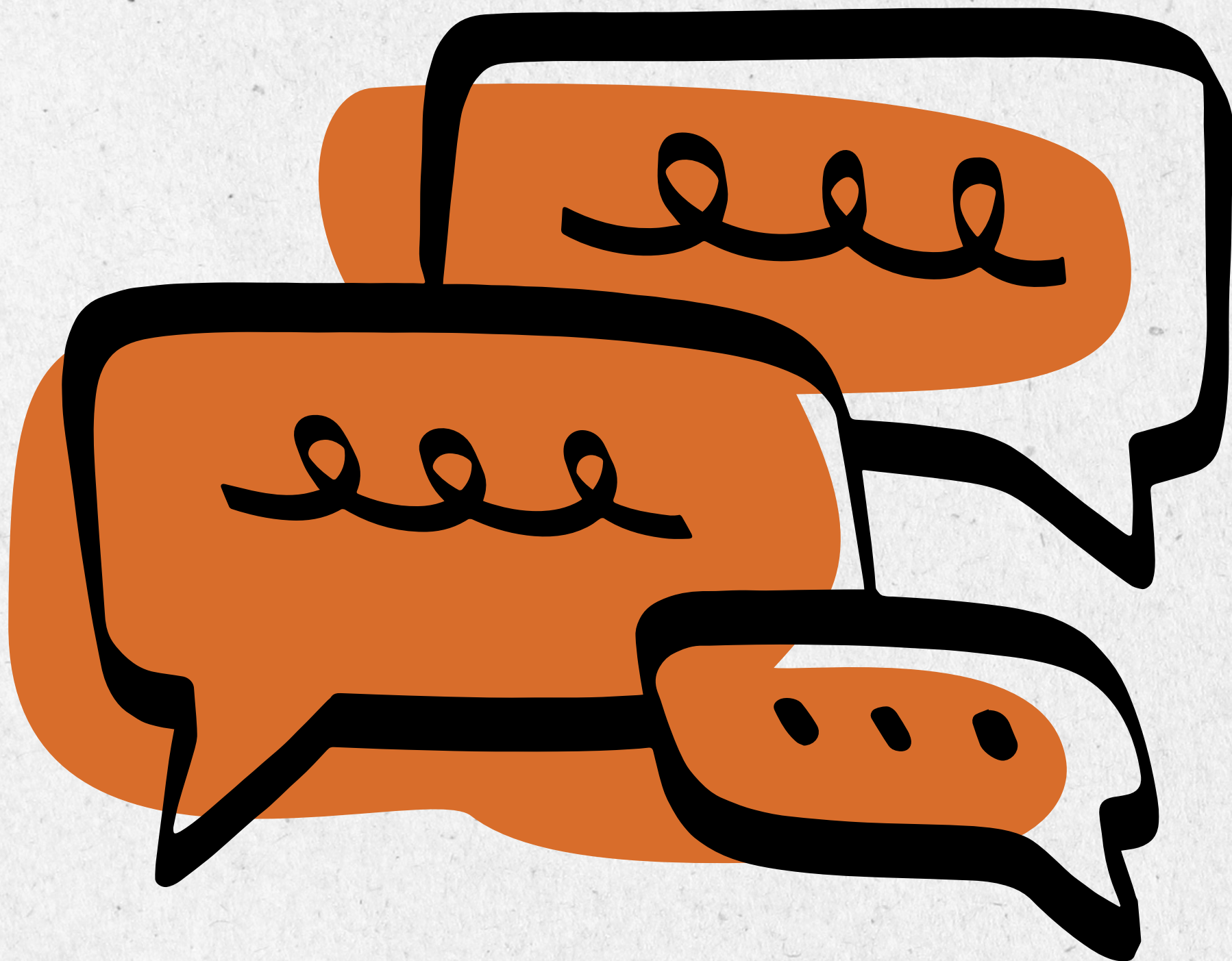


ГОВОРИ СМЕЛО И БЪДИ ЧУТ

Как да участваш в диалог, в който гласът ти има значение



НАРЪЧНИК ЗА УЧАСТНИЦИТЕ

Говори смело и бъди чу

Как да участваш в диалог, в който гласът ти има значение

Наръчник за участниците

Автор: Фондация „Билитис“

Дизайн: Мануела Попова

Редактор: Павлина Върбанова

Проект „Говори смело и бъди чу: младежки гласове за равенство и участие“ ПАКТ/71
Версия 1.0 | юни 2026 г.

