



# Наръчник за младежко застъпничество

Разработено от WeLearn

# CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



# Съдържание

Въведение.....	5
Първи стъпки: Ключови термини и концепции в младежката застъпничество 6	
Ключови термини, които трябва да знаете.....	6
Етични насоки за дигитална застъпническа дейност.....	8
Разбиране на силата на дигиталното застъпничество и ролята на младежките работници.....	9
Прилагане на практика: Как младежките работници и младите хора могат да започнат.....	11
За младежките работници.....	11
За младите хора.....	11
Глава 1: Заключение.....	12
Глава 2: Мобилизиране на поддръжници и изграждане на онлайн общност ....	14
Въведение.....	14
Къде се осъществява цифровото застъпничество.....	15
Защо цифровата застъпническа дейност е ефективна.....	15
Изграждане на онлайн общност, основана на ценности.....	16
Инструменти и техники за увеличаване на ангажираността.....	17
Онлайн общности, които променят нещата.....	19
1. Деца за по-добър свят.....	20
2. WeStopHate.....	20
Защо тези общности работят.....	20
Чеклист: Изграждане на приобщаваща и влиятелна онлайн общност.....	21
Глава 2: Заключение.....	23
Глава 3: Поддържане на вашата кауза чрез подходящи стратегии и сътрудничества.....	23
Въведение.....	23



Поставяне на цели и създаване на стратегия за застъпничество .....	24
Изграждане на значими партньорства и сътрудничества.....	26
Контролен списък за готовност за сътрудничество .....	27
Поддържане на инерцията и избягване на изчерпването .....	28
Чеклист за самогрижа и устойчивост.....	29
Глава 3: Заключение .....	30
Глава 4: Казуси и истории на успеха .....	31
Въведение.....	31
Казус 1: #FridaysForFuture .....	32
Общ преглед: .....	32
Основни характеристики:.....	32
Казус 2: #IAmRemarkable (инициатива на Google) .....	33
Общ преглед: .....	33
Основни характеристики:.....	33
Таблица за сравнителен анализ.....	33
Заклучение .....	35
Въведение.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Нов зазор за застъпничеството .....	35
Вашият глас има значение.....	36
Поглед към бъдещето .....	36
Библиография .....	37
Приложения .....	42
Глава 1 Приложения.....	42
Приложение I: Работен лист за размисъл върху застъпничеството на младежта	42
Глава 2 Приложения.....	44
Приложение I: Работен лист за размисъл.....	44
Приложение II: Календар за планиране на съдържанието .....	46



Приложение III: Инструмент за проследяване на ангажираността .....	47
Глава 3 Приложения .....	47
Приложение I: Раздаваема информация за SMART цели .....	47
Приложение II: Шаблон за планиране на стратегия за застъпничество .....	49
Приложение III: Шаблон за съобщение за контакт.....	50
Приложение IV: Инструмент за размисъл върху изчерпването .....	51



# Въведение

Настоящият наръчник за застъпничество на младежта е разработен като част от проекта „Cultural Bridges“ с цел да подкрепи младите хора и младежките работници в това да бъдат активни, информирани и приобщаващи дигитални застъпници. В епоха, в която разговорите за идентичност, разнообразие и приобщаване все по-често се водят онлайн, дигиталните платформи се превърнаха в пространства, където младите хора споделят своите истории, борят се срещу дискриминацията и водят културни кампании. Днес застъпничеството не се ограничава до улиците или парламентите, а се осъществява в социалните медии, в групови чатове и чрез вирусни кампании. Настоящият наръчник има за цел да улови този импулс и да предостави инструменти за смислено и етично участие в дигиталното застъпничество.

Наръчникът е предназначен за две основни аудитории: младежки работници и млади хора на възраст 15–25 години, които са запалени по идеята да създават положителни промени в своите общности. Младежките работници ще намерят в него насоки и ресурси, с които да подкрепят младите хора в развиването на умения за застъпничество, навигация в онлайн платформите и ангажиране в межкултурен диалог с чувствителност и увереност. За младите хора наръчникът предлага практическо ръководство за стартиране на собствени дигитални кампании, мобилизиране на онлайн общности и използване на гласа си за насърчаване на културната интелигентност (CQ) и социалното включване в различни дигитални пространства и платформи.

В наръчника читателите ще открият основните принципи на дигиталното застъпничество, включително как да мобилизират поддръжници, да изграждат приобщаващи онлайн общности, да разработват стратегически кампании и да поддържат инерцията чрез сътрудничество и грижа за себе си. Наръчникът включва и реални истории за успешни кампании, водени от младежи, които са оказали влияние на местно и международно ниво. Чрез четенето и използването на този наръчник очакваме, че в крайна сметка младежките работници и младите застъпници ще придобият по-дълбоко разбиране за ролята, която дигиталното застъпничество може да играе в преодоляването на културните



различия, и как да използват тези знания, за да създадат трайна, приобщаваща промяна в своите общности – както на местно ниво, така и онлайн.

## Първи стъпки: Ключови термини и концепции в младежкото застъпничество

Преди да разгледаме как да създаваме и поддържаме ефективни кампании за дигитално застъпничество, е важно да разберем някои от ключовите термини и идеи, които ще се появяват в настоящото ръководство. Тези концепции формират основата на младежкото застъпничество в дигиталната ера и ще ви помогнат да се чувствате по-уверени, докато разглеждате следващите глави.

Застъпничеството означава да използвате гласа и действията си, за да се изкажете за нещо, което е важно. За днешните млади хора това често се случва онлайн. Независимо дали става дума за кратко видео, публикация в социалните медии, подкаст или дигитално произведение на изкуството, застъпничеството има за цел да повиши осведомеността, да повлияе на промяната и да насърчи другите да предприемат действия. Когато говорим за дигитално застъпничество, имаме предвид конкретно как тези послания се споделят чрез онлайн инструменти и платформи, за да се създаде инерция и да се достигне по-широка аудитория.

Следващият речник представя ключови термини, които ще ви помогнат при четенето на това ръководство. Разбирането на тези думи не само ще подпомогне ученето ви, но се надяваме, че ще укрепи и способността ви да комуникирате ясно и уверено като застъпник за развиване на културна интелигентност и приобщаване.

### Ключови термини, които трябва да знаете

- **Застъпничество:** Предприемане на действия в подкрепа на кауза, идея или група с цел да се постигне положителна промяна. Застъпничеството може да бъде лично, общностно или глобално.



- **Дигитално (цифрово) застъпничество:** Използване на онлайн платформи, като социални медии, блогове или сайтове за споделяне на видеоклипове, за да се повиши осведомеността и да се повлияе на другите по въпрос, който ви интересува.
- **Кампания:** Планирана поредица от действия, предназначени за постигане на конкретна цел. В застъпничеството кампаниите често включват съобщения, изображения, видеоклипове и призови за действие.
- **Културна интелигентност (или „CQ“ (КИ) за кратко):** Способността да разбирате, цените и работите ефективно с хора от различни културни среди. Тя включва осъзнаване на собствената ви културна перспектива и отвореност към учене от другите.
- **Включване:** Създаване на пространства, както онлайн, така и офлайн, където всеки се чувства ценен, уважаван и способен да участва, независимо от своя произход или идентичност.
- **Хаштаг активизъм:** Използването на хаштагове в социалните медии, за да се подчертае даден проблем, да се повиши осведомеността и да се свържат хората с обща кауза (напр. #EndRacism, #PrideMonth).
- **Съюзник:** Някой, който подкрепя общност или кауза, към която може би не принадлежи лично, като слуша, учи и предприема уважителни действия.
- **Призив за действие (Call To Action):** Ясно послание, което кани другите да направят нещо конкретно, като например да подпишат петиция, да присъстват на събитие, да споделят публикация или да научат повече за темата на застъпничеството.



## Етични насоки за дигитална застъпническа дейност

Преди да започнете да планирате кампанията си, е важно първо да спрете и да обмислите етичните последствия от вашата застъпническа дейност. Важно е също да помните, че застъпничеството не се отнася само до *това*, което казваме, но и до *начина*, по който го казваме. Когато използваме дигитални инструменти, за да изразим мнението си, имаме силата да влияем на другите, да споделяме важни истории и да създаваме движения. Но тази сила носи и отговорност. Етичните насоки са тук, за да ви помогнат – независимо дали сте млад човек или младежки работник – в това да се ориентирате в дигиталното застъпничество с внимание, почтеност и правилно въздействие.

