



Министерство на
младешта и спорта

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНФОРМИРАНОСТ (2026–2030)



Не поемай на сляпо

ПАКЕТ „ОТВОРИ ОЧИТЕ“ • РОЛЕВАТА ЛАБОРАТОРИЯ

СЦЕНАРИЙ 2

„БАЛОНИТЕ НА ПАРТИТО“

Тема: Райски газ (дiazотен оксид)

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, когато натискът идва от груповата динамика („всички вече са“); разпознаване на техниките „омаловажаване“, „фалшив авторитет“ и „фалшива спешност“.
Упражнявани умения	Отказ без конфликт в празнична среда; разпознаване на „тихия“ групов натиск, който идва от ситуацията, а не от реплики; подкрепа на приятел, който се колебае.
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 (с особена роля), 1–2 наблюдатели
Материали	Разпечатани ролеви карти (стр. 3–4) и Приложението (последна страница). НЕ се използват реални предмети — балоните са въображаеми.



Ситуацията

Съботно парти у ЖОРО по случай рождения му ден. Родителите ги няма. По някое време Жоро вади кутия, оставена от по-голям братовчед — балони, пълнени с райски газ. В стаята е шумно и весело; неколцина вече са опитали и нищо видимо лошо не им се е случило.

ЕЛИ вече дръпна от един балон и се смее. Жоро подава балон на КРИС. НИКИ — приятелят на Крис — вече държи балон в ръка, но още не е дръпнал.

ВАЖНО: Особеното в този сценарий: най-силният натиск не идва от реплики, а от самата обстановка — „всички вече са“. Дебрифингът трябва да извади точно това наблюдение.

ПРАВИЛО: Ролята на „предлагачия“ винаги се играе по карта — участникът използва готовите реплики. 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: ЖОРО — предлагащ 1, домакин

Ти си домакинят и рожденикът. Братовчед ти е оставил кутия с балони „за настроение“. Вече раздаде няколко и ти се струва напълно безобидно. Предлагаш на Крис като почерпка. Твоите реплики:

- „Това е райски газ, братле. Смешен газ — ползват го и зъболекарите, за да не боли.“
- „Същото е като във флаконите за сметана, продава се в магазина. Ако беше опасно, щяха ли да го продават?“
- „Виж Ели — умира от смях. Това е целият ефект, две минути смях и толкова.“
- Ако Крис се дърпа: „Никой не те кара насила, ама после не се сърди, че си изпуснал купона.“

Важно за теб като играч: Играй го като гостоприемнен домакин — предлагаш почерпка, не отправяш предизвикателство. Точно това прави отказа неловък: все едно да откажеш парче торта.



КАРТА: ЕЛИ — предлагащ 2, вече опитала

Ти дръпна от един балон преди малко и ти беше смешно. Сега си въодушевена и искаш всички да са в настроението. Твоите реплики:

- „Крис, пробвай, нищо не е! Виж ме — супер съм си.“
- „Хайде, останаха само два балона — после свършват.“
- „Не е като да е наркотик. Всички на партито вече пробваха.“
- Ако Крис откаже: свий рамене и се обърни към Ники — „Поне ти не си скучен, нали?“

Важно за теб като играч: Ти не си агресивна — просто ти е весело и искрено не разбираш защо някой би отказал. Твоят натиск е от ентузиазъм, не от злоба.



КАРТА: КРИС — колебаещ се

Партито е готино и не искаш да разваляш настроението. Виждаш, че неколцина вече опитаха и на пръв поглед нищо им няма. Но си спомняш, че си чел някъде, че от това нещо хората припаднат и се удрят.

Твоята задача: Реагирай истински. Реши В ХОДА НА СЦЕНАТА какво ще направиш — но опитай поне два различни начина да откажеш или да спечелиш време, БЕЗ да „разваляш купона“. Никой няма да те съди как ще изиграеш ролята.

**КАРТА: НИКИ** — приятел, с балон в ръка

Ти вече взе балон от Жоро — държиш го, но още не си дръпнал. Крис е твой приятел и виждаш, че се колебае.

Ти решаващ: може да дръпнеш пред него (и натискът върху Крис да порасне), може да оставиш балона („всъщност не ми се занимава“), може да предложиш да излезете за въздух. Реагирай както ти се струва истинско — но помни: ти държиш балон и каквото направиш с него, говори по-силно от всякакви думи.