Фондация за регионално развитие „Рома Пловдив“ - водеща организация
Фондация „Ресурсен център Билитис“ - методологически партньор



Съфинансирано от
Европейския съюз



bilitis



Този наръчник е създаден в рамките на инициатива „Говори смело и бъди чу: младежки гласове за равенство и участие“, която се изпълнява в рамките на проект „ПАКТ“ и е финансирана от Европейския съюз и Фондация „Институт Отворено общество – София“ (УООС). Изразените възгледи и мнения са единствено на автора и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (ЕАСЕА) или на УООС. Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА, нито УООС могат да бъдат държани отговорни за тях.

Съдържание

1. Какво правим заедно	5
2. Как да се подготвиш	6
УПРАЖНЕНИЕ 1 — Аз знам за...	
3. Твоята роля в отбора	7
УПРАЖНЕНИЕ 2 — Упражни се с партньор	
4. По време на диалога: стъпка по стъпка	8
УПРАЖНЕНИЕ 3 — Моята история е доказателство	
5. Как питаме и как слушаме	9
6. Заедно към решение	10
7. Правила за добро участие	11
8. Карта на консенсуса	12
9. След диалога	13
УПРАЖНЕНИЕ 4 — Моят глас	
10. Приложения: работни шаблони	14

Добре дошъл / Добре дошла!

Ти си тук, защото имаш какво да кажеш.

Може би никога не си говорил(а) публично. Може би никой не те е питал за мнението ти.

Но ти познаваш живота си по-добре от всеки друг. Точно това е най-важното в тези диалози.

Тук не се оценяваш. Тук не се класираш. Тук говориш и те слушат.

Наръчникът ти показва стъпка по стъпка какво ще правиш. Прочети го спокойно. Питай, когато нещо не е ясно.

ПАКТ/71 е инициатива, в която ромски и неромски младежи от Пловдив и региона се събират, за да решат заедно проблеми, важни за всички. Включи се, за да говориш и да слушаш равнопоставено.

1. Какво правим заедно

Събират се два отбора от млади хора – по трима в отбор. Всеки отбор разглежда един и същ проблем, но от различна страна. Изслушват се. След това изготвяте едно общо предложение.

Най-важното

В тези диалози няма победители и няма губещи.
Има само едно – общо решение, което всички заедно изготвяте.

Как изглежда форматът

Всеки диалог трае около 2,5 часа. Ето какво ще се случи:

1 10 мин	Модераторът обяснява правилата и целта на диалога
2 20 мин	Всеки отбор представя своя подход към проблема
3 10 мин	Задавате си въпроси с цел да разберете позицията на другия отбор
4 20 мин	Всеки отбор посочва какво приема от другия, и предлага мост към решение
5 15 мин	Публиката добавя идеи на листчета – това се нарича „Разходка сред идеите“
6 25 мин	Всички заедно попълват картата на консенсуса
7 20 мин	Двата отбора формулират общо предложение
8 10 мин	Финална съвместна презентация на решението

Защо не е дебат

В дебата се учиш да печелиш спор. В тези диалози се учиш на нещо различно: как да изградиш решение заедно с хора, които мислят по различен начин.

Това е по-трудно, но много по-полезно.

2. Как да се подготвиш

Подготовката за събитието не е като подготовка за изпит. Тя е начинът да влезеш в диалога уверен(а), знаещ(а) какво предлагаш и защо.

Четири прости стъпки

- Разбери темата. Какъв е проблемът? Защо е важен за теб и за хората около теб?
- Избери подход. Как смяташ, че трябва да се реши? Не е нужно да имаш перфектен отговор – нужна е само посока.
- Събери примери. Какво знаеш от собствен опит? Какво си виждал(а)? Какво са ти разказвали?
- Помисли кой е засегнат. Кой страда от проблема? Кой обикновено остава невидим, въпреки че е засегнат?

Помни

Добрата подготовка означава да знаеш какво предлагаш – и да си готов(а) да го промениш, ако чуеш нещо по-добро от другия отбор.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Аз знам за...

Тази задача е за теб – преди да говориш пред всички.
Изпълни я сам(а) или с партньор преди началото на подготовката.

Стъпка 1. Запиши

Вземи лист хартия. Напиши 3 неща, свързани с темата, които знаеш от своя живот:

- нещо, което си преживял(а);
- нещо, което си виждал(а);
- нещо, което си чул(а) от хора около теб

Стъпка 2. Прочети

Прочети какво си написал(а). Вече имаш 3 неща, за които можеш да говориш с увереност.

Стъпка 3. Сподели с партньор

Разкажи за едно от нещата на човек до теб. Само едно изречение е достатъчно.

Твоят личен опит е истинско знание. Имаш право да го използваш в диалога.

3. Твоята роля в отбора

Всеки отбор има трима говорители. Ролите са равнопоставени – никой не е по-важен от другия.