- **Бъдете честни и проверявайте фактите:** Преди да споделите публикация или да повдигнете въпрос, уверете се, че информацията ви е точна. Неверни или подвеждащи съдържания могат да навредят на вашата надеждност и да навредят на каузата, за която ви е грижа. Винаги проверявайте източниците си и ако допуснете грешка, поправете я открито.
- **Мислете критично, действайте с доброта:** Дигиталното застъпничество може да бъде емоционално, особено по отношение на трудни теми. Няма нищо лошо да кипите в дадена тема или кауза, но избягвайте да разпространявате омраза, срам или дезинформация. Използвайте гласа си, за да образовате и вдъхновявате, а не за да атакувате. Винаги си задавайте въпроса: „Това справедливо ли е? Полезно ли е?“.
- **Защитавайте личния живот и съгласието:** Никога не споделяйте историята, снимката или личната информация на някого без неговото изрично разрешение. Ако разказвате собствената си история, помислете какво сте готови да направите публично достояние. Това, което се публикува онлайн, остава онлайн. Уважавайте границите на себе си и на другите.
- **Бъдете включващи и достъпни:** Направете съдържанието си приветливо за всички. Избягвайте жаргона, използвайте описания на изображенията (алтернативен текст) и помислете как хора с различен



произход, култура или способности ще възприемат вашето послание. Застъпничеството трябва да издига разнообразни гласове, а не да ги заглушава.

- **Признавайте заслугите и изграждайте общност:** Ако споделяте работата на друг човек, признавайте заслугите му и не забравяйте да цените сътрудничеството повече от конкуренцията. Дигиталното застъпничество работи най-добре, когато хората се подкрепят взаимно и изграждат заедно. Вашата платформа може да изразява не само за вашия глас, но и за гласовете на другите.
- **Бъдете предпазливи и поставяйте граници:** Не е необходимо да споделяте всичко и *можете* да си вземете почивки. Можете също да блокирате или да докладвате вредно съдържание. Вашето психично здраве е по-важно от всяка онлайн тенденция, затова не забравяйте да се изказвате по безопасен начин и да си оставяте време за почивка, когато имате нужда от нея. Повече по тази тема ще намерите в глава 3 по-долу.

## Разбиране на силата на дигиталното застъпничество и ролята на младежките работници

Днес нашето дигитално общество означава, че хора от всички възрасти са онлайн повече от всякога. Платформите, които някога се използваха за забавление и връзка с приятели, сега са превърнати от някои млади влиятелни лица в дигитални пространства, където се осъществява влияние и формиране на политики. Социалните медии, подкастите, блоговете, видеоканалите и другите дигитални инструменти позволяват на съобщенията да пътуват по-бързо и по-далеч от всякога. За поколението Z, което е израснало с технологиите в ръцете си, потопено в дигиталната култура, застъпничеството чрез тези канали може да се усеща като нещо напълно естествено. Много млади хора от поколението Z вече изразяват мнението си онлайн, привличайки вниманието към несправедливостта, празнувайки разнообразието, оспорвайки вредните нагласи и изграждайки общности на грижа и съпротива.



Цифровото застъпничество включва стратегическо използване на онлайн инструменти за повишаване на осведомеността, формиране на общественото мнение, повлияване на вземащите решения и насърчаване на действие. Макар че това може да включва широко отразявани кампании с хиляди последователи, то може да бъде и толкова просто и мощно, колкото споделянето на лична история, препубликуването на полезен ресурс или започването на разговор в малка онлайн общност. Важно е намерението: да се създаде положителна, значима промяна. В контекста на проекта „Cultural Bridges дигиталното застъпничество означава също така използване на тези инструменти за насърчаване на културната интелигентност (CQ), за противопоставяне на дискриминацията и за изграждане на мостове между различни общности.

Младежките работници играят ключова роля в тази област. Като надеждни водачи и ментори, младежките работници са в уникална позиция да помогнат на младите хора да се ориентират в дигиталния свят с увереност и цел. Именно те могат да помогнат на младите хора да изследват своите ценности, да намерят своя глас и да развият уменията си за ефективно застъпничество онлайн. Това включва подкрепа на младите хора да:

- Разбират и размишляват върху културните различия с отвореност и емпатия
- Разработват дигитално съдържание, което е етично, приобщаващо и въздействащо
- Разпознават потенциала и рисковете на онлайн платформите
- Сътрудничат с други и водят кампании за културно разбирателство

Проектът „Cultural Bridges“ предоставя на младежките работници практични инструменти, образователни ресурси и упражнения за размисъл, за да улесни тази работа. Чрез насърчаване на културната интелигентност и подкрепа на младите хора в разработването на свои собствени дигитални кампании за защита на интересите, младежките работници могат да бъдат подкрепени, за да станат сътворци на приобщаващи онлайн пространства. Тези пространства имат силата да предизвикват стереотипи, да премахват бариери и да насърчават разнообразните гласове на младите хора в цяла Европа.



## Прилагане на практика: Как младежките работници и младите хора могат да започнат

Разбирането на дигиталното застъпничество е първата стъпка, а прилагането му на практика е мястото, където започва истинското въздействие. Независимо дали сте младежки работник, подкрепящ младите хора, или млад човек, който поема ролята си на дигитален инфлуенсър, ето някои практически начини да започнете:

### За младежките работници

- Създайте пространство за диалог и улеснете отворени, непредубедени разговори по социални въпроси, които са важни за младите хора, включително култура, идентичност, дискриминация и принадлежност.
- Въведете ключови концепции като CQ и помогнете на младите хора да разберат културната интелигентност чрез дейности, истории и примери от реалния живот. Използвайте това като основа за застъпничество.
- Подкрепете развитието на умения и осигурете обучение или семинари за създаване на дигитално съдържание, онлайн безопасност, медийна грамотност и отговорно поведение в интернет.
- Насърчавайте лидерството и позволете на младите хора да поемат водещата роля в разработването на действия за застъпничество. Предлагайте насоки, но се отдръпнете, за да им позволите да поема
- Бъдете ментор и демонстрирайте инклузивна комуникация, активно слушане и етично вземане на решения в собственото си онлайн присъствие.

### За младите хора

- Намерете фокуса си и помислете за въпросите, които са най-важни за вас – нещо, което ви вдъхновява, разочарова или дава надежда. Това е вашата отправна точка.



- Започнете с малки стъпки; не е нужно да имате много последователи, за да окажете влияние. Споделянето на публикация, започването на разговор или създаването на проста кампания във вашето училище или общност може да има голям ефект.
- Използвайте силните си страни; независимо дали обичате да пишете, да проектирате, да говорите или да създавате видеоклипове, има начин да използвате талантите си в застъпничеството.
- Сътрудничете с другите и се свържете с приятели, съученици, младежки групи или дори хора от други страни. Колективният глас е по-силен.
- Бъдете предпазливи и уважителни и обмислете какво споделяте, как реагирате на несъгласие и как да защитите емоционалното и психическото си благополучие онлайн.

## Глава 1: Заключение

Дигиталната защита на правата не е само за влияние върху другите, а за откриване на собствения ви глас и използването му с цел. За младите хора това може да бъде шанс да водят важни разговори. За младежките работници това може да бъде подкрепа на проявеното лидерство от страна на младите хора с грижа и насърчение. Това ръководство ще ви води през това пътуване, стъпка по стъпка.



## Въпроси за размисъл

Отделянето на време за размисъл помага да задълбочите разбирането си и да оформите подхода си към застъпничеството. Тези въпроси могат да бъдат попълнени и в раздадената брошура в приложение 1 към глава 1 в края на настоящото ръководство.

### За младежките работници

- Кои теми вълнуват най-много младите хора, с които работя?
- Как мога да подкрепя тяхното застъпничество, без да поемам контрола или да ръководя процеса?
- Уверен ли съм в обсъждането на културната интелигентност, включването и социалната промяна? Ако не, от какво обучение или ресурси може да се нуждая?
- Колко приобщаващо е пространството, което създавам за младите хора, за да изразят себе си?
- Дали давам пример за уважително поведение в интернет в моите собствени онлайн дейности?

### За младите хора

- Какво ме кара да искам да се изкажа или да предприема действия?
- Споделял ли съм някога нещо онлайн, за да повиша осведомеността или да подкрепя кауза? Какъв отклик получи?
- Какви умения вече притежавам, които бих могъл да използвам за застъпничество?
- Кой ме вдъхновява като активист или инициатор на промени и защо?
- Как мога да се грижа за благосъстоянието си, докато съм активен онлайн?