**КАРТА: НАБЛЮДАТЕЛ** — 1-2 души

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

- ☐ Кои техники от Речника на манипулациите (Приложението) разпозна? Отбележи всяка и запиши репликата.
- ☐ Откъде идваше по-силният натиск — от репликите или от самата обстановка (че другите вече са опитали)?
- ☐ Какво направи Крис, за да откаже или да спечели време?
- ☐ Какво направи Ники с балона и как това повлия на Крис?



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. Позволи весела, „партийна“ атмосфера — тя е част от реализма на сцената. Не се намесвай, освен ако сцената не блокира. Ако Крис приеме балона — 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 Крис), после наблюдателите, накрая цялата група. Тук атмосферата се сменя — весело в сцената, сериозно и структурирано в разговора.



Дебрифинг въпроси

Към Крис (първо, винаги)

- Какво почувства, когато Жоро ти подаде балона? Къде го усети — в тялото, в мислите?
- Кое натежаваше повече — репликите или гледката, че другите вече са опитали и „нищо им няма“?
- Какво ти помогна (или би ти помогнало) да откажеш, без да се чувстваш, че разваляш партито?

Към Жоро и Ели

- Как се чувствахте? Усещахте ли се като „лоши“ — или като хора, които просто черпят и се забавляват?
- Усетихте ли момент, в който Крис „се измъкна“ от натиска? Какво направи?

Към Ники

- Защо направи точно това с балона? Как се чувстваше да го държиш, без още да си решил?
- Осъзнаваше ли, че самото държане на балона беше сигнал към Крис?

Към наблюдателите

- Кои манипулативни техники отбелязахте? Прочетете конкретните реплики.
- Откъде идваше по-силният натиск — от думите или от ситуацията? Дайте пример.

Към цялата група

- Реалистична ли беше сцената? Кой е виждал подобна ситуация?
- „Ако беше опасно, нямаше да го продават“ — вярно ли е това твърдение? За какво всъщност се продават флаконите?
- „На Ели ѝ няма нищо“ — какво НЕ се вижда отвън, когато гледаш човек, който изглежда добре?
- Как се отказва, без да „разваляш купона“? Кои техники от Репертоара за отказ пасват най-добре на парти — хумор, смяна на темата, съюзник?



Ключови послания

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

- 1. „Продава се в магазина“ не значи „безопасно за вдишване“.** Флаконите са предназначени за сметана, а в медицината газът се прилага смесен с кислород, под контрол на специалист. Вдишан от балон, той изтласква кислорода от дробовите — това е съвсем друга употреба от тази, за която се продава.
- 2. Смешното име крие несмешен механизъм.** „Смешният газ“ действа, като оставя мозъка за секунди без кислород — затова хората губят равновесие, припадват и се удрят при падане. При повтаряща се употреба блокира усвояването на витамин B12 и може трайно да увреди нервите.
- 3. Най-силният натиск често е без думи.** В сцената никой не заплашваше Крис — просто „всички вече бяха“. Разпознаването на този тих натиск е половината защита срещу него.
- 4. Отказът не разваля купона.** Партито продължава и без балона. Този, който помни вечерта на другия ден, не е този, който е изпуснал нещо.



Бележки за водещия: рискови моменти

- **Ако участници споделят, че често виждат райски газ по партита.** Много вероятно е — не показвай изненада, не морализирай и не разпитвай кой и къде. Приеми го като факт от средата им и насочи разговора към въпроса: „Какво прави такава ситуация трудна и какво помага?“
- **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“.
- **Смехът в този сценарий е почти сигурен.** Сцената е парти — позволи весела атмосфера в разиграването, тя е част от реализма. Но дръж дебрифинга ясно разграничен: сериозен тон, структура, без надприказване.
- **Ако Крис (играчът) приеме балона.** Не спирай сцената и не показвай разочарование. В дебрифинга разгледай без обвинения кое натежа — това е най-честният учебен материал, който упражнението може да даде.
- **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 истински балони или флакони — въображаемите предмети вършат работа. Истинският реквизит прави сцената твърде игрова и размива посланието.



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
младежта 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“