



Министерство на
младешта и спорта

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНФОРМИРАНОСТ (2026–2030)



Не поемай на сляпо

ПАКЕТ „ОТВОРИ ОЧИТЕ“ • РОЛЕВАТА ЛАБОРАТОРИЯ

СЦЕНАРИЙ 3

„ЛЕГАЛНАТА ТРЕВА ОТ ПАРКА“

Тема: Синтетични канабиноиди („спайс“, „билкови смеси“)

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 натиск от по-голям и „статусен“ познат; разпознаване на техниките „фалшив авторитет“, „омаловажаване“ и „салам-техника“; разбиване на мита „легално = безопасно“.
Упражнявани умения	Отказ при възрастова и статусна разлика; проверка на „експертни“ твърдения чрез конкретни въпроси; подкрепа на приятел срещу по-голям.
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 (единият в роля на по-голям), 1 колебаещ се, 1 приятел, 1–2 наблюдатели
Материали	Разпечатани ролеви карти (стр. 3–4) и Приложението (последна страница). НЕ се използват реални предмети — пликчето е въображаемо.



Ситуацията

Следобед след училище, паркът до квартала. Групата седи на пейките. Появява се ИВО — познат от квартала, с две-три години по-голям, когото всички „знаят“. Той вади пликче с „билкова смес“ и обяснява, че това е „легалната версия“ — същото усещане, но „никой не може да ти каже нищо“.

ТЕДИ вече е взимал от Иво и го подкрепя. МАРТИ е колебаещият се — чувал е по новините за момчета, откарани в болница след „билкови цигари“, но Иво е авторитет в квартала и Марти не иска да изглежда като дете. ГАБИ е приятелка на Марти — чела е същата новина, но не ѝ е удобно да оборва по-голям.

ВАЖНО: Новото в този сценарий: натискът идва „отгоре“ — от възраст, статус и мнима експертиза. На съученик се отказва по-лесно, отколкото на по-голям, който „разбира“. Дебрифингът трябва да извади точно тази разлика.

ПРАВИЛО: Ролята на „предлагащия“ винаги се играе по карта — участникът използва готовите реплики. Излизането от ролята след края е лесно: „Свали картата — вече не си геройт.“



Ролеви карти (за разпечатване и раздаване)

Всеки участник чете само своята карта.



КАРТА: ИВО — предлагащ 1, по-голям познат

Ти си с две-три години по-голям от останалите и в квартала минаваш за човек, който „е в темата“. Днес носиш пликче с „билкова смес“. Ти искрено вярваш, че знаеш какво правиш. Твоите реплики:

- „Това е легално, братле. Продава се като ароматна смес — никой не може да ти каже нищо.“
- „Същото като трева е, само че по-чисто. Аз ги знам त्या неща, от две години съм в темата.“
- „На тест не излиза. Затова всички минават на това.“
- Ако Марти пита какво има вътре: „Билки с малко спрей отгоре. Натурално си е.“ Ако настоява за подробности — отговаряй уверено, но общо. Ти всъщност НЕ знаеш състава.

Важно за теб като играч: Играй го спокойно и покровителствено, не агресивно. Твоята сила не е в натиска, а в увереността и възрастта. Не се дразниш от въпроси — просто ги замазваш с общи приказки.



КАРТА: ТЕДИ — предлагащ 2, от групата

Ти вече си взимал от Иво и му вярваш безрезервно. Подкрепяш го и побутваш Марти напред с малки стъпки. Твоите реплики:

- „Само я подръж... виж как мирише. Нищо не ти става от държане.“
- „Едно дръпване не е нищо. Аз колко пъти съм и ми няма нищо.“
- „Иво няма да ни прецака, познаваме го от години.“
- Ако Марти се дърпа: „Добре де, поне не се излагай пред Иво.“

Важно за теб като играч: Ти не си злонамерен — ти самият си повярвал на Иво и просто повтаряш неговите думи. Твоят натиск е на малки „безобидни“ стъпки: подръж, помириши, само веднъж.



КАРТА: МАРТИ — колебаещ се

Чувал си по новините за момчета, откарани в болница след „билкови цигари“ — гърчове, халюцинации. Но Иво е авторитет в квартала, по-голям е, и не искаш да изглеждаш като дете пред него.

Твоята задача: Реагирай истински. Реши В ХОДА НА СЦЕНАТА какво ще направиш — но опитай поне веднъж да зададеш на Иво КОНКРЕТЕН въпрос (какво точно има вътре? откъде знаеш?) и наблюдавай как отговаря. Никой няма да те съди как ще изиграеш ролята.

**КАРТА: ГАБИ** — приятел

Ти си приятелка на Марти. Чела си същата новина — момче на ваша възраст, откарано в болница след „билкова цигара“. Но Иво е по-голям и не ти е удобно да го оборваш пред всички.