# Глава 2: Мобилизиране на поддръжници и изграждане на онлайн общност

## Въведение

Всяко влиятелно движение, независимо дали е онлайн или офлайн, започва с някаква връзка. Застъпничеството не е индивидуално действие, а по-скоро резултат от споделени ценности, взаимно уважение и подкрепа от общността. Един от най-вълнуващите аспекти на дигитална застъпническа дейност е, че тя дава възможност на младите хора да достигнат до други, които се интересуват от същите проблеми, независимо къде живеят. Чрез изграждането на ангажирана и приобщаваща онлайн общност младите застъпници могат да повишат осведомеността, да вдъхновят за действие и да постигнат реална промяна на местно, национално или дори глобално ниво.

В тази глава се представя ключова информация за дигиталните пространства, в които се осъществява застъпничеството, и защо тези платформи са толкова ефективни за младите хора. В глава 2 се разглежда и как да започнете да изградите силна, основана на ценности общност около каузите, които са най-важни за младите хора и младежките работници.

Независимо дали започвате кампания, повишавате осведомеността за културната интелигентност или просто споделяте житейски опит, за да помогнете на другите да се почувстват забелязани, дигиталният застъпнически подход започва с достигане до другите и създаване на пространство за обединение.



## Къде се осъществява дигиталното застъпничество

Дигиталното застъпничество се осъществява в широк спектър от платформи, всяка от които има свой стил, аудитория и силни страни. Социалните медии като Instagram, TikTok, X (по-рано Twitter) и YouTube са сред най-популярните пространства за застъпничество, защото позволяват бързо и творческо споделяне на съдържание. Тези платформи поддържат видеоклипове, снимки, инфографики и лични истории, които са мощни инструменти за повишаване на осведомеността и свързване с другите. Подкастите, блоговете и дори предаванията на живо на платформи като Twitch или Facebook Live също стават популярни формати за споделяне на идеи и достигане до нова аудитория. Това, което обединява всички тези пространства, е тяхната достъпност: повечето млади хора вече ги използват в ежедневието си, което ги прави естествени места за започване на разговори и предизвикване на движения.

Някои форми на дигитално застъпничество са много видими и включват вирусни хаштагове, публични кампании или онлайн петиции, докато други са по-тихи и по-общностно насочени. Чат в лична група или дори модерирана секция за коментари могат да действат като пространство за застъпничество, когато насърчават емпатия, образование и колективни действия. Тези микрообщности често предлагат повече сигурност и доверие, особено когато се обсъждат чувствителни теми като дискриминация, идентичност или лични преживявания на изключване. Най-важното е пространството да отразява ценностите на застъпническата дейност: включване, уважение, сътрудничество и любознателност.

## Защо цифровата застъпническа дейност е ефективна

Цифровата застъпническа дейност е особено ефективна за младите хора, защото ги среща там, където вече са. Вместо да чакат достъп до официални



пространства за вземане на решения, като правителствени комисии, заседателни зали или политически форуми, младите хора могат да предприемат действия в реално време от собствените си устройства. Това премахва много традиционни бариери за участие, особено за тези, които са географски изолирани, изпитват дискриминация или се сблъскват с други структурни предизвикателства. Това също така дава на младите хора контрол над посланията си, позволявайки им да споделят своята гледна точка със собствен глас, с творчество, хумор, емоция или какъвто и да е стил, който най-добре подхожда на тяхната общност.

Скоростта, обхватът и видимостта на дигиталните платформи ги правят идеалното място за набиране на инерция и събиране на поддръжници. Един пост може да предизвика международна дискусия. Едно TikTok видео може да генерира хиляди гледания. Споделена история може да помогне на другите да се почувстват по-малко самотни. Но най-важното е, че дигиталното застъпничество позволява на младите хора да се свързват с други, които се интересуват от същите проблеми. Тази връзка е това, което изгражда устойчивост, поддържа активността и фокусира вниманието върху колективното въздействие, а не върху индивидуалните усилия.

## Изграждане на онлайн общност, основана на ценности

Създаването на дигитална общност около вашата застъпническа дейност означава нещо повече от привличане на последователи или създаване на вирусно съдържание; по-скоро става дума за обединяване на хора, които споделят вашата визия за промяна. Независимо дали се фокусирате върху насърчаването на културната толерантност, борбата с дискриминацията или просто започването на разговори за разнообразието и идентичността, е много важно да изградите общност, основана на споделени ценности. Тези ценности, като приобщаване, емпатия, честност и уважение, ще определят тона на вашето съдържание, начина, по който общувате с другите, и вида пространство, което искате да създадете онлайн.



За да бъде вашето послание автентично от самото начало, трябва да започнете с определяне на ценностите, които са най-важни за вас и вашите цели в областта на застъпничеството. Те могат да включват отвореност към различни гледни точки, празнуване на разнообразието или ангажимент към недискриминация и уважителен диалог. Направете тези ценности видими. Можете да ги споделите в биото си, да ги споменете в публикациите си или да създадете просто „споразумение за общността“, което да задава тона на взаимодействието на хората с вашето съдържание и помежду си. Ясната позиция по отношение на вашите ценности ще ви помогне да изградите доверие, особено сред хора, които може да се присъединят към вашата общност с различен произход и житейски опит.

С разрастването на вашата общност е важно да създавате възможности за взаимодействие и принадлежност. За да насърчите това взаимодействие, използвайте вашата платформа, за да задавате въпроси, да каните хората да споделят своите истории, да отговаряте внимателно на коментарите и да цените приноса на другите, а ако е възможно, да си сътрудничите с други младежки активисти или творци, които споделят вашите ценности. Най-важният съвет, който можем да ви дадем в този момент във връзка с изграждането на вашата онлайн общност, е **да бъдете последователни**. Силните общности растат, когато членовете и последователите се чувстват сигурни, добре дошли и включени. Това означава да модерирате вредни коментари, да отговаряте на грешки със смирение и да гарантирате, че вашето пространство остава отворено за учене. Общност, основана на ценности, не е само това, за което се застъпвате, а и това, как се представяте всеки ден, за да приложите тези ценности на практика.

## Инструменти и техники за увеличаване на ангажираността

За да поддържате онлайн общността си активна и ангажирана, трябва да намерите креативни начини да се свържете с хората, да предизвикате интереса



им и да ги насърчите да участват в каузата ви. За щастие, има много безплатни и лесни за използване инструменти, които могат да ви помогнат да постигнете това, независимо дали провеждате кампания, разраствате малка общност или споделяте образователно съдържание за културната интелигентност. Изборът на подходящите инструменти и техники зависи от вашето послание, аудиторията ви и начина, по който искате хората да взаимодействат едни с други.

Една от най-ефективните техники е да разнообразите форматите на съдържанието си. Използвайте комбинация от изображения, кратки видеоклипове, инфографики, карусели и интерактивни истории:

- Инструменти като [Canva](#) улесняват дизайна на професионално изглеждащи графики и образователни публикации, дори и да не сте го правили преди.
- Приложения като [CapCut](#) или [InShot](#) ви позволяват да редактирате видеоклипове за Instagram или TikTok.
- За разказване на истории опитайте платформи като [Medium](#), ако искате да пишете по-дълги публикации или размисли.

Промяната на формата на съдържанието не само поддържа интереса, но и гарантира, че достигате до хора, които учат и се ангажират по различни начини.

Друга ключова стратегия е използването на специфични за платформата функции, за да насърчите взаимодействието. Например:

- Използвайте Instagram Stories, за да задавате въпроси, да провеждате анкети или да тествате знанията на вашите последователи.
- Излъчвайте на живо в TikTok, YouTube или Instagram, за да се свържете в реално време, да отговаряте на въпроси или да стартирате кампания.
- Използвайте хаштагове, за да се включите в по-широки разговори или да започнете свои собствени. Направете ги прости, запомнящи се и смислени.
- Създайте линк в биото си, като използвате инструменти като [Linktree](#), за да споделяте ресурси, петиции, видеоклипове и предстоящи събития на едно място.



