



Министерство на
младешта и спорта

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНФОРМИРАНОСТ (2026–2030)



Не поемай на сляпо

ПАКЕТ „ОТВОРИ ОЧИТЕ“ • РОЛЕВАТА ЛАБОРАТОРИЯ

СЦЕНАРИЙ 1

„ВЕЙПЪТ В МЕЖДУЧАСИЕТО“

Тема: Вейпове и електронни цигари с неизвестни добавки

Ролеви ситуации и симулативни упражнения за младежи на 15–19 години:
умения за отказ • разпознаване на манипулативни техники • управление на емоции при
натиск

Проект „Не поемай на сляпо“ се реализира с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта по Национална програма за превенция и информираност (2026–2030).

Проектът е с входящ номер НППИ-ТОЗ-016/2026 и номер на договора 25-00-24/30.06.2026 година.

Изпълнител: Сдружение „Обществен КОМПАС“



Паспорт на упражнението

Цел	Упражняване на отказ при пряк натиск от връстници в позната среда; разпознаване на техниките „нормализиране“, „омаловажаване“ и „предизвикателство към статуса“.
Упражнявани умения	Асертивен отказ; назоваване на манипулативна техника; запазване на самочувствие при отказ пред група.
Възраст	15–19 години
Продължителност	35–40 минути: 5 мин. подготовка • 8–10 мин. разиграване • 20–25 мин. дебрифинг
Участници	Група от 4–6 души: 2 предлагащи, 1 колебаещ се, 1 приятел, 1–2 наблюдатели
Материали	Разпечатани ролеви карти (стр. 3–4) и Приложението (последна страница). НЕ се използват реални предмети — „вейпът“ е въображаем или се замества с маркер/химикал.



Ситуацията

Голямото междучасие. Група съученици се събира зад физкултурния салон — обичайното място. АЛЕКС вади нов вейп, който е взел от по-голям познат. Хвали се, че не е „обикновен“ — вътре имало „нещо специално добавено“, което „удря съвсем различно“. Никой от групата не знае какво точно е добавено — включително самият Алекс.

МИРО подкрепя Алекс и подсилва натиска. ДАНИ е колебаещият се — любопитен е, не иска да изглежда страхлив, но нещо го притеснява. САШКА е приятелка на Дани и стои до него.

ВАЖНО: Ролята на „предлагащия“ винаги се играе по карта — участникът използва готовите реплики. Така никой не „измисля“ натиск от свое име, а излизането от ролята след края е лесно: „Свали картата — вече не си героят.“



Ролеви карти (за разпечатване и раздаване)

Всеки участник чете само своята карта.



КАРТА: АЛЕКС — предлагаш 1

Ти взе вейпа от по-голямо момче от квартала. Не знаеш какво има вътре, но не го признаваш — напротив, това го прави „специален“. Твоята задача е да убедиш Дани да дръпне. Използвай тези реплики (може и със свои думи, но запази смисъла):

- „Пробвай, това не е като от магазина. Има нещо добавено — съвсем друго усещане.“
- „Половината училище вече е пробвало от тия. Само вие сте останали.“
- „Това е пара, братле. Пара. Какво толкова?“
- Ако Дани пита какво има вътре: „Не знам точно, ама пичът, дето ми го даде, разбира от тия неща.“

Важно за теб като играч: Ти не си „лошият“. Алекс наистина вярва, че е забавно, и не мисли за риска. Играй го приятелски, не агресивно — точно това прави натиска труден за отказ.



КАРТА: МИРО — предлагаш 2

Ти подкрепяш Алекс и вдигаш залога. Твоите реплики:

- „Дани, да не те е страх? Сериозно?“
- „Само едно дръпване, никой няма да разбере.“
- „Ако не пробваш сега, после няма да има.“
- Ако Дани откаже твърдо: обърни се към Сашка — „Ти поне не си толкова скучна, нали?“

Важно за теб като играч: Не прекалявай с агресията — целта е реалистичен натиск, не тормоз. Ако Дани откаже три пъти, започни да се отказваш („Добре де, ваша си работа...“).