Роля 1 Обяснява проблема Казва защо темата е важна и кои ценности защитаваме	Роля 2 Дава примери Посочва факти, преживявания, засегнати хора	Роля 3 Свързва Слуша другия отбор и предлага път към общо решение
---	---	---

Не е нужно да знаеш предварително коя роля ти пасва. Ще го разберете заедно по време на подготовката.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Упражни се с партньор

Преди диалога – по двойки, само 5 минути

Стъпка 1

Единият от вас казва едно изречение по темата – нещо, което мисли или чувства.

Пример: *Мисля, че местната власт не слуша младите хора достатъчно.*

Стъпка 2

Другият повтаря казаното – не за да спори, а за да покаже, че е чул.

Пример: *Ако разбирам правилно, ти смяташ, че местната власт не се вслушва достатъчно в младите хора.*

Стъпка 3

Сменете ролите.

Забележа ли: не е трудно да кажеш мнението си. И не е трудно да слушаш. Вече умееш и двете неща.

4. По време на диалога: стъпка по стъпка

Модераторът ще те води през целия процес. Не трябва да помниш всичко наизуст. Наръчникът е с теб.

Твоята първа презентация

Когато е ред на твоя отбор, вие представяте подхода си. Структурата е проста:

- Кажете какъв е проблемът – с твои думи.
- Обясни защо е важен за младите хора.
- Кажете кой е засегнат – включително онези, за които се говори рядко.
- Дай конкретен пример от реалния живот.
- Предложи подхода на отбора си.
- Покажи, че си отворен(а) да чуеш и другия отбор.

Продължителност:

Около 7 минути на отбор. Не е нужна перфектна реч. Нужна е искрена реч.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Моята история е доказателство

Тази задача е за момента, когато се подготвяш за диалога.
Запиши отговор на един от тези въпроси:

- Кога за първи път разбрах, че този проблем съществува?
 - Познавам ли някого, засегнат от него?
- Какво се промени в мен или около мен заради него?

Не ти трябва статистики или доклади. Достатъчна е твоята история.

Защо е важно?

В диалога преживеният опит е също толкова ценен, колкото данните, събрани чрез изследване. Когато кажеш “Виждал(а) съм как...”, това не отстъпва по тежест на “Едно проучване показва...” Личният опит е истинско знание.

Може да използваш тази история в презентацията на отбора.

5. Как питаме и как слушаме

След презентациите задавате въпроси един на друг. Целта не е да нападнете другия отбор. Целта е да разберете по-добре какво предлага той.

Добрият въпрос започва с любопитство, а не с критика.

✓ Добри въпроси	✗ Избягвай тези въпроси
Правилно ли разбирам, че предлагате...?	Не виждате ли, че това няма да сработи?
Кой според вас трябва да отговаря?	Защо предлагате нещо нереалистично?
Какъв риск виждате, ако...?	Нашето предложение очевидно е по-добро.
Как бихте включили малките градове и селата?	Как можете да защитите тази позиция?

Преди да зададеш въпрос, покажи, че си слушал(а):

Чухме, че за вас е важно решението да е достъпно за всички. Можете ли да обясните как това ще стане на практика?

Как да слушаш активно

- Не мисли какво ще отговориш, докато другият говори.
- Записвай ключови думи, не цели изречения.
- Питай себе си: какво го тревожи наистина?
- Търси точките, в които сте съгласни, а не само несъгласията.

6. Заедно към решение

Това е сърцето на диалога. Всеки отбор показва, че е слушал другия, и предлага мост към общо решение.

Четири стъпки в кръга за отговор:

1. Обобща: Най-важната идея, която чухме от другия отбор, е...
2. Кажете какво приемате: Можем да приемем..., защото...
3. Назови притеснението: Нашето притеснение е..., ако...
4. Предложи мост: Затова предлагаме да съчетаем... с..., така че...

Пример

Чухме, че другият отбор поставя акцент върху образованието и участието на младите. Съгласни сме, защото без промяна в поведението няма траен резултат. Нашето притеснение: доброволните мерки сами по себе си може да не са достатъчни. Затова предлагаме: младежка информационна кампания + ясен механизъм за реакция.

Разходка сред идеите

В залата има няколко листа с надписи: причини, засегнати групи, решения, рискове. Всички – и участниците, и публиката – добавят бележки на листчета. Прочетете ги. Те са материал за общото решение.

Проверка с цветни карти

Всеки получава три карти: зелена (подкрепям), жълта (приемам с условие), червена (имам сериозно притеснение). Картите показват кои идеи получават подкрепа и кои трябва да се прецизират.

7. Правила за добро участие

Слушай, за да разбереш – не само за да отговориш.

Критикувай идеи, а не хора.

Преди да възразиш, покажи, че си разбрал(а).

Говори ясно – с посочване на примери и причини.