Накрая, сътрудничеството и промотирането са мощни стимули за ангажираност. Сътрудничайте си с други младежки активисти, артисти или организации, които споделят вашите ценности. Кръстосаното публикуване, тагването и поздравите (shoutouts) могат да ви помогнат да достигнете до нова аудитория и да изградите подкрепящи взаимоотношения. Можете също да публикувате истории на гости или да организирате съвместно събития, предизвикателства или сесии с въпроси и отговори с други членове на вашата общност. Сътрудничеството не само увеличава обхвата, но и може да укрепи солидарността и да подомогнат вашите усилия за застъпничество да бъдат по-пеиобщаващи и по-активни.

## Онлайн общности, които променят

Изграждането на онлайн общност може да изглежда непосилно на пръв поглед, но много млади хора вече са го направили и техните истории показват, че е възможно да се постигне реално въздействие. По целия свят младежки инициативи използват дигитални платформи, за да свързват хора със сходни възгледи, да споделят важни послания и да вдъхновяват действия. Тези общности може да започнат от малки стъпки с един пост, кратко видео, групов чат и т.н., но с цел, творчество и грижа могат да се превърнат в мощни пространства за застъпничество, учене и принадлежност.

Следващите два казуса предлагат реални примери за онлайн общности, които се разрастват днес. И двете са основани от млади хора като вас и показват какво е възможно, когато дигиталните инструменти се използват с намерение и когато ценности като включване, емпатия и сътрудничество са в центъра на работата.

Докато четете тези примери, помислете какво ги прави ефективни. Помислете и върху следното:

- Какви инструменти използват?
- Как ангажират другите?
- За какво се застъпват и как го комуникират онлайн?

Тези истории са тук не само за да ви информират, но и за да ви вдъхновят да направите следващата си стъпка като дигитален застъпник.

## 1. Деца за по-добър свят

Основана от тийнейджърката Сагарика Шрирам в Дубай през 2016 г., тази платформа, ръководена от младежи, обединява близо 100 000 млади хора от цял свят, за да споделят екологични действия и образование по въпросите за климата. Те комбинират дигитално ангажиране, като седмични видеоклипове и социални предизвикателства, с дейности в реалния свят, като почистване на плажове.

Връзка: <https://www.k4bworld.com>

## 2. WeStopHate

Създадена през 2010 г. от Емили-Ан Ригал в гимназията, тази нестопанска организация се бори с кибертормоза в YouTube, Facebook и Twitter (X). Онлайн кампанията им „Bully Button“ дава възможност на тийнейджърите да сигнализират за онлайн тормоз, а каналът им в YouTube представя истории на връстници и изгражда подкрепяща общност.

Връзка: <https://www.evidencelive.org/westophate/>

## Защо тези общности работят

Елемент на успех	Как се проявява
Съобщения, които поставят ценностите на първо място	И двата проекта са започнали с ясна, положителна цел (околна среда и демокрация).
Съдържание, съобразено с платформата	Те използват инструменти, характерни за платформата – видеа в TikTok, визуални елементи в Instagram.



Действия в реалния свят	Дигиталното ангажиране се съчетава с офлайн действия – почистване и гласуване.
Растеж, фокусиран върху общността	Те дават възможност на другите да се присъединят, да сътворяват и да споделят мисията – като по този начин общността се усеща като нещо лично и ценено.

## Чеклист: Изграждане на приобщаваща и влиятелна онлайн общност

Както се вижда от примерите в тези казуси, дигиталното застъпничество е успешно, когато изгражда чувство за общност, а обикновено мобилизирането на нови поддръжници за вашите застъпнически усилия започва с разказване на истории и споделяне на ценности.

Използвайте този списък, за да подпомогнете планирането, създаването и растежа на онлайн мрежа за застъпничество, основана на ценности. Независимо дали работите самостоятелно или подкрепяте други, тези стъпки могат да ви помогнат да се уверите, че вашият дигитален активизъм е стратегически, приобщаващ и насочен към общността.

### 1. Определете каузата си

- Ясно съм определил въпроса, който ме интересува.
- Мога да обясня защо този проблем е важен за мен и за другите.
- Споделих (или планирам да споделя) лична история, за да помогна на хората да се свържат с моята кауза.

### 2. Определете аудиторията си

- Знам кого се опитвам да достигна (например приятели, учители, местни групи, политици).



- Адаптирах езика и тона на моето послание за моята аудитория.
- Помислих как да направя съдържанието си достъпно и уместно.

### **3. Използвайте подходящите платформи**

- Избрал съм социални медийни платформи, които подхождат на съдържанието и посланието ми.
- Разбирам как работи всяка платформа и какъв вид съдържание се представя най-добре.
- Създадох основен план или график за съдържанието, за да поддържам последователност.

### **4. Изградете взаимоотношения**

- Следвам, подкрепям и взаимодействам с други акаунти, които споделят сходни ценности.
- Използвам хаштагове разумно, за да се включавам или да водя онлайн разговори.
- Активно отговарям на коментари, задавам въпроси и споделям съдържанието на другите, като посочвам източника.

### **5. Бъдете приобщващи**

- Уверявам се, че моята общност отразява и уважава различни мнения и гледни точки.
- Приемам обратна връзка и съм отворен да се уча от другите.
- Стремя се да създам безопасно и уважително пространство за диалог и подкрепа.



## Глава 2: Заключение

Дигиталното застъпничество може да започне с един глас, но се разраства чрез общността. В тази глава разгледахме как да изградим такава общност с цел, като използваме достъпни инструменти, разказване на истории и споделени ценности. Разгледахме къде се случва застъпничеството, защо е ефективно и как да поддържаме ангажираността на хората във времето. Независимо дали току-що започвате или вече ръководите своя собствена кампания, не забравяйте, че истинската промяна се корени във връзките. Силната онлайн общност не се измерва с броя на последователите или харесванията, а по-скоро с дълбочината на ангажираността, качеството на взаимоотношенията и споделения ангажимент към по-добър, по-приобщаващ свят. Като преминавате към следващата глава, мислете за своето дигитално присъствие не само като платформа, но и като пространство, което поддържате, където другите се чувстват добре дошли, чути и окуражени да се присъединят към вас.

## Глава 3: Поддържане на вашата кауза чрез подходящи стратегии и сътрудничества

### Въведение

Създаването на въздействащо послание и изграждането на ангажирана онлайн общност е вълнуващо постижение, но истинското въздействие на застъпничеството се крие в способността му да расте, да се адаптира и да се поддържа във времето. Много инициативи, водени от младежи, започват силно, но без ясна посока, партньорства или стратегии за самопомощ, така може да бъде трудно да се поддържа инерцията. Тази глава разглежда как да пренесете



застъпничеството си отвъд началната фаза на кампанията и да разработите подходи, които са стратегически, сътруднически и дълготрайни.

Поддържането на вашата застъпническа дейност започва с намерение. Тази част от вашата стратегия се отнася до поставянето на реалистични цели, планиране напред и редовно проучване на нуждите на вашата общност. Тази глава ще ви насочи как да дефинирате вашата дългосрочна визия, да създадете гъвкави, но фокусирани стратегии и да използвате рефлексия, за да придържате вашата работам към целите си. Глава 3 също ще представи важността на партньорствата и как работата със съюзници, организации и мрежи може да разшири вашия обхват, да донесе нови идеи и да сподели тежестта на текущата работа.

Друг ключов акцент в тази глава е балансът. Дигиталният застъпнически подход е значим, но може да бъде и изискващ. За да поддържате енергията и ентузиазма си, е необходимо да се грижите за собственото си благосъстояние и да признавате важността на почивката, границите и подкрепата от колеги. Като подхождат към застъпничеството като към споделен, развиващ се процес, а не като към краткосрочен проект, младите хора и младежките работници могат да продължат да правят промени по начини, които са устойчиви и овластяващи.

В тази глава ще намерите стратегии, инструменти и примери от реалния живот, които показват как да укрепите своята застъпническа работа с течение на времето, така че вашето послание да не оказва влияние само днес, а да продължава да създава положителни промени и в бъдеще.

## Поставяне на цели и създаване на стратегия за застъпничество

Една силна кампания започва с ясна цел, но за да бъде устойчива, е необходим план. Стратегията за застъпничество ще ви помогне да останете фокусирани, да се адаптирате към предизвикателствата и да измервате напредъка си във времето. Тази стратегия не трябва да е сложна или формална, но трябва да ви



даде пътна карта, която да ви води в решенията и действията ви. Добрата стратегия отговаря на ключови въпроси:

- Какво се опитваме да променим?
- Към кого искаме да се обърнем?
- Как ще стигнем дотам?
- И как ще разберем, че работи?

