



safer

Project number: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN

Стани #ГЕРОЙ
в битката срещу
тормоза!

НАРЪЧНИК ЗА УЧЕНИЦИ

Всички ние можем да помогнем за спирането му!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. The European Commission's support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project number: 621528-EPP-1-2020-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN

A group of four children, three girls and one boy, are posing for a photo outdoors. They are all wearing roller skates. The girl on the left is wearing a white tank top and blue pants. The girl in the back is wearing a black and white striped tank top. The girl on the right is wearing a yellow tank top and blue jeans. The boy in the center is wearing a blue t-shirt and blue jeans. They are all smiling and laughing. The background is a blurred green area, possibly a park or a street with trees.

Стани #ГЕРОЙ
в битката срещу
тормоза!



СЪДЪРЖАНИЕ



Въведение	10
Какво е тормоз?	11
Дейност 1 „Тормоз или не?“ – различни сценарии	13
Дейност 2 Довършете изречението	14
Дейност 3 Вярно или грешно?	15
Дейност 4 Дайте ваши примери	15
Кои са основните видове тормоз?	16
Дейност 5 Търсене на думи	18
Дейност 6 Пренаписване на историята	19
Кой участва в тормоза?	20
Дейност 7 Контролен списък: Преживявам ли тормоз?	21
Дейност 7a Колко често сте попадали в тази роля?	22
Може ли някой да играе повече от една роля?	23
Дейност 7b Ниво на риск	24
Нека поговорим за митовете и невярната информация за тормоза	25
Дейност 8 Вярно или грешно. Тест	26
Защо е важно да се предприемат действия за предотвратяване на тормоза?”	27
Дейност 9 Тормоз / Не е тормоз	28

Имате правá!	29
Дейност 10 Знай правáта си	31
Какво да направите, ако ви тормозят?	32
Дейност 11 План „Как да се застъпя сам/а за себе си?“	34
Ами ако тормозиш някой друг?	36
Дейност 12 Хулиган ли съм??	37
Какво да направите, ако станете свидетел на тормоз?	39
Дейност 13 Моята роля	43
Какво да направите, ако ви кажат за тормоз?	44
Дейност 14 Какво бих направил/а?	45
Дейност 15 Кръстословица	49
Ръководство за открита дискусия	50

**Be the HERO
for reducing
bullying to ZERO!**







Автори

Фондация Халгартен Франкети – Център Студио Вила Монтека

Фабрицио Болдрини

Мария Рита Бракини

Кипърска обсерватория за насилието в училище, Кипърски педагогически институт

Йота Панайоту

Кристиана Ставру

Маргарита Кириаку

Регионална дирекция на началното и средното образование на Крит

Мария Працини

Асоциация Родители

Антоанета Василева

Център за межкултурен диалог

Мария Кръстевска-Тасева

EAN – Европейска мрежа за борба с тормоза

Гонсало Сантамария

Дизайн и оформление

Елена Елиаду

Кипърски педагогически институт





ВЪВЕДЕНИЕ

Нека заедно да започнем да говорим за тормоза!

Какво е тормоз?

Bullying is a very common word that you use sometimes for referring to acts of violence or aggression. But what exactly does it mean?

The term “**bullying**” was defined by a Swedish professor whose name is Dan Olweus in the 60ies who wished to call a growing number of situations with a common name.

He wrote:

Bullying involves an imbalance of power between the bully and the victim, is intentionally harmful and occurs repetitively.

However, we can say something clearer:

Bullying is unwanted, aggressive behavior among school aged children that involves a real or perceived power imbalance. The behavior is repeated, or has the potential to be repeated, over time. Bullying includes actions such as making threats, spreading rumors, attacking someone physically or verbally, and excluding someone from a group on purpose.

(stopbullying.gov)

Bullying can take the form of words or deeds. It can be also done from electronic devices.

Girls bully, boys bully, the younger school students bully, older school students bully – there is not only one kind of person that bullies.

It’s also important to know that bullying can happen to anyone—and it’s not always so easy to recognize.

The one sure thing is that no one EVER deserves to be bullied.

This short Handbook can help you to better understand how many forms bullying has and how to behave, what to do and not do if bullying is happening to you or if you see bullying happening to someone else, inside or outside your school.

In addition to the specific content, you can also find supplemental materials that you can use to gain a better understanding on how to tackle bullying so to become the “Hero that contributes to reducing bullying to zero!”



Какво знаеш за тормоза?

Сигурен ли си, че разбираш напълно какво е тормоз?

Тормозът означава системно (нарочно и повтарящо се във времето) причиняване на физическа болка, и/или нараняване на някого с обиди, което води до това един или повече ученици да страдат психически.

Определяме го още като агресия с думи и/или причиняване на физическа болка, което включва всякакви заплахи, обиди, прикачане на някого на обидни етикети, постоянно изключване на някого от групата приятели, или също унижителни жестове. Когато е достатъчно тежък и разпространен в училище, тормозът създава заплашителна и враждебна среда около вас, в която можете да се почувствате обидени, унижавани, отчуждени от приятелите си, уплашени.

Имай предвид, че тормозът може да се случи навсякъде - в и извън твоето училище и онлайн във всяка социална мрежа.

Той причинява страдание и унижение; пречи на това да се чувстваме щастливи и спокойни.

Основните елементи на определението за тормоз са:

1. Категорично не искаме да ни се случва това, което някой ни причинява
2. Поведението се повтаря.
3. Тормозът пречи на това да се чувстваш щастлив/а и спокоен / спокойна във и извън училище, сред приятелите и дори сред близките
4. Силите на насилника и тези на жертвата са неравни или те ги възприемат като неравни.

Трябва и да знаеш, че много постъпки могат да изглеждат като тормоз, но не са. Обаче могат да се превърнат в тормоз, ако започнат да се повтарят.

Надяваме се, че сега е малко по-ясно какво означава тормоз?