КАРТА: ДАНИ — колебаещ се

Ти си любопитен — наистина се чудиш какво е усещането. Но нещо те притеснява: никой не знае какво има в това нещо. Не искаш да изглеждаш страхлив пред групата.

Твоята задача: Реагирай истински. Може да се поколебаеш, да задаваш въпроси, да отлагаш. Реши В ХОДА НА СЦЕНАТА какво ще направиш — но опитай поне два различни начина да откажеш или да спечелиш време. Никой няма да те съди как ще изиграеш ролята.



КАРТА: САШКА — приятел

Ти си приятелка на Дани. Виждаш, че се колебае.

Ти решаваш каква да бъдеш: може да го подкрепиш („Ние така или иначе тръгвахме“), може да замълчиш, може дори самата ти да се поддадеш на натиска. Реши в момента — реагирай както ти се струва истинско.

**КАРТА: НАБЛЮДАТЕЛ** — 1-2 души

Ти не участваш в сцената. Твоята задача е да следиш и отбелязваш:

- ☐ Кой техники от Речника на манипулациите (Приложението) разпозна? Отбележи всяка и запиши репликата.
- ☐ Какво направи Дани, за да откаже или да спечели време?
- ☐ Имаше ли момент, в който натискът отслабна? Какво го предизвика?
- ☐ Какво направи (или не направи) Сашка и как това повлия на Дани?



Ход на упражнението (за водещия)

- 1. Подготовка (5 мин.).** Раздай картите. Дай на всички 2–3 минути да прочетат тихо своите. Напомни правилата: играем по карта; стоп-думата е „Пауза“ — всеки може да я каже по всяко време и сцената спира.
- 2. Разиграване (8–10 мин.).** Дай начален сигнал. Не се намесвай, освен ако сцената не блокира или не излезе от рамките. Ако Дани приеме предложението — НЕ спирай сцената и не коригирай; това е също толкова ценен материал за дебрифинга.
- 3. Излизане от ролите (1 мин.).** Задължителна стъпка. Всеки казва на глас: „Аз не съм [името от картата], аз съм [собственото име].“ Кратко раздвижване, смяна на местата.
- 4. Дебрифинг (20–25 мин.).** По въпросите по-долу. Първо думата имат играчите (започни с Дани), после наблюдателите, накрая цялата група.



Дебрифинг въпроси

Към Дани (първо, винаги)

- Какво почувства, когато натискът започна? Къде го усети — в тялото, в мислите?
- Кой момент беше най-труден? Коя реплика те „закачи“ най-силно?
- Какво ти помогна (или би ти помогнало) да устоиш?

Към Алекс и Миро

- Как се чувствате в ролята на предлагащи? Беше ли лесно да натискате?
- Усетихте ли момент, в който Дани „се измъкна“ от натиска ви? Какво направи?

Към Сашка

- Защо избра да реагираш така? Какво щеше да е различно, ако беше избрала обратното?

Към наблюдателите

- Кои манипулативни техники отбелязахте? Прочетете конкретните реплики.
- Сверете с Речника от Приложението — групата назовава всяка техника.

Към цялата група

- Реалистична ли беше сцената? Какво би било различно в истинския живот?
- Забелязахте ли: Алекс сам не знае какво има във вейпа — и въпреки това го предлага уверено. Колко често уверен тон замества реална информация?
- Кои техники за отказ от Приложението видяхме? Кои още биха проработили тук?



Ключови послания

Водещият ги извежда ОТ дискусията, а не ги изнася като лекция. Ако групата сама е стигнала до тях — само ги потвърди.

1. **„Не знам какво има вътре“ е достатъчна причина за отказ.** При вейповете с добавки дори продавачът често не знае съдържанието. Няма етикет, няма контрол, няма как да провериш.
2. **Увереният тон не е информация.** „Пичът разбира от тия неща“ не е проверен източник.
3. **Отказът с всяко повторение става по-лесен.** Натискът се изтощава по-бързо от отказа — това го видяхме в сцената.
4. **Този, който те притиска „приятелски“, пак те притиска.** Натискът не винаги изглежда враждебен — най-често идва с усмивка.