Започнете с поставянето на реалистични и значими цели. Те могат да включват повишаване на осведомеността по даден въпрос, повлияване на нагласите във вашето училище или общност, насърчаване на промяна в политиката или подкрепа на другите да предприемат действия. Използвайте рамката за SMART цели

**SMART** означава:

- Конкретни
- Измерими
- Постижими
- Релевантни
- Ограничен във времето цели

Поставянето на SMART цели може да ви помогне да оформите целите си. Например: *„Искаме да достигнем 1000 преглеждания на нашето видео за културна осведоменост в рамките на четири седмици“* или *„Целим да си сътрудничим с три младежки групи до края на годината“*. Цели като тези ви помагат да фокусирате енергията си и да отпразнувате напредъка, дори когато промяната отнема време.

Отделете малко време сега, за да определите първите си SMART цели за вашата кампания за застъпничество, като използвате Приложение I към Глава 3 като ръководство за планирането.

След като целите ви са ясни, можете да започнете да разработвате стратегията си за застъпничество. Това включва избор на ключови послания, идентифициране на аудиторията, избор на платформи и планиране на начина,



по който ще ангажирате хората. Стратегията ви трябва да отразява вашите ценности и силни страни, независимо дали се чувствате най-уверени в използването на визуално съдържание, публично говорене, разказване на истории или организиране зад кулисите. Мислете за стратегията си като за жив документ. Можете да я актуализирате с развитието на кампанията си, особено когато получавате обратна връзка или когато обстоятелствата се променят. Най-ефективните кампании, водени от младежи, не са най-големите, а тези, които остават верни на целта си и са готови да се усъвършенстват, да растат и да се адаптират. За да ви помогнем да планирате стратегията си, в глава 3, приложение II, по-долу ще намерите шаблон за планиране на стратегия.

## Изграждане на значими партньорства и сътрудничества

Застъпничеството е по-силно, когато се споделя между група от поддръжници и сътрудници. Макар че един човек може да започне разговор, истинският импулс идва от колективните гласове, които работят заедно. Изграждането на партньорства, било то с други млади хора, младежки групи, училища, организации или дори влиятелни лица, може да разшири обхвата на кампанията ви, да донесе нови идеи и да разпредели натоварването от задачите. По-важното е, че може да ви помогне да създадете трайно въздействие, като вградите посланието си в по-широки мрежи за промяна.

Значимото партньорство започва с общи ценности. Преди да се свържете със сътрудници, отделете време да обмислите какво е най-важно за вашата кампания. Фокусирате се върху приобщаването, културното разбиране или местното овластяване? Потърсете лица или групи, които споделят тези ценности. Те не е необходимо да имат същите цели, но трябва да има достатъчно общи точки, за да работите заедно с взаимно уважение. Младежките работници могат да играят ключова роля тук, като помагат на младите хора да проучват потенциални партньори, да правят представяния и да моделират добри практики за сътрудничество.



Когато се свързвате с потенциални партньори, бъдете ясни относно вашата визия и ползата от съвместната работа. Това може да включва съвместно организиране на събитие, провеждане на обща кампания или просто обмен на съдържание и популяризиране на посланията на другата страна. Доброто сътрудничество е взаимно, което означава, че и двете страни трябва да имат полза, да се чувстват чути и да допринасят за резултата. Редовната комуникация, гъвкавостта и уважението към различните стилове на работа са от ключово значение. Отделете време, за да опознаете вашите сътрудници, да изградите доверие и да се споразумеете за ролите и очакванията, преди да започнете съвместни дейности.

### Контролен списък за готовност за сътрудничество

Използвайте този списък, за да решите дали дадено партньорство е подходящо и за да се подготвите за ползотворно сътрудничество.

- ✓ Споделяме ли сходни ценности или цели, свързани със застъпничество, приобщаване или културно разбиране?
- ✓ Ясно ли сме комуникирали какво се надяваме да спечелим от съвместната работа?
- ✓ Има ли взаимно уважение и желание да се изслушваме и да се учим един от друг?
- ✓ Разбираме ли и уважаваме ли работния стил и графициите на другия?
- ✓ Съгласували ли сме ясни роли и отговорности?
- ✓ Има ли план за редовни срещи или комуникация?
- ✓ Отворени ли сме за обратна връзка и гъвкави ли сме, ако се наложи да променим нещо?
- ✓ Имаме ли и двамата какво да допринесем и какво да спечелим от това сътрудничество?



✓ Съгласни ли сме как да отдаваме заслугите и да празнуваме успеха?

Ако можете да попълните този списък и резултатите са положителни, тогава може би е време да се свържете с потенциален сътрудник, за да опитате да изградите първото си партньорство за застъпничество. За да ви помогнем в това, в глава 3, приложение III по-долу ще намерите шаблон за свързване.

## Поддържане на инерцията и избягване на изчерпването

Поддържането на кампания за застъпничество не означава просто да правите повече, а по-скоро да го правите по начин, който запазва енергията, границите и благосъстоянието ви. Много млади хора започват с ентузиазъм и страст, но се чувстват претоварени, обезкуражени или изтощени, когато темпото стане прекалено забързано или ефектът не е ясен. Това е особено вярно, когато се застъпвате за дълбоко лични или емоционални каузи или когато се сблъсквате с негативни реакции в интернет. Добрата новина? С правилните стратегии можете да останете ангажирани, без да се изчерпвате.

Първата стъпка е да се научите да разпределяте усилията си. Не е необходимо да сте онлайн всеки ден или постоянно да създавате ново съдържание. Вместо това, намерете ритъм, който ви подхожда – например седмични публикации, месечни, кратки почивки между кампаниите. Използването на инструменти за планиране на съдържанието (като този в приложенията към глава 2) може да ви помогне да останете организирани и да намалите напрежението. Важно е също да празнувате малките победи. Всеки започнат разговор, всеки получен коментар и всеки нов поддръжник са напредък, който заслужава да бъде отбелязан. Застъпничеството не е свързано с перфекционизъм или незабавни резултати, а по-скоро с постоянното и целенасочено присъствие.

Също толкова важно е да пазите благосъстоянието си, затова е важно да правите редовни почивки от екрана. Трябва също да си поставите граници кога



да се ангажирате онлайн, особено ако се занимавате с трудни теми или провокиращо съдържание. Друга добра идея е да поговорите с някой, на когото имате доверие, приятел, ментор или младежки работник, когато нещата станат тежки. Не се колебайте да заглушите или блокирате вредни акаунти и не забравяйте, че можете да прекъснете кампанията си без да се чувствате виновни. Застъпничеството е маратон, а не спринт. Ако се грижите за себе си, ще сте в много по-добра позиция да се грижите за посланието си и за общността си в дългосрочен план.

## Чеклист за грижа към себе си и устойчивост

Поддържането на вашата застъпническа дейност е нещо повече от просто разработване на стратегия; като основен двигател на вашата застъпническа дейност, е важно да се грижите и за себе си и за енергията си. Дигиталният активизъм може да бъде интензивен, емоционален и отнемащ много време. Ето защо е толкова важно да включите грижата за себе си и устойчивостта в практиката си от самото начало. Независимо дали ръководите кампания или подкрепяте други, списъкът за проверка по-долу може да ви помогне да останете стабилни и балансирани.

Можете да използвате този списък, за да размислите върху настоящия си подход. Не е необходимо да отбелязвате всяка точка всяка седмица, но колкото по-редовно проверявате, толкова по-вероятно е да избегнете изчерпването и да поддържате ентузиазма си в дългосрочен план.

### Списък за грижа към себе си и устойчивост

- Правя редовни почивки от екраните и социалните медии.
- Поставям ясни граници кога и как да се ангажирам онлайн.
- Размишлявам върху това как работата по застъпничеството се отразява на емоциите и енергията ми.
- Моля за подкрепа или насоки, когато нещата ми се струват прекалено тежки.
- Радвам се на малките победи и моментите на свързване.



- Развивам здравословни навици, които поддържат моето психическо и физическо благосъстояние.
- Консултирам се с колегите си или с доверен възрастен за това как вървят нещата.
- Знам, че е позволено да се отдръпна или да направя пауза и че това може да бъде признак на сила.
- Използвам инструменти за планиране (като календари за съдържание или списъци за проверка), за да намаля стреса.
- Попълнил/а съм Инструмента за размисъл върху прегарянето – Глава 3, Приложение IV, когато е необходимо.