Някои примери за тормоз могат да ти помогнат да разбереш по-добре

Тормозът означава всички изброени неща... и дори повече.

Подигравки, закачки или „шеги“, наричане с обидни имена (осмиване), нежелани коментари, заплашително поглеждане към съученик, сплашване, говорене или писане на неприятни неща за някого, иронични забележки или слухове, каране на някого да се чувства уплашен или неудобно, нарочно пропускане на някого в дадена дейност, отнемане или повреждане на чужда собственост, удряне или ритане на някого и каране на някого да прави неща, които не иска да прави.

Твой ред е! Практикувайте чрез следните дейности.





Дейност 1

Тормоз или не – различни сценарии

Прочетете, помислете и решете дали описаните ситуации според вас представляват тормоз, или не.

Ситуация	Тормоз е!	Не е тормоз!
Мария и нейните съученици прекарват междучасието в игри и много шеги.		
Учениците от 6 клас продължават да се заяждат с четвъртокласник, защото има тъмна кожа.		
Учениците от 2 клас са разделени на групи, докато учат в класната стая		
Някои момичета от 5 клас имат Фейсбук група, където обсъждат други момичета от техния клас и пишат унижителни коментари за дрехите им и за това как изглеждат.		
Георги отиде на рождения ден на Кирил и го изненада.		
Наталия разпространява гадни слухове за Гергана, от което тя се разстройва.		
Александър и Адриана не са приятели.		
Алекс се страхува да ходи до училищните тоалетни, защото някои по-големи деца продължават да отварят вратите и се смеят.		



Дейност 2

Довършете изречението

Въз основа на прочетеното дотук, довършете следните изречения така, че да описват различни ситуации на тормоз между деца.

- Всяка сутрин Катерина и Янис излизат от къщи, за да отидат на училище, но...

- Мария не искаше да ходи на училище вчера сутринта, защото някои деца...

- Никое от момчетата не иска Ники в отбора си, когато играят футбол, защото...

- Ввсяко междучасие Елза седи сама. Съучениците ѝ не излизат с нея защото тя е...

- Пред училището група деца чакат малкия Янко, за да...

Кои са основните видове тормоз?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с Наръчника на учителя:
ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Тормозът през погледа на учениците.

Нека задълбочим знанията си...

По-известните видове тормоз са:

- **Физически**

Удрянето и следите от него са видими и затова физическият тормоз се разпознава лесно. Помисли за филмите, в които някой избива учебниците на друг от ръцете му или го притиска към шкафче в коридора.

В зависимост от това какъв точно е бил тормозът и колко тежки наранявания е причинил, всеки, който го прави, може да бъде отстранен или изключен от училище.

Примерите за физически тормоз включват бутане, блъскане, удряне, ритане, хапане, дърпане на коса, неподходящо докосване, чупене на предмети и отнемане или повреждане на чужди вещи.

- **Вербален (тормоз с думи)**

Използването на думи, на глас или в писмена форма, е често срещан вид тормоз, защото се случва бързо, често се прави импулсивно, за да предизвика реакция (а получаването на реакция обикновено е целта на тормоза). Да тормозиш с думи е по-лесно, особено в социалните мрежи и чатовете, защото по-лесно се скрива от възрастните, и е по-трудно този, който тормози, да си получи последствията. Примерите включват подигравки, обиди, заплахи, сплашване, унижителни шеги, слухове, клюки и клевети - всички те могат да се случат както лично, така и онлайн.

- **Социален и емоционален**

Социален и емоционален – подкопаване на положението на някого сред приятелите му и дори в семейството; унижаване и насилие над чувствата на някого. Това, че този тормоз не оставя рани, е заблуда – нечия личност може да бъде така наранена, че да се възстанови много по трудно и от физическо нараняване. Социалният и емоционалният тормоз може да бъде незабележим и труден за откриване. Той е пресметлив и манипулативен. Може да бъде упражняван от един човек, но по-често се изпълнява от група. Емоционалният тормоз може да бъде изключително вреден и травмиращ. Той е насочен към самочувствието на човека, кара го да се съмнява в собствената си ценност и обикновено води до ниска или пълна липса на самооценка. Емоционалният тормоз, независимо дали се извършва лично, или онлайн, може да се изразява в изключване на някого от групата или от различни дейности, заплахи за нараняване, разпространяване на лъжи, за да се вреди на репутацията на друг човек, или пряко унижаване на някого.





Но тормозът може да бъде още:

Онлайн

- ▼ Изпращане на нежелани имейли, текстови съобщения или постове, в които се съдържат думи на тормоз, или които те карат да се чувстваш неудобно
- ▼ Изключване на някого умишлено от групите ни в онлайн пространството
- ▼ Да публикуваме гадни слухове и лъжи за някого в социалните мрежи
- ▼ Да подражаваме иронично на някого онлайн, или да откраднем потребителско име и пароли за лични акаунти

Сексуален

- ▼ Да наричаме някого с думи, които имат сексуален подтекст
- ▼ Груби и вулгарни коментари
- ▼ Вулгарни жестове
- ▼ Да ни докосват, когато и където не искаме
- ▼ Сексуални предложения
- ▼ Разпространяване на порнографски материали

Предразсъдъци

Този вид тормоз се случва, защото понякога смятаме, че някои хора са „еди-какви-си“ заради техни външни белези например. Ние не ги познаваме и затова използваме готовата идея, която имаме за тях в главата си, преди реално да се замислим какви хора са те. Затова се казва пред-разсъдък – схема, която работи в нашите глави, преди да сме опознали някого и да сме научили повече за него. Такъв пример е расизмът – пред-разсъдъкът, че хората от дадена раса превръзхождат тези от друга поради цвета на кожата си, което е отдавна доказана лъжа. Може да имаме предразсъдъци към някого и по много други признаци – да речем в кой бог вярват той и семейството му/й, или каква е сексуалната му/й ориентация.