Спазвай реда на говорене.

Търси какво може да се съчетае.

Когато имаш притеснение, казвай “Да, ако...” – така превръщаш притеснението в условие.

Полезни изречения

Разбираме, че вашето основно притеснение е...

Можем да приемем тази идея, ако...

Нашият отбор вижда риск в..., но смятаме, че може да се намали чрез...

Предлагаме този въпрос да остане в „Неразрешено, но записано“ – не сме готови да го решим днес.

Може ли да добавя нещо към казаното?

8. Карта на консенсуса

Картата на консенсуса е голяма видима таблица на флипчарт или дъска. Помага на всички да видят как идеите се превръщат в общо решение.

Зона в картата	Какво записваме тук
Общо разбиране за проблема	Това, което и двата отбора приемат като основен проблем
Споделени факти и примери	Неща, с които всички са съгласни
Споделени ценности	Справедливост, участие, доверие, равнопоставеност...
Притеснения и рискове	Условия и рискове, които трябва да се вземат предвид
Блокове на решението	Идеи от двата отбора и от публиката, които могат да се съчетаят
Финално решение	Кратко общо предложение с действия и следващи стъпки
Неразрешено, но записано	Въпроси, по които остават различия – видими за следващ разговор

9. След диалога

Диалогът не свършва в залата. Финалното ви предложение може да се използва:

- на среща с местни институции;
- в публични обсъждания;
- в младежки кампании;
- в следващи диалози по темата.

Уменията, които развиваш – слушане, аргументиране, търсене на общо решение – са полезни навсякъде: в училище, в квартала, в младежки клуб, в ученическия съвет.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Моят глас

Тази задача е за теб – след диалога.

Отдели 5 минути и попълни трите полета за равносметка:

- Едно нещо, което казах и се гордея с него: ...
- Едно нещо, което научих от другия отбор: ...
- Едно нещо, което искам да направя след това: ...

Не е задължително да споделяш отговорите с никого, ако не искаш.
Важното е да видиш собствения си принос конкретно и ясно.

Твоят глас е бил чул. Твоята идея е в общото решение.

Приложение 1. Чеклист преди диалога

Провери всяко твърдение преди събитието:

☐	Разбрах темата и мога да я обясня с мои думи.
☐	Знам кой е засегнат от проблема.
☐	Имам поне един пример от реалния живот.
☐	Знам коя е ролята ми в отбора.
☐	Подготвих се за първата презентация.
☐	Имам поне два въпроса за другия отбор.
☐	Помислих какво мога да приема от подхода на другия отбор.
☐	Имам идея как двата подхода могат да се съчетаят.

Приложение 2. Шаблон за първа презентация

Отговори накратко. Не са нужни пълни изречения – достатъчни са само ключови думи.

Как формулираме проблема?	С наши думи...
Защо е важен за младите хора?	...
Кои ценности защитаваме?	(Например справедливост, участие, безопасност...)
Кой е засегнат?	(Включително хора, за които рядко се говори)
Какви примери ще използваме?	...
Какъв е подходът ни?	...
Как показваме отвореност към общо решение?	Искаме да обсъдим...

Приложение 3. Шаблон за кръга за отговор

Най-важната идея на другия отбор е...	...
Можем да приемем...	...
Нашето притеснение е...	...
Предлагаме мост...	Предлагаме да съчетаем... с...
Какво записваме в картата?	...

Приложение 4. Шаблон за финално решение

Заглавие на предложението	...
Проблем, който решаваме	...
Споделени ценности	...
Действие 1	...
Действие 2	...
Действие 3	...
Кой е отговорен?	(Например младежи, училище, община, НПО...)
Каква е ролята на младите?	(Не само като консултирани, а като съавтори)
Първа стъпка в рамките на един месец	...
Неразрешено, но записано	...

Приложение 5. Кратък речник

Отбор	Група от трима говорители, които заедно представят подход за решение
Диалог	Структуриран разговор, в който двата отбора работят заедно – не се борят за победа
Консенсус	Общо решение, което зачита различните гледни точки
Карта на консенсуса	Видима таблица, в която се подреждат идеите и се изгражда общото решение
Изясняващ въпрос	Въпрос, зададен с цел да разбереш по-добре – не да нападнеш
Кръг за отговор	Вторият кръг – показваш какво си чул, какво приемаш и предлагаш мост
Разходка сред идеите	Техника, при която всички добавят идеи на залепващи се листчета
Неразрешено, но записано	Въпрос, по който не е постигнато съгласие, но остава видим за следващи разговори
Мост	Предложение, което свързва две различни идеи

**Говори смело и бъди чул – това не е само заглавие.
Това е обещание: твоят глас има място тук.**