## Глава 3: Заключение

В тази глава разгледахме как да превърнете визията си в стратегия, как да изградите силни партньорства, основани на взаимно уважение, и как да защитите благосъстоянието си, докато вършите значима работа. Застъпничеството не означава непрекъснато действие. То може да означава учене, слушане, планиране или внимателно спиране. Няма нищо лошо в това да промените посоката, да си вземете почивка или да потърсите помощ. Най-важното е да останете верни на каузата, която ви е вдъхновила да започнете, и да изградите инструментите и мрежите, които ще разпространяват вашето послание във времето.

Независимо дали сте младежки работник, който подкрепя другите, или млад човек, който търси своя глас, помнете: устойчивата застъпничество е свързано с намерение, а не с интензивност. Става въпрос за въздействие, което нараства бавно, но сигурно.



# Глава 4: Казуси и истории на успеха

## Въведение

Понякога най-вдъхновяващият начин да се учиш е да видиш какво вече се прави и е възможно. По целия свят млади хора се заемат да водят дигитални кампании за застъпничество, които предизвикват промяна, променят нагласите и изграждат приобщаващи общности. Те не са просто „влиятелни лица“ или знаменитости, а обикновени хора, които са видели проблем, са предприели действия и са поканили други да се присъединят към тях. Техните истории предлагат вдъхновение, практични познания и доказателство, че застъпничеството, водено от младежи, наистина променя нещата.

В тази глава ще представим реални казуси на успешни дигитални кампании за застъпничество и общности. Някои от тях са започнали в училища или младежки групи, други са стартирани от отделни лица, използващи платформи като Instagram, TikTok или YouTube. Но всички те имат нещо важно общо: те са основани на лична страст, ценности на общността и вярата, че промяната започва с изразяване на мнение.

От тези казуси ще научите как тези млади активисти са изградили своите платформи, какви инструменти са използвали, как са ангажирали своите поддръжници и как са преодолели предизвикателствата. Докато четете, задайте си въпроса:

- Какво мога да науча от това?
- Какво бих направил по същия начин или по различен начин в моята собствена кампания?



Тези истории са тук не само за да отпразнуват успеха, но и за да ви дадат идеи, увереност и практически насоки за вашата собствена кауза.

## Казус 1: #FridaysForFuture

**Общ преглед:** #FridaysForFuture започна през август 2018 г., когато тогава 15-годишната Грета Тунберг започна да седи пред шведския парламент, пропускайки училище, за да поиска действия за климата. Тя сподели протеста си в социалните медии, използвайки хаштага #FridaysForFuture, за да вдъхнови други хора по целия свят.

Този прост акт предизвика глобални студентски стачки: през март и май 2019 г. в тях участваха от 1 до 4 милиона души в повече от 150 страни. До октомври 2019 г. денят за действие за климата събра още шест милиона души.

За повече информация, моля посетете: <https://fridaysforfuture.org/>

### Основни характеристики:

- **Водено от младежи:** Гласът на една тийнейджърка предизвика движение.
- **Глобална стратегия:** споделени шаблони като плакати и хаштагове позволиха на местни групи да организират стачки по целия свят.
- **Умело използване на платформи:** Използва Instagram и X (по-рано Twitter) за разпространение на видеоклипове, актуализации и визуално съдържание.
- **Въздействие:** повлия на политиката, корпоративните практики и обществените нагласи. Едно проучване установи, че градовете са въвели нови политики за климатична справедливост под влиянието на движението.



## Казус 2: #IAmRemarkable (инициатива на Google)

**Общ преглед:** Стартирана от Google през 2016 г., #IAmRemarkable е известна дигитална кампания и серия от семинари, предназначени да дадат възможност на хората, особено на жените и недостатъчно представените групи, да говорят с увереност за своите постижения и да се противопоставят на стереотипите, основани на скромност.

Чрез 90-минутен уъркшоп участниците откриват практични инструменти, споделят лични истории и подобряват уменията си за самореклама. До края на 2023 г. са участвали над 550 000 души от 180 държави, подкрепени от над 6000 доброволни фасилитатори.

За повече информация, моля посетете: <https://www.rmrkblty.org/iamremarkable>

### Основни характеристики:

- **Приобщаващ подход:** Първоначално насочен към жените, по-късно разширен към всички недостатъчно представени групи.
- **Семинари с висока степен на ангажираност:** структурирани, практико-ориентирани сесии, използващи изследвания и взаимно обучение.
- **Глобална мрежа от фасилитатори:** Местни ментори водеха сесиите онлайн и офлайн.
- **Устойчивост:** Моделът с отворен код дава възможност на участниците да проектират свои собствени семинари, като по този начин се гарантира дългосрочно въздействие.

## Таблица за сравнителен анализ

Характеристика	#FridaysForFuture	#IAmRemarkable
<b>Основана от</b>	Грета Тунберг (младеж)	Google (организация)
<b>Година на създаване</b>	2018	2016
<b>Основна платформа</b>	Instagram, X (по-рано Twitter)	Семинари и дигитални инструменти

<b>Основен формат</b>	Хаштагове и постове	Семинари, водени от фасилитатор
<b>Мащаб и обхват</b>	1–6 милиона глобални стачки	550 000+ участници в 180 държави
<b>Модел на общността</b>	Местни групи, ръководени от студенти	Фасилитатори и групи за взаимно обучение
<b>Ключови инструменти и тактики</b>	Ръководства за стачки, хаштагове, визуални материали	Практически дейности, упражнения, базирани на изследвания
<b>Ценности и послания</b>	Климатична справедливост, гласът на младежта	Самочувствие, приобщаване
<b>Резултати и въздействие</b>	Влияние върху политиките, публичен дискурс	Повишена реклама, овластени общности
<b>Устойчивост</b>	Повтарящи се глобални стачки	Обучение на обучители, отворен набор от инструменти

Тези две кампании подчертават как дигиталното застъпничество може да приема различни форми – от глобални студентски стачки до семинари за изграждане на увереност, като все пак поставя в центъра гласа на младежта, споделените ценности и достъпните инструменти

За повече казуси, можете да видите следните, включени в Набор от инструменти за застъпничество в дигиталните и социалните медии, разработен от консорциума на проект Cultural Bridges:

- Модул 1 Казус: **Разширяването на Starbuck в Китай**
- Модул 2 Казус: **Полемиката около Dolce & Gabbana в Китай**
- Модул 3 Казус: **Кампаниите #ShareCulture и #ShareOurHeritage на ЮНЕСКО**
- Модул 4 Казус: **#GettyMuseumChallenge на музея „Дж. Пол Гети“**
- Модул 5 Казус: **Случаят с онлайн кампанията на Fridays for Future**
- Модул 6 Казус: **Онлайн кампанията на Malala Fund**



Всички тези допълнителни казуси са достъпни чрез нашата онлайн платформа за обучение на български, английски, латвийски, чешки, гръцки и немски език на следния линк: <https://culturalbridges.eu/login/>

## Заклучение

В настоящото ръководство разгледахме как дигиталното застъпничество може да подкрепи младите хора да споделят своите мнения, да мобилизират общностите и да се застъпват за важните за тях каузи. От определянето на каузата и изграждането на онлайн присъствие до поддържането на инерцията и ученето от реални ролеви модели, всяка глава показва, че застъпничеството не е само говорене, а и да бъдеш чул, да бъдеш стратег и да бъдеш подкрепен.

Стигайки до последната глава, ви каним да спрете за момент и да помислите не само за това, което сте научили, но и за това, накъде искате да продължите. Бъдещето на застъпничеството се пише в момента от млади хора като вас. И макар платформите, тенденциите и инструментите да се променят, същността на застъпничеството остава същата: връзка, кураж и общност, с доза грижа към себе си.

В тази кратка заключителна глава ще разгледаме как ще изглежда застъпничеството в дигиталната ера, как младите хора могат да продължат да водят и вдъхновяват и какво могат да направят младежките работници, за да гарантират, че това пътуване е безопасно, устойчиво и ефективно.

### Нов зазор за застъпничеството

Дигиталната застъпническа дейност е важна и развиваща се част от начина, по който младите хора повишават осведомеността по въпроси, които са важни за тях, намират и използват гласа си и оформят света около себе си. От кампании



за климатична справедливост и движения за културна интеграция до творческо разказване на истории и вирусни предизвикателства, младите хора не само участват в промяната, но и я водят.