▼ Този вид тормоз може да се прави и онлайн, може да се изразява с думи, може да е физически, може и да е сексуален.

▼ В зависимост от своята раса, пол, сексуална ориентация и религия можеш да бъдеш изключен и от дадени групи, например приятелски.



Дейност 5

Търсене на дума

Намери думите с удебелен шрифт и с останалите букви открий послание срещу тормоза

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Социални и граждански компетентности за превенция на тормоза/Как да говорим и да провокираме дискусия за тормоза/ Преподаване на права и ценности

Открий думите
Търсене на думи

С У Н Т А Р М Е
О S B U L L Y T
U T E P I U P A
R F R I E N D D
A T A B N S E I
G R C S A A A M
E U I P T F E I
B S S E I E P T
R T M O O U D N
P R I E N N D I

Насилник

човек, който наранява другите

Сплашвам

да накараш някого да се чувства уплашен или застрашен

Приятел

хора, които се харесват и уважават

Расизъм

да не харесваш даден човек заради цвета на кожата му, езика, обичаите или културата му

Доверие

да чувстваш безопасност и сигурност

Емпатия

проявяване на разбиране и загриженост към чувствата на другите

Безопасност

да стоиш настрана от опасности и наранявания

Отчуждение

усещане за липса на принадлежност, на това да си част от група, напр. група приятели

Смелост

способност за справяне със страх или опасност

Открий посланието
Кой е въввлечен в тормоза?





Дейност 6

Пренаписване на история

Прочетете ситуациите по-долу и до всяка отбележете какъв тип тормоз е описан във втората колона. След това в третата колона напишете отново случая, като го промените, така че тормозът да се превърне в приятелство, уважение и съпричастност.

Казус	Вид тормоз	Казусът без тормоз
София подигравателно нарича своя съученичка „момичето-момче“. Наскоро София намери снимка на съученичката си, добави ѝ брада и мустаци и я изпрати по чата на други деца от класа, за да ѝ се смеят		
Добри често причаква на вратата на класната стая Андрей, за да го спъне. Андрей се ядосва и казва на учителя, но Добри се смее и казва, че е станало без да иска		
През междучасието група момчета често се приближават до първокласниците и ги плашат с най-различни жестове		
Янко каза на някои от съучениците си да не се занимават с Ахмед, защото той е мюсюлманин		

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Тормозът през очите на учениците...

Социални и граждански компетентности за превенция на тормоза

Преподаване на права и ценности

Кой е въввлечен в тормоза?

Има три потенциални роли в ситуация на тормоз:

1. ЖЕРТВА/И

Човекът/хората, към които е насочен тормозът

2. ТЕЗИ, КОИТО ТОРЗОРИЯТ

Човекът/хората, които тормозят

3. СВИДЕТЕЛИ/НАБЛЮДАТЕЛИ

Хората, които виждат или знаят за тормоза.

В някои нови определения моделът на тормоз се представя като триъгълник или дори правоъгълник, включващ насилника, тези, които му помагат (наричани също последователи), жертвата, страничните наблюдатели и евентуално някой или някои хора, които защитават жертвата и активно я подкрепят, заемайки ясна позиция и противопоставяйки се на насилника.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Как да преподаваме учениците да общуват и да разрешават конфликти





Дейност 7

Преживявам ли тормоз?

Ако искаш да се опиташ да определиш дали си подложен на тормоз, разгледай списъка по-долу. Прочети всеки от следните въпроси и отбележи всички квадратчета, които смяташ, че се отнасят за теб.

- Другите ученици правят ли гадни коментари по твой адрес?
- Наричали ли са те някога с обидни думи?
- Дразнят ли те заради начина, по който изглеждаш или се държиш?
- Чувстваш ли се самотен/самотна или изолиран/изолирана в училище?
- Някой някога разпространявал ли е злобни или неверни слухове за теб?
- Някога бил ли си изключван / изключвана нарочно от групата?
- Чувствал/чувствала ли си някога, че човек, когото смяташ за приятел, се опитва да те контролира?
- Случвало ли ти се е някой да те докосне по неподходящ, унизителен или заплашителен начин?
- Някой присмивал ли ти се е или имитирал ли е начина, по който говориш или се държиш?
- Случвало ли ти се е някой да повреди нещата ти?
- Другите учениците наранявали ли са те физически нарочно?
- Някога страхувал/стархувала ли си се да отидеш на училище?
- Тревожиш ли се за начина, по който другите деца в училище се държат с теб?
- Случвало ли се е твои снимки да бъдат публикувани онлайн (в социалните мрежи или другаде) без твое позволение?
- Някой представял ли се е за теб в социалните мрежи?
- Случвало ли се е хора да публикуват злобни неща за теб онлайн (в социалните мрежи или другаде) или да коментират по лош начин публикациите ти?

Колкото повече квадратчета отбележиш, толкова по-вероятно е да си подложен на тормоз.

В такъв случай трябва веднага да говориш с родителите си и учителите си, или друг възрастен, на когото имаш доверие.



Дейност 71

Колко често самите вие сте били в тази роля?

Ако искате да опитате да определите дали преживявате тормоз, погледнете в контролния списък по-долу. Прочетете всеки от следните въпроси и маркирайте всяко квадратче, което се отнася за вас.

Роля	Никога	Понякога	Често	Много често
жертва				
тормозещ				
наблюдател				
защитник				

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Тормозът през очите на учениците...
Как да говорим и провокира дискусия за тормоза



Може ли някой да изпълнява повече от една роля?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Тормозът през очите на учениците...

Как да говорим и провокира дискусия за тормоза

Да! Често се случва така, че да бъдеш тормозен, да извършваш тормоз или да бъдеш свидетел на тормоз не са отделни категории.

По-често се случва децата да играят няколко роли в рамките дори на един ден. Някой, който сутринта е бил тормозен в автобуса, може да е този, който следобед се подиграва на по-малък ученик. Детето, което вчера се е смеело, докато е гледало бой, може да помоли новото дете, което няма приятели, да седне с него на обяд днес. Човек, който е бил жертва на злостни слухове в социалните мрежи, може да разпространи клюки за бивш приятел по време на обяда на следващия ден.