Ти решаваеш: може да кажеш на глас какво си чела, може да замълчиш, може тихо да подкрепиш Марти или да предложиш да тръгвате. Реагирай както ти се струва истинско — но обърни внимание какво ти коства да се обадиш срещу по-голям.

**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.
- ☐ Как възрастта и статусът на Иво промениха натиска? Какво не би минало, ако го казваше съученик?
- ☐ Зададе ли Марти конкретен въпрос и как отговори Иво — с факти или с уверен тон?
- ☐ Какво направи (или не направи) Габи и какво ѝ костваше?



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. Помоли играча на Иво да влезе в „по-голям“ — спокойно, покровителствено държане; това е ядрото на сценария.
- 2. Разиграване (8–10 мин.).** Дай начален сигнал. Не се намесвай, освен ако сцената не блокира. Ако Марти 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 Марти), после наблюдателите, накрая цялата група.



Дебрифинг въпроси

Към Марти (първо, винаги)

- Какво почувства, когато Иво ти предложи? Различно ли беше от натиск от съученик — защо?
- Зададе ли конкретен въпрос? Какво получи в отговор — информация или само уверен тон?
- Какво ти помогна (или би ти помогнало) да откажеш, без да се чувстваш „като дете“?

Към Иво

- Как се чувстваше в ролята на „познавача“? Откъде идваше увереността ти — от знание или само от тона?
- Какво стана вътре в теб, когато Марти зададе конкретен въпрос?

Към Теди

- Защо подкрепяше Иво? Вярваше ли на това, което казваш, или просто повтаряше неговите думи?
- Забеляза ли, че твоят натиск вървеше на малки стъпки — подръж, помириши, само веднъж?

Към Габи

- Защо реагира точно така? Какво ти пречеше (или ти помогна) да кажеш на глас това, което знаеш?

Към наблюдателите

- Кои манипулативни техники отбелязахте? Прочетете конкретните реплики.
- Дайте пример за салам-техника от сцената. Как статусът на Иво усилваше всяка реплика?

Към цялата група

- Реалистична ли беше сцената? Какво би било различно в истинския живот?
- Върху тези опаковки често пише „ароматна смес — не е за консумация“. Защо според вас производителят пише точно това?
- Как се разпознава фалшив експерт? (Подсказка: говори уверено, но на конкретен въпрос отговаря общо.)

- Кои техники за отказ от Приложението работят при разлика във възрастта и статуса? (Краткият отказ без обяснения, излизането от ситуацията, съюзникът.)



Ключови послания

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

1. „Легално“ е маркетинг, не гаранция. Тези продукти се продават като „ароматни смеси“ с надпис „не за консумация“ именно за да заобиколят закона. Съставът се сменя постоянно: това, което днес формално не е забранено, утре е — но междувременно никой не е проверявал какво прави с тялото ти.

2. „Като трева, само че по-чисто“ е обратното на истината. Синтетичните канабиноиди действат многократно по-силно и непредсказуемо от растителния канабис. Точно при тях се стига до гърчове, психотични епизоди и болница — случаите от новините, които Марти и Габи са чели, са реални.

3. Никога не знаеш дозата. Веществото се напръсква върху билковата основа неравномерно — две цигари от едно и също пликче могат да се различават в пъти. „Аз съм пробвал и ми няма нищо“ не казва абсолютно нищо за това, което ще изтеглиш ти.

4. Увереният „познавач“ не е източник. Възрастта и опитът създават авторитет, но не и знание. Иво не знае състава — не защото крие, а защото и производителят го сменя. Един конкретен въпрос („какво точно има вътре?“) разкрива разликата между информация и тон.



Бележки за водещия: рискови моменти

■ **Ако участник попита „а истинската трева опасна ли е тогава?“.** Внимавай с контраста — целта на сравнението НЕ е канабисът да прозвучи „безопасен“. Дръж фокуса: тук говорим за синтетика с непредсказуема сила и състав; за канабиса има отделен разговор и отделни материали от пакета. Кратък отговор: „Различни рискове, друга тема — днес говорим за това, при което дозата и съставът са лотария.“

■ **Ако участник спомене реален „Иво“ или откъде се намират тези смеси.** Не разпитвай за имена, места и източници пред групата — това не е разследване, а обучение. Върни фокуса към уменията: „Важното е какво правиш ти в такава ситуация.“

■ **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 Марти (играчът) приеме предложението.** Не спирай сцената и не показвай разочарование. В дебрифинга разгледай без обвинения кое натежа — най-вероятно статусът на Иво. Това е най-ценният учебен материал на този сценарий.

■ **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. Ролята на Иво давай на участник с достатъчно самочувствие — тя изисква „присъствие“.

■ **Реквизит.** Не използвайте реални предмети или пликчета — въображаемите 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
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“