Бъдещето на застъпничеството е в свързването, сътрудничеството и грижата. Днешните млади хора са по-осведомени в глобален план, по-уверени в дигиталните технологии и по-ангажирани със социалната справедливост от всякога. Но за да поддържаме този импулс, се нуждаем от системи за подкрепа: младежки работници, които да насочват и подкрепят, инструменти, които улесняват планирането, и пространства, както онлайн, така и офлайн, където всеки се чувства в безопасност да говори и да бъде чул.

## Вашият глас има значение

Независимо дали току-що започвате своето пътуване в областта на застъпничеството или вече ръководите кампания, помнете следното: **вашият глас има значение**. Не се нуждаете от хиляди последователи, за да промените нещата; често истинската промяна започва с куража да се интересувате от нещо и с творчеството да споделите това послание с другите. Докато продължавате да се развивате в застъпничеството, размишлявайте често, оставайте верни на ценностите си и не се страхувайте да се развивате. И най-важното: подкрепяйте се един друг. Най-силните движения се градират не върху индивидуалната слава, а върху колективната сила. Продължавайте да учите. Продължавайте да слушате. Продължавайте да бъдете видими.

## Поглед към бъдещето

Инструментите в това ръководство са само началото. Използвайте ги, за да планирате, създавате, сътрудничите и размишлявате. С промяната на дигиталния пейзаж се променят и начините, по които се застъпваме, но основните съставки остават същите: цел, хора и упоритост.



# Библиография

- Bonterra (2020) *Първи стъпки в дигиталното застъпничество: 4 съвета за нестопански организации.* Достъпно на: <https://www.bonterratech.com/blog/digital-advocacy-strategies> [Посетено на: 23 май 2025 г.]
- Boston Children's Digital Wellness Lab (2024), *Застъпничество и активизъм онлайн.* Достъпно на: <https://digitalwellnesslab.org/research-briefs/advocacy-and-activism-online/> [Посетено на: 5 юни 2025 г.]
- Bowen, G. A., et al. (2017), „Застъпничество чрез социалните медии: проучване на ангажираността на студентите в решаването на социални проблеми“, *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 21 (3), стр. 5-30.
- Boyd, R. (2025), *Изчерпването, което съпътства активизма.* Достъпно на: <https://spunout.ie/voices/experiences/burnout-activism/> [Посетено на: 5 юни 2025 г.]
- Cesaro, I. M., (2024), Основни характеристики, предизвикателства и стратегии на цифровата застъпничество в публичните дела (и комуникациите). Достъпно на: <https://www.linkedin.com/pulse/key-features-challenges-strategies-digital-advocacy-morin-cesaro-izfce/> [Посетено на: 23 май 2025 г.]
- Community Toolbox, (2025), *Раздел 19. Използване на социалните медии за цифрово застъпничество.* Достъпно на: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/advocacy/direct-action/electronic-advocacy/main> [Посетено на: 23 май 2025 г.]
- Digital Marketing Institute (2025), *Значението на изграждането на общност в социалните медии.* Достъпно на: [https://digitalmarketinginstitute.com/resources/lessons/social-media-marketing-the-value-of-building-a-social-media-community\\_ehof](https://digitalmarketinginstitute.com/resources/lessons/social-media-marketing-the-value-of-building-a-social-media-community_ehof) [Посетено на: 5 юни 2025 г.]
- Eco-UNESCO (2024), *Програма за младежки климатични защитници: РЕСУРС ЗА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ, МЛАДЕЖКИ ЛИДЕРИ И ПЕДАГОЗИ.* Налично на: <https://ecounesco.ie/wp->



<content/uploads/2024/08/Youth-Climate-Advocate-Resource-Booklet-1.pdf>

[Достъп: 31 май 2025 г.]

- Engaging Networks (2023) *14 начина да помогнете за създаването на успешни дигитални кампании за застъпничество*. Достъпно на: <https://www.engagingnetworks.net/best-practices/digital-advocacy-best-practices/> [Посетено на: 1 юни 2025 г.]
- Esfandiari, M., et al. (2025), *Изследване на това как младите хора се ориентират в развиващия се онлайн свят в ерата на изкуствения интелект и дезинформацията*, DCU Anti-Bullying Centre. ISBN: 978-1-911669-84-5.
- Европейски младежки форум (2025), *Наръчник за застъпничество*. Достъпен на: <https://www.youthforum.org/topics/advocacy-handbook>. [Посетен на: 26 май 2025 г.]
- EvidenceLive (2025), *WeStopHate вече е част от EvidenceLive*. Достъпно на: <https://evidencelive.org/westophate/> [Посетено на: 6 юни 2025 г.]
- FridaysForFuture (2025), *FridaysForFuture*, Достъпно на: <https://fridaysforfuture.org/> [Посетено на: 6 юни 2025 г.]
- Global Mental Health Action Network (2024), *Ръководство за застъпничество: От Международни дни до Седмици за осведоменост - Застъпничество за психично здраве, когато светът наблюдава*. Достъпно на: <https://gmhan.org/news/mental-health-awareness-days-advocacy-guide> [Посетено на: 1 юни 2025 г.]
- Gudmundsdottir, G. B., et al, (2024) „Разговори за дигиталната отговорност: гласовете на децата и младите хора“, в Holmarsdottir, H., Seland, I., Huggen, C. и Roth, M. (ред.). *Разбиране на ежедневието на децата и младите хора в дигиталния свят*. Шам, Швейцария: Palgrave Macmillan. ISBN 978-3-031-46929-9 (електронна книга)
- Hemani, S. (2024) *Разкриване на изчерпването в защитата на правата: справяне със системните рани и интегриране на благосъстоянието в активизма от първа линия*. Налично на: <https://www.linkedin.com/pulse/unveiling-advocacy-burnout-navigating-systemic-wounds-hemani-ph-d--gvbdc/> [Достъп: 5 юни 2025 г.]





- Национален младежки съвет на Ирландия (2024), *НУЖДАЕМ СЕ ОТ МЛАДЕЖТА: Доклад за консултациите с младите хора, цикъл 10 от процеса на диалог на ЕС с младежта относно европейската младежка цел № 3 „Инклузивни общества“*. Наличен на: <https://www.youth.ie/documents/we-need-youth-young-voices-eu-youth-dialogue-cycle-10/> [Посетен на: 30 май 2025 г.]
- Национален младежки съвет на Ирландия (2016 г.), *8 стъпки към приобщаваща работа с младежи: насърчаване на най-качествени приобщаващи практики в работата с младежи*. Достъпен на: <https://www.youth.ie/wp-content/uploads/2016/09/8-Steps-to-Inclusive-Youth-Work-NYCI-2nd-Ed.pdf>. [Достъп: 23 май 2025 г.]
- Национален младежки съвет на Ирландия (2016), *Използване на ИКТ, цифрови и социални медии в работата с младежи: преглед на резултатите от проучвания в Австрия, Дания, Финландия, Северна Ирландия и Република Ирландия*. Достъпен на: <https://www.youth.ie/wp-content/uploads/2019/03/International-report-final.pdf> [Посетен на: 1 юни 2025 г.]
- Rmrkblty.org (2025), *#IAmRemarkable*. Достъпно на: <https://www.rmrkblty.org/iamremarkable> [Посетено на: 6 юни 2025 г.]
- Save the Children: Child Rights Resource Centre (2008), *Една стъпка отвъд: Наръчник за застъпничество за млади хора и деца*. Достъпно на: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/one-step-beyond-advocacy-handbook-young-people-and-children> [Посетено на: 26 май 2025 г.]
- Sustainability Directory, (2025), *Етично дигитално застъпничество*. Достъпно на: <https://lifestyle.sustainability-directory.com/term/ethical-digital-advocacy/> [Посетен на: 23 май 2025 г.]
- Sustainability Directory, (2025), *Какви са етичните последици от цифровата защита на правата?* Налично на: <https://lifestyle.sustainability-directory.com/question/what-are-the-ethical-implications-of-digital-advocacy/> [Посетено на: 23 май 2025 г.]
- УНИЦЕФ (2022), *Ръководство на УНИЦЕФ за застъпничество на младежта*. Достъпно на: <https://www.unicef.org/lac/media/38341/file/ENG-Unicef-youth-advocacy-guide.pdf>. [Посетено на: 26 май 2025 г.]