Когато мислиш за това кой е замесен в тормоза, е важно да не поставяш крайни етикети на хората. Трябва да знаеш, че тормозът е свързан с поведението, а ролите могат да бъдат сложни и заплетени; често няма ясно изразени злодеи или герои.

Но това също така означава, че всички ние можем да променим това поведение и да предотвратим тормоза.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Тормозът през очите на учениците...

Как да говорим и провокира дискусия за тормоза





Дейност 7.2

Измерване на риска

Като използваш линията по-долу, отбележи колко голям е рискът за теб да се превърнеш в жертва, насилник и страничен наблюдател.

ЖЕРТВА

Нисък
риск

Висок
риск

ТОРМОЗЕЦ

Нисък
риск

Висок
риск

НАБЛЮДАТЕЛ

Нисък
риск

Висок
риск



Да си поговорим за някои митове и фалшиви твърдения, свързани с тормоза

Имаше време, когато тормозът се считаше за приемливо поведение. Нека разгледаме някои примери за „митове“, които хората са говорели за тормоза, и истините, които всъщност стоят зад тях

МИТ

“Момчетата са си момчета.”

ИСТИНА

Никога не е окей да нараняваш другите.

МИТ

“Момичетата не тормозят.”

ИСТИНА

Момичетата също тормозят, обикновено чрез думи.

МИТ

“Думите никога няма да те наранят.”

ИСТИНА

Думите може да не оставят синини или счупени кости, но могат да оставят белези отвътре, които болят

МИТ

“Тормозът е естествена част от детството.”

ИСТИНА

Няма нищо естествено в тормоза.

МИТ

“Някои хора заслужават да бъдат тормозени.”

ИСТИНА

Никой не заслужава да бъде нараняван или наскъръбяван. Всеки заслужава уважение .

МИТ

“Тормозът ще направи учениците по-силни.”

ИСТИНА

Тормозът може да накара някого да се чувства зле.

МИТ

“Било е само закачка.”

ИСТИНА

Когато нараняваш някого и това се повтаря, това е тормоз.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА:
Как да говорим и да провокираме дискусия за тормоза





Дейност 8

Истина или лъжа (викторина)

Направи тази викторина „Вярно или грешно“, за да провериш какво вече знаеш за митовете за тормоза

	ВЯРНО	ГРЕШНО
1. Нормално е да стоиш и да гледаш как тормозят някого	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ако изкажеш насилниците, това само ще влоши нещата	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ако те тормозят, само трябва да се стегнеш	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Само физическият тормоз причинява болка	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Всички насилници са деца, които са по-големи и по-високи от жертвите си	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Да бъдеш насилник те прави силен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Никой не заслужава да бъде тормозен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Отговори

Как се справи с нашия тест „Вярно или грешно“? Провери отговорите си...

- 1** ГРЕШНО! По-вероятно е насилниците да спрат тормоза, когато група техник връстници им каже/окаже натиск да го направят.
- 2** ГРЕШНО! Ако си жертва на тормоз, трябва да кажеш на някого, на когото имаш доверие, за да ти помогне.
- 3** ГРЕШНО! Някога, ако не кажеш на насилниците, те ще го приемат за даденост и няма да разберат, че това, което правят, е грешно и трябва да спрат.
- 4** ГРЕШНО! Физическият и емоционалният тормоз причиняват болка.
- 5** ГРЕШНО! Насилник може да бъде всякакви, без значение от височината и възрастта.
- 6** ГРЕШНО! Да караш другите да се чувстват зле, не те прави силен.
- 7** ВЯРНО! Никой не си го проси! Независимо колко малко харесваш някого, никой не заслужава да бъде тормозен.

Защо е важно да направим нещо, за да предотвратим тормоза?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА:

Емпатия - Управление на емоциите, меки умения, връзка с базовите умения за живота

Повече от един на всеки петима ученици споделят, че са били тормозени и се страхуват да ходят на училище. Това означава, че тези ученици губят възможността да учат. Всеки ученик има право да се чувства в безопасност в училище.

Учениците, които са тормозени, често имат по-ниска самооценка и самоувереност. Допълнително, може да им е трудно да се концентрират в училище, защото се страхуват, че ще бъдат тормозени.

Не само жертвите на тормоз обаче страдат. Насилниците също имат трудности, пред които трябва да се изправят.

Учениците, които виждат, че тормозът се случва често, се чувстват уплашени или ядосани и въпреки че искат да помогнат, не знаят как или не се осмеляват.

Затова е много важно да предприемем нещо срещу тормоза!!!!

Ако усещаш, че си малтретиран или изолиран и това се повтаря, говори за това с родителите си и/или с учителя си! Има някой, който ще ти помогне.

Ако осъзнаеш, че тормозиш някого друг, спри да се държиш така. Извини се. Съсредоточи се върху това да правиш нещата по различен начин отсега нататък. Потърси помощ, за да можеш да промениш поведението си поведението си. Училищният психолог например може да те подкрепи!

Ако видиш, че някой е тормозен, заеми позиция и подкрепи този човек. Ако се чувстваш в безопасност, кажи на човека, който извършва тормоза, да спре. Ако не се чувстваш в безопасност, отдалечи се и се опитай да вземеш жертвата със себе си.

Независимо дали си обект на тормоз, ти тормозиш или виждаш, че някой е тормозен, направи нещо!!!

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА:

Как да говорим за тормоза и да провокираме дискусия





Дейност 9

Тормоз/Не е тормоз

Провери дали следните ситуации са тормоз, или не. Напиши „тормоз“ или „не е тормоз“ на всеки ред.