Бележки за водещия: рискови моменти

- **Ако участник сподели личен опит с употреба.** Не реагирай със стрес и не коментирай оценъчно пред групата. Кратко: „Благодаря, че сподели — това иска смелост.“ Върни разговора към сцената. След края потърси участника насаме, спокойно и без обвинения; при нужда насочи към педагогическия съветник или към ресурсите от секция „Потърси помощ“ на платформата „Новите капани“.
- **Ако групата се разсмява и сцената стане пародия.** Не се бори със смеха — той често е защитна реакция. Изчакай, после попитай: „Добре, а как би изглеждало наистина? Кой е виждал подобна ситуация да се случва сериозно?“
- **Ако Дани (играчът) откаже прекалено лесно и сцената свърши за 30 секунди.** Помоли за втори дубъл с уговорка: „Сега Алекс и Миро не се отказват от първия път.“ Или разменете ролите.
- **Отказ от роля.** Никога не карай участник да играе роля, която го притеснява. Смяната на роля не се коментира и не се обяснява пред групата.
- **Реквизит.** Не използвайте реални предмети (вейпове, флакони и т.н.) — маркер или химикал вършат работа и държат сцената ясно в полето на „играта“.



Приложение: Речник на манипулациите и Репертоар за отказ

Общо за всички сценарии от „Ролевата лаборатория“. Разпечатва се заедно със сценария — по един екземпляр за всеки участник или на видно място в залата.

А. Речник на манипулативните техники

Назоваването на техниката в момента, в който я разпознаеш, само по себе си отнема силата на натиска.

Техника	Как звучи	Какво цели
Нормализиране	„Всички го правят.“	Отказът да изглежда като изключение и аутсайдерство
Омаловажаване	„Това е нищо. Само пара е.“	Да свали усещането за риск без реална информация
Предизвикателство	„Да не те е страх?“	Отказът да стане загуба на престиж пред групата
Фалшива спешност	„Сега или никога.“	Да отнеме времето за размисъл
Гилт-трип (вина)	„Значи не ми вярваш?“	Отказът да стане предателство към приятелството
Фалшив авторитет	„Брат ми разбира от тия неща.“	„Някой каза да замести проверената информация
Салам-техника	„Само подръж го. Само едно дръпване.“	Придвижване към употребата на малки „безобидни стъпки

Б. Репертоар за отказ

Няма един „правилен“ начин да откажеш. Има репертоар — избираш какво пасва на твоя стил и на ситуацията.

- 1. Краткият отказ.** „Не, мерси.“ — казано спокойно, без обяснения. Нямаш дълг да се аргументираш.
- 2. Развалена плоча.** Повтаряш същия отказ със същия тон, колкото пъти е нужно. Натискът се изтощава, ти — не.
- 3. Отказ + причина по избор.** „Не, имам тренировка утре.“ Причината е за твое улеснение, не защото я дължиш.
- 4. Смяна на темата.** „Не. Ей, гледахте ли мача снощи?“ — отказ без драма, разговорът продължава.
- 5. Хумор.** „Не, пазя си дробовете за издухване на свещички.“ — когато искаш да откажеш, без да сменяш атмосферата.
- 6. Назоваване на техниката.** „Това беше ли ‘всички го правят’? Класика.“ — показва, че виждаш играта.
- 7. Излизане от ситуацията.** Имаш право просто да си тръгнеш. Понякога краката са най-добрият аргумент.
- 8. Съюзник.** Уговорка с приятел предварително: „ако някой от нас иска да се измъкне, казва кодовата дума“. Отказът е по-лесен по двама.



**Не поемай
на сляпо**



**Министерство на
младешта и спорта**

Проект „Не поемай на сляпо“ се реализира с финансовата подкрепа на Министерството на младежта и спорта по Национална програма за превенция и информираност (2026–2030).
Проектът е с входящ номер НППИ-ТОЗ-016/2026 и номер на договора 25-00-24/30.06.2026 година.

Изпълнител: Сдружение „Обществен КОМПАС“