- Уницеф (2019), *Набор от инструменти за застъпничество на младежта*. Достъпен на: <https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2019/03/Youth-Advocacy-Toolkit.pdf>. [Посетен на 26 май 2025 г.]
- Wisdom Wellbeing (2025), *Как да предотвратим изчерпването*. Достъпен на: <https://www.healthassured.org/ie/blog/preventing-burnout/> [Посетен на: 5 юни 2025 г.]
- YourUnion (2025) *Благосъстоянието като активист*. Достъпно на: <https://www.yourunion.net/support/studentactivismguide/wellbeingasanactivist/> [Посетено на: 5 юни 2025 г.]
- Youth and Environment Europe (2024), *Как да създадете успешна дигитална кампания*. Достъпно на: <https://yeenet.eu/publication/how-to-create-a-successful-digital-campaign-toolkit/> [Посетено на 30 май 2025 г.]



# Приложения

## Глава 1 Приложения

### Приложение I: Работен лист за размисъл върху застъпничеството на младежта

Този работен лист е предназначен да съпътства въведението на Наръчника за застъпничество на младежта на проект Cultural Bridges. Той включва практически съвети и въпроси, които да помогнат на младежките работници и младите хора да размишляват върху ролята си в дигиталното застъпничество.

#### За младежките работници

Размислете върху следните въпроси и напишете своите мисли под всеки от тях:

1. Кои теми вълнуват най-много младите хора, с които работя?

---

---

2. Как мога да подкрепя тяхната кауза, без да поемам контрола или да ръководя процеса?

---

---

3. Уверен ли съм в обсъждането на културната интелигентност, включването и социалната промяна? Ако не, от какво обучение или ресурси може да се нуждая?

---

---



4. Колко приобщаващо е пространството, което създавам за младите хора, за да изразят себе си?

---

---

5. Дали давам пример за уважително поведение в интернет в моите собствени онлайн дейности?

---

---

### За младите хора

Помислете върху следните въпроси и напишете своите мисли под всеки от тях:

1. Какво ме кара да искам да се изкажа или да предприема действия?

---

---

2. Споделял ли съм някога нещо онлайн, за да повиша осведомеността или да подкрепя кауза? Какъв беше откликът?

---

---

3. Какви умения вече притежавам, които бих могъл да използвам за застъпничество?

---

---

4. Кой ме вдъхновява като активист или инициатор на промени и защо?



---

---

5. Как мога да се грижа за благосъстоянието си, докато съм активен онлайн?

---

---

## Глава 2 Приложения

### Приложение I: Работен лист за размисъл

Този работен лист е предназначен да помогне както на младежките работници, така и на младите хора да размишляват върху своите цели за застъпничество и стратегии за изграждане на дигитална общност.

#### За младежките работници

1. За кои каузи младежите във вашата група проявяват най-голям ентузиазъм?

---

---

2. Как можете да ги подкрепите, за да определят и комуникират ясно своето послание?

---

---

3. Кои ценности са най-важни за внедряване в дигиталната общност на вашата група?

---

---



4. Кои платформи са най-подходящи за младите хора, които подкрепяте?

---

---

5. Как можете да насърчите включването и диалога в дигиталните пространства?

---

---

### За младите хора

1. Кой въпрос ме интересува най-много и защо?

---

---

2. Към кого искам да отправя посланието си?

---

---

3. Кои платформи ми се струват естествени и ефективни за моята работа по застъпничество?

---

---

4. Как мога да направя моето онлайн пространство по-приветливо и приобщаващо?

---



---

5. Какво ме мотивира да продължа тази работа във времето?

---

---

## Приложение II: Календар за планиране на съдържанието

Използвайте този календар, за да планирате съдържанието си и да осигурите редовен и ангажиращ ритъм на вашата кампания за застъпничество.

Седмица	Тема или предмет	Платформа	Вид съдържание (публикация, видео, история, мем)	Призив за действие	Бележки
Седмица 1					
Седмица 2					
Седмица 3					
Седмица 4					



## Приложение III: Инструмент за проследяване на ангажираността

Използвайте този инструмент, за да следите как хората взаимодействат с вашите публикации и как се разраства вашата общност.

Дата	Платформа	Споделено съдържание	Харесвания/Споделения /Коментари	Нови последователи (бр.)	Бележки

## Глава 3 Приложения

### Приложение I: Информация за SMART цели

Използвайте този материал, за да определите ясни и реалистични цели за застъпничество. SMART целите са:

- **Smart** – Конкретни: Какво точно искате да постигнете?
- **Measurable** – Измерими: Как ще проследявате напредъка си?
- **Achievable** – Постижими: Реалистична ли е целта ви, като се има предвид времето и ресурсите, с които разполагате?
- **Relevant** – Релевантни: Съответства ли вашата цел на вашите ценности и мисия за застъпничество?
- **Time bound** – Ограничени във времето: До кога искате да я постигнете?



Например:

- **Цел:** Повишаване на осведомеността за културната интелигентност в моето училище.
- **SMART цел:** Да организирам и проведа училищно събрание на тема културна интелигентност с трима ученици/лектори до края на октомври.

Сега опитайте да напишете вашата собствена SMART цел по-долу:

**S** – Конкретна:

---

**M** – Измерима:

---

**A** – Постижима:

---

**R** – Релевантна:

---

**T** – Ограничена във времето:

---



## Приложение II: Шаблон за планиране на стратегия за застъпничество

Този шаблон ще ви помогне да разработите план, който да ви насочва в кампанията за застъпничество във времето.

1. Върху какъв проблем се фокусирате?

---

---

2. Каква промяна искате да постигнете? (Цел)

---

---

3. Коя е вашата целева аудитория?

---

---

4. Какво(и) ключово(и) послание(я) искате да предадете?

---

---

5. Кои дигитални платформи ще използвате и защо?

---

---

6. Какъв вид съдържание ще създавате? (например видеоклипове, публикации, истории)

---



---

7. Колко често ще публикувате или ще се ангажирате онлайн?

---

---

8. С кого бихте могли да си сътрудничите или да потърсите подкрепа?

---

---

9. Как ще измервате напредъка или успеха си?

---

---

10. С какви предизвикателства може да се сблъскате и как ще ги преодолеете?

---

---

### Приложение III: Шаблон за съобщение за свързване

Използвайте този шаблон, за да се свържете с потенциален партньор или сътрудник. Адаптирайте езика, за да съответства на вашия стил и тона на кампанията.

Относно: Възможност за сътрудничество – [Вмъкнете името на кампанията или темата]

Здравейте, [Име],

Казвам се [Вашето име] и работя по дигитална кампания за застъпничество, фокусирана върху [кратко опишете проблема или целта,



например насърчаване на културното включване в училищата]. Много се възхищавам на работата, която вършите с [споменете техния проект или платформа], и смятам, че нашите мисии са в значителна степен сходни.

Бих искал да проуча възможността за сътрудничество, независимо дали това означава съвместно организиране на събитие, споделяне на съдържание или работа по съвместна кампания.

Моля, уведомете ме, ако проявявате интерес да обсъдим това по-подробно. С удоволствие ще споделя повече подробности или ще уговорим среща.

Много благодаря за отделеното време и за работата, която вършите.

С най-добри пожелания,

[Вашето име / група / информация за контакт]

## Приложение IV: Инструмент за размисъл върху изчерпването

Този инструмент е предназначен да помогне на младите хора и младежките работници да размишляват върху своята енергия, мотивация и благосъстояние по време на дългосрочна работа по застъпничество. Използвайте го редовно, за да се самооценявате и да правите необходимите корекции.

1. Как се чувствам физически и емоционално, когато се занимавам с застъпническа дейност?

---

---



2. Кои части от работата ми дават енергия? Кои части ме изтощават?

---

---

3. Успявам ли да си вземам редовни почивки или да прекарвам време офлайн напоследък?

---

---

4. Чувствам ли натиск да се състезавам с другите или да отговарям на очакванията, които съм си поставил?

---

---

5. С кого мога да поговоря за това, което чувствам? Потърсил ли съм подкрепа?

---

---

6. Кои практики за самопомощ ми помагат да се заредя с енергия и отделям ли време за тях?

---

---

7. Устойчиво ли е за мен настоящото темпо на работата ми в областта на застъпничеството?

---

---



8. Какво бих могъл да променя, намаля или делегирам, за да защита благосъстоянието си?

---

---

9. Празнувал ли съм някакви малки победи или моменти с голямо значение напоследък?

---

---

10. Какво мога да направя тази седмица, за да се чувствам по-балансиран/а или подкрепен/а?

---

---



# CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



**AKLUB**



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.