- 1 Христо вижда група момичета, които се смеят в другия край на стаята. Той не ги чува и не знае защо се смеят.
- 2 Деси седи зад Данчо в училище. Тя го ръчка по гърба с молив всеки ден.
- 3 Косьо е с нови шини на зъбите. Цял ден не говори много. Делян му казва: „Усмихни се, за да ти видя шините.“
- 4 Петко и Боби не позволяват на Тошо да играе на криеница с тях. Петко му казва „Не играем с бебета като теб.“
- 5 Борис праща на приятелите си имейл с неверен слух за техния съученик Марко.
- 6 Лили е с навехнат глезен и накуцва, когато ходи. Боби и Филип на шега се преструват, че куцат, когато я видят.
- 7 Боян е навън и се крие зад дърво с пръскащ пистолет. Когато сестра му приближава, той я напръсква. Тя се смее и побягва.

Трябва да знаеш, че имаш права...

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Как развиваме комуникационните умения на учениците и как да разрешават конфликти/ Преподаване на права и ценности

Важно е да знаеш, че във всяка държава има законодателство, предназначено да защитава учениците в ситуация на тормоз.

Тези закони се различават в отделните страни, но в много от тях се посочва, че:

- Учениците, които са жертва на тормоз, трябва да получат подкрепа. Трябва да има стратегии, предназначени да предпазят учениците и да предотвратят по-нататъшен тормоз
- На хората, които упражняват тормоз, трябва да се налагат подходящи за ситуацията и обстоятелствата последствия
- Учениците, които са свидетели на тормоз, трябва да бъдат обучени как да реагират на тормоза и каква роля могат да играят в създаването на безопасна училищна общност

Освен това трябва да знаеш, че Конвенцията на ООН за правата на детето дефинира всички права, които всички деца и младежи по света имат.



На следващото изображение са показани основните ти права

1  DEFINITION OF A CHILD	2  NO DISCRIMINATION	3  BEST INTERESTS OF THE CHILD	4  MAKING RIGHTS REAL	5  FAMILY GUIDANCE AS CHILDREN DEVELOP	6  LIFE, SURVIVAL AND DEVELOPMENT	7  NAME AND NATIONALITY
8  IDENTITY	9  KEEPING FAMILIES TOGETHER	10  CONTACT WITH PARENTS ACROSS COUNTRIES	11  PROTECTION FROM KIDNAPPING	12  RESPECT FOR CHILDREN'S VIEWS	13  SHARING THOUGHTS FREELY	14  FREEDOM OF THOUGHT AND RELIGION
15  SETTING UP OR JOINING GROUPS	16  PROTECTION OF PRIVACY	17  ACCESS TO INFORMATION	18  RESPONSIBILITY OF PARENTS	19  PROTECTION FROM VIOLENCE	20  CHILDREN WITHOUT FAMILIES	21  CHILDREN WHO ARE ADOPTED
22  REFUGEE CHILDREN	23  CHILDREN WITH DISABILITIES	24  HEALTH, WATER, FOOD, ENVIRONMENT	25  REVIEW OF A CHILD'S PLACEMENT	26  SOCIAL AND ECONOMIC HELP	27  FOOD, CLOTHING, A SAFE HOME	28  ACCESS TO EDUCATION
29  AIMS OF EDUCATION	30  MINORITY CULTURE, LANGUAGE AND RELIGION	31  REST, PLAY, CULTURE, ARTS	32  PROTECTION FROM HARMFUL WORK	33  PROTECTION FROM HARMFUL DRUGS	34  PROTECTION FROM SEXUAL ABUSE	35  PREVENTION OF SALE AND TRAFFICKING
36  PROTECTION FROM EXPLOITATION	37  CHILDREN IN DETENTION	38  PROTECTION IN WAR	39  RECOVERY AND REINTEGRATION	40  CHILDREN WHO BREAK THE LAW	41  BEST LAW FOR CHILDREN APPLIES	42  EVERYONE MUST KNOW CHILDREN'S RIGHTS
43-54  HOW THE CONVENTION WORKS	<h1>Конвенция за правата на детето</h1>					



Дейност 10

Да знаеш правата си

Огради или подчертай с цветен молив всички права, които смяташ, че могат да ти помогнат в ситуация на тормоз.

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Преподаване на права и ценности



A child is any person under the age of 18.



All children have all these rights, no matter who they are, where they live, what language they speak, what their religion is, what they think, what they look like, if they are a boy or girl, if they have a disability, if they are rich or poor, and no matter who their parents or families are or what their parents or families believe or do. No child should be treated unfairly for any reason.



When adults make decisions, they should think about how their decisions will affect children. All adults should do what is best for children. Governments should make sure children are protected and looked after by their parents, or by other people when this is needed. Governments should make sure that people and places responsible for looking after children are doing a good job.



Governments must do all they can to make sure that every child in their countries can enjoy all the rights in this Convention.



Governments should let families and communities guide their children so that, as they grow up, they learn to use their rights in the best way. The more children grow, the less guidance they will need.



Every child has the right to be alive. Governments must make sure that children survive and develop in the best possible way.



Children must be registered when they are born and given a name which is officially recognized by the government. Children must have a nationality (belong to a country). Whenever possible, children should know their parents and be looked after by them.



Children have the right to their own identity – an official record of who they are which includes their name, nationality and family relations. No one should take this away from them, but if this happens, governments must help children to quickly get their identity back.



Children should not be separated from their parents unless they are not being properly looked after – for example, if a parent hurts or does not take care of a child. Children whose parents don't live together should stay in contact with both parents unless this might harm the child.



If a child lives in a different country than their parents, governments must let the child and parents travel so that they can stay in contact and be together.



Governments must stop children being taken out of the country when this is against the law – for example, being kidnapped by someone or held abroad by a parent when the other parent does not agree.



Children have the right to give their opinions freely on issues that affect them. Adults should listen and take children seriously.



Children have the right to share freely with others what they learn, think and feel, by talking, drawing, writing or in any other way unless it harms other people.



Children can choose their own thoughts, opinions and religion, but this should not stop other people from enjoying their rights. Parents can guide children so that as they grow up, they learn to properly use this right.



Children can join or set up groups or organisations, and they can meet with others, as long as this does not harm other people.



Every child has the right to privacy. The law must protect children's privacy, family, home, communications and reputation (or good name) from any attack.



Children have the right to get information from the Internet, radio, television, newspapers, books and other sources. Adults should make sure the information they are getting is not harmful. Governments should encourage the media to share information from lots of different sources, in languages that all children can understand.



Parents are the main people responsible for bringing up a child. When the child does not have any parents, another adult will have this responsibility and they are called a "guardian". Parents and guardians should always consider what is best for that child. Governments should help them. Where a child has both parents, both of them should be responsible for bringing up the child.



Governments must protect children from violence, abuse and being neglected by anyone who looks after them.



Every child who cannot be looked after by their own family has the right to be looked after properly by people who respect the child's religion, culture, language and other aspects of their life.



When children are adopted, the most important thing is to do what is best for them. If a child cannot be properly looked after in their own country – for example by living with another family – then they might be adopted in another country.



Children who move from their home country to another country as refugees (because it was not safe for them to stay there) should get help and protection and have the same rights as children born in that country.



Every child with a disability should enjoy the best possible life in society. Governments should remove all obstacles for children with disabilities to become independent and to participate actively in the community.



Children have the right to the best health care possible, clean water to drink, healthy food and a clean and safe environment to live in. All adults and children should have information about how to stay safe and healthy.



Every child who has been placed somewhere away from home - for their care, protection or health – should have their situation checked regularly to see if everything is going well and if this is still the best place for the child to be.



Governments should provide money or other support to help children from poor families.



Children have the right to food, clothing and a safe place to live so they can develop in the best possible way. The government should help families and children who cannot afford this.



Every child has the right to an education. Primary education should be free. Secondary and higher education should be available to every child. Children should be encouraged to go to school to the highest level possible. Discipline in schools should respect children's rights and never use violence.



Children's education should help them fully develop their personalities, talents and abilities. It should teach them to understand their own rights, and to respect other people's rights, cultures and differences. It should help them to live peacefully and protect the environment.



Children have the right to use their own language, culture and religion - even if these are not shared by most people in the country where they live.



Every child has the right to rest, relax, play and to take part in cultural and creative activities.



Children have the right to be protected from doing work that is dangerous or bad for their education, health or development. If children work, they have the right to be safe and paid fairly.



Governments must protect children from taking, making, carrying or selling harmful drugs.



The government should protect children from sexual exploitation (being taken advantage of) and sexual abuse, including by people forcing children to have sex for money, or making sexual pictures or films of them.



Governments must make sure that children are not kidnapped or sold, or taken to other countries or places to be exploited (taken advantage of).



Children have the right to be protected from all other kinds of exploitation (being taken advantage of), even if these are not specifically mentioned in this Convention.



Children who are accused of breaking the law should not be killed, tortured, treated cruelly, put in prison forever, or put in prison with adults. Prison should always be the last choice and only for the shortest possible time. Children in prison should have legal help and be able to stay in contact with their family.



Children have the right to be protected during war. No child under 15 can join the army or take part in war.



Children have the right to get help if they have been hurt, neglected, treated badly or affected by war, so they can get back their health and dignity.



Children accused of breaking the law have the right to legal help and fair treatment. There should be lots of solutions to help these children become good members of their communities. Prison should only be the last choice.



If the laws of a country protect children's rights better than this Convention, then those laws should be used.



Governments should actively tell children and adults about this Convention so that everyone knows about children's rights.



These articles explain how governments, the United Nations – including the Committee on the Rights of the Child and UNICEF – and other organisations work to make sure all children enjoy all their rights.

Какво да направиш, ако те тормозят?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Как да развиваме уменията на учениците да общуват позитивно и да разрешават конфликти

Първо, трябва да знаеш, че:

- Никой не заслужава да бъде тормозен
- Имаш право да потърсиш помощ, за да спреш тормоза
- Твоето мнение за това какво да се направи е важно
- Не трябва да преминаваш през това преживяване сам

Сега помисли как да се защитиш, как да се застъпиш за себе си!

Какво представлява застъпничеството?

Да се застъпиш за себе си означава да говориш от свое име, да информираш другите от какво се нуждаеш и да предприемаш действия в своя защита по директен и уважителен начин.

Има три важни стъпки, които можеш да предприемеш:

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Как да преподаваме на учениците да общуват и решават конфликти/Преподаване на права и ценности

1 Кажи на някого

Тормозът процъфтява благодарение на мълчанието. Тези, които тормозят, зависят от мълчанието на жертвите си, тъй като то поз-

волява поведението им да продължи без последствия. И да, може да е много трудно да се говори за случващото се.

Колкото и да е трудно, важно е да се свържеш с някого и да споделиш какво преживяваш. В идеалния случай ще говориш за това с родител, учител, член на твоята общност или възрастен, на когото имаш доверие. Ако не се чувстваш спокоен да споделиш с възрастен, довери се на приятел!

2 Изгради план за действие

Да се застъпиш за самия себе си означава да говориш за себе си и да информираш хората за нуждите си. Дай ход на нещата, като разработиш план:

- Запиши какво се случва с теб, кога и къде се случва и кой участва.
- Опиши ролята си в този план за действие, кой друг трябва да участва и какво може да направи.
- Сподели тази информация с родител, учител, член на твоята общност или възрастен, на когото имаш доверие.

3 Отстоявай правата си

Всеки ученик има право да се чувства в безопасност в училище и извън него. Ако един възрастен не е в състояние да ти помогне, не се отказвай! Твое право е да поговориш с друг възрастен.

Когато го направиш, поговори с учител, администратор или човек, на когото имаш доверие в училище:

- Сподели цялата информация в плана ти за действие
- Попитай: „Какво може да се направи, за да се чувствам в безопасност и другите деца също да се чувстват така?“
- Напомни, че съществуват закони училищни и/или общностни правила или практики за справяне със ситуации на тормоз.



Дейност 11

План за самозастъпничество

Да потърсиш помощ и да поговориш с някого не е лесно. Опитай да напишеш своя план, за да бъдеш готов...

Ако ме тормозят, двамата възрастни в училище, на които мога да споделя, са:

1. _____

2. _____

Двамата възрастни извън училище са:

1. _____

2. _____

Ако съм твърде разстроен или нервен, за да разкажа сам, или ако имам нужда да говоря с някого за случващото се, двамата приятели, на които мога да разчитам са:

1. _____

2. _____

Тъй като мога да разчитам и на себе си, стратегиите, които мога да използвам, за да прекратя поведението на насилника, са:

1. _____

2. _____

3. _____

Ако моето семейство или аз трябва да се свържем с някого в училище или в моята общност по повод на тормоза, ето информация, която можем да използваме:

Телефонен номер: _____

E-mail: _____

Друга информация: _____





Ами, ако ти тормозиш някого?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕМИ: Как да развиваме умения за комуникация и разрешаване на конфликти/Емпатия - Управление на емоциите като Меки умения/връзка с житейски умения

Какво толкова готино има в това да нараниш някого?

Дразненето, спъването, удрянето, ритането, изключването, игнорирането, изнудването - това наистина говори повече за теб, отколкото за тях. Знай, че тормозът е въпрос за поведение и че можеш да промениш поведението си.

Вземи следните мерки:

- **Поговори с възрастен, на когото имаш доверие**
 - Това може да е някой в училище, у дома или в общността.
 - Сподели какво се случва.
 - Поискай съвет и помощ от тях.
- **Постави си цел, за да промениш негативното поведение**
 - Полезно е да планираш и подредиш отговорите, които са подходящи за различните ситуации.
 - Намери си наставник и модел за подражание, който да те напътства в трудни ситуации
- **Действай целенасочено**
 - Помисли как искаш да реагираш на ситуацията.
 - Подготви отговорите си така, че да бъдат по-любезни, приобщаващи и приемащи

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Как да говорим и провокираме дискусия за тормоза?



Дейност 12

Аз тормозчия ли съм?

Сигурен ли си, че не тормозиш някого? Отбележи и огради в кръг изреченията, които се отнасят за теб:

Т

Ти си изключен или се правиш на недостъпен/а и изключва някого от нещо, което всички правите заедно.

О

Отнасяш се недоброжелателно и имитираш подигравателно някого лице в лице и/или онлайн, за да се "отпуснеш" или да се почувстваш по-добре.

Р

Разпространяваш лъжи и/или клюки за някого на живо или онлайн.

М

Многократно караш другите да се отнасят зле с даден човек. Присмиваш се на някого на живо или онлайн

О

Обиждаш и правиш зловни коментари за някого на живо или онлайн.

З

Заплаваш някого, за да го накараш да се почувства несигурен или уплашен във всяка ситуация.



Сега, моля те, отговори и на тези въпроси:

ПРАВИШ ЛИ ТОВА?	ДА	НЕ
Пишеш/казваш ли зловни неща за някого дори след като са те помолили да спреш?		
Често удряш и нараняваш физически някого, когато няма възрастен наоколо?		
Казвал ли си на някого, че не може да бъде част от отбор или клуб или че не може да седи с определена група деца?		
Има ли някой, когото често обиждаш и се опитваш да нараниш чувствата му или да го злепоставиш?		
Казваш ли неверни неща за някого, които могат да наранят чувствата му или да променят начина, по който другите мислят за него?		
Дразниш ли нарочно някого, като например хвърляш неща по него, когато учителят не гледа?		
Писал ли си някога нещо лошо за някого, което след това си пращал чрез съобщение, чат или си публикувал онлайн?		
Има ли определени места, на които хората се страхуват да отидат, защото знаят, че ще си там да ги нараниш?		
Ако си наранявал някого физически или емоционално, заплашвал ли си го, за да не казва на възрастен?		
Караш ли някого да ти дава парите или вещите си?		
Казваш ли на другите да не дружат с някого поради някаква конкретна причина?		
Казваш ли лоши неща за някого, за да накараш околните да се смеят?		

Ако си отговорил с ДА на някой от тези въпроси, има вероятност да тормозиш другите. Говори с възрастен, за да разбереш какво можеш да започнеш да правиш, за да промениш поведението си.

Какво да направиш, ако станеш свидетел на тормоз?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Емпатия-Управление на емоциите като меко умение/ връзка с житейски умения

Помисли какво може да се случи на някого, в резултат на тормоз:

- Чувства се съвсем сам
- Вярва, че никой не се интересува от него,
- Съмнява се, че има някой на който може да се довери
- Чуди се дали нещо някога ще се промени.

Да си на това място е истински самотно...

Сега си представи как това може да бъде различно. Помисли колко важно би могло да бъде за някого, който се чувства съвсем сам, да има друг човек, който да му подаде ръка, особено връстник, който разбира какво може да чувства и показва, че го е грижа.

Този човек може да бъдеш ТИ!!!

Мислил ли си си някога: "Това не е моя работа - трябва просто да го игнорирам и да си тръгна".

Постави се на мястото на другия човек. Ако те бутат, смеят ти се, злословят по твой адрес, подиграват ти се или те игнорират нарочно, не би ли искал някой да е до теб?

Помни, че когато някой е наранен, особено емоционално, твоята подкрепа като връст-

ник е изключително значима!

a Бъди на разположение за разговор

Учениците, които преживяват тормоз, често не казват на никого. Ако познаваш някой, който е подложен на тормоз, покажи му, че те е грижа, като го насърчиш да разкаже за преживяното. Твоята цел не трябва да бъде да разрешиш проблема. Вместо това, се съсредоточи върху това да дадеш безопасно пространство на връстника си да разкаже историята си и да сподели емоциите си.

Ето няколко съвета как да се свържеш с някого:

- Слушай, без да осъждаш
- Задавай въпроси, които позволяват на човека да разкаже историята и да сподели емоциите си, като задаваш отворени въпроси, като например: (Искаш ли да ми разкажеш какво се е случило?; Как се чувстваш сега?; От какво имаш нужда в момента?; Какво би искал да направиш, за да разрешиш ситуацията?; Искаш ли да съставиш план за действие, стъпка по стъпка за разрешаване на тази ситуация?)
- Помогни му/й да обмисли как може да разкаже на другите за своето преживяване
- Подкрепи го/я и го/я насърчи, да се обърне към родител или друг възрастен, на когото има доверие, подкрепи я/го като си нея/него.

b Отговаряй добронамерено и приемай другия

Единственото нещо, което всеки може да направи, за да помогне е да покаже подкрепа на тормозения човек.

Ето няколко начина за целенасочена подкрепа:

Говори, думите ти са важни. Опитай се да кажеш:

- Тук съм за да те подкрепя.
- Не заслужаваш това отношение.

- Искаш ли да ти помогна да намериш възрастен, с когото да говориш?

Протегни ръка, важно е да направиш нещо!

- Общувай с връстника си по време на междучасията, дори само, за да го поздравяваш.
- Покани го/я да седне с теб или да поиграете видео игри или на карти.
- Пишете заедно домашните си.

Бъди приятел. Подкрепи го/я.

- Напомняй му/й, че никой не заслужава да бъде пренебрегван и че тормозът няма да продължи вечно.
- Обръщай внимание на това, което тя/той прави добре и прави комплименти за талантите й/му.
- Дори да не иска да говори, поканете го/я да се включи в разговора.

С Пренасочване на ситуацията

Проучванията показват, че връстниците могат да се намесят много ефективно в ситуация на тормоз. Творческо и понякога предизвикателно решение може да се промени ситуацията и да я направи по-положителна. Това може да изисква известна подготовка, практика, планиране и допълнително обмисляне - не е лесно да се изправиш срещу вълната от негативизъм и да си кажеш мнението но изследванията показват, че когато един човек изрази мнение срещу тормоза, другите в повечето случаи ще го последват.

- Помогни му да се измъкне от ситуацията на тормоз, като:
 - Предложете й/му да (се) движи с вас
 - Поканете още един приятел да се присъедини към вас – колкото повече, толкова по-голяма е сигурността и подкрепата!
- Сменяй темата, когато връстниците ти започнат да обиждат някого

- Намери възрастен, който може да дойде бързо и да се намеси

- Ако си свидетел на онлайн тормоз, можеш да:

- Напишеш нещо положително в отговор на подигравателен статус/коментар.
- Свържи се с човека, когото тормозят и го увери, че го покрепяш и си на негово разположение.
- Съобщи на възрастен в училище или докладвай в съответната социална мрежа.

d Разговор с възрастен

В ситуации, в които не си сигурен как да постъпиш, търсенето на съвет от възрастен, на когото имаш доверие, може да бъде полезно. Възрастен, например родител или любим учител, може да ти помогне да обмислите различни начини за реакция, като същевременно гарантира, че всички ще останат в безопасност.

Ето няколко идеи за разговор с възрастен:

- Кажете му, че го търсиш за съвет.
- Сподели, че твой връстник минава през ситуация, с която не може да се справи сам
- Преживяването на ситуация тормоз може да включва много лични подробности; ако не искаш да споделяш всичко, уведоми възрастния, че има определени неща, които не си готов да споделиш и го помоли да уважи това.
- Подчертай, че искаш тормоза да спре и че това наранява връстника ти, както и другите участници.
- Попитай: „Какво може да се направи, за да помогнем и всички да се чувстваме в безопасност?“
- Вземете решение какви стъпки можете да предприемете заедно.
- Благодарите му/й за това, че те е изслушал и че го е грижа

е **Насърчавай другите да се обединят срещу тормоза - и да се обединят в името на добротата, приемането и приобщаването.**

Чували ли сте някога старата поговорка: „Сговорна дружина планина повдига“? В когото става дума за това да предотвратим тормоза, това е особено вярно. Въпреки че е изключително важно всеки човек да прави каквото може, силата на индивидуалните действия нараства, когато обединим усилията си. Когато група хора работят заедно за обща кауза, тогава се случва истинската промяна.

Опитай се да привлечеш и други хора, като:

- Основеш клуб или дейност в твоето училище, която е насочена към приобщаването. Например, покани ученици с и без увреждания да работят заедно по художествен проект всяка седмица.
- Помоли учителя си да направите проучване на други култури като проект.
- Организирайте отворено събитие, на което се играят настолни игри, всеки може да участва и всеки има с кого да играе и да се състезава.
- Покани всички за игра с топка, проектирана така, че участниците от всички нива да могат да участват активно и завърши с почерпка накрая.
- Предложете създаването на „безопасни пространства“ на детските площадки, които се наблюдават от връстници и възрастни.

Направи всичко възможно да помогнеш, но също така знай, че всяка ситуация на тормоз е различна. Не зависи от теб да я разрешиш, но приеми, че твоята подкрепа може да има голямо значение.

Ако станеш свидетел на тормоз, може да се уплашеш, но да си мълчаниш не е добро решение! По-добре спри да се оправдаваш и действай в подкрепа на тормозения!



Ох! Мълчанието ти боли!

Оправдания



Какво ще стане, ако аз съм следващият?

Не искам да съм следващата жертва



Искам да съм част от групата

Не искам да съм отхвърлен от приятелите и съучениците си.



Не е чак толкова зле

Не съм сигурен какво видях или чух. Вероятно не е чак толкова зле.



Никой няма да помогне

Докладвах вече за това и нищо не се случи.



Те си го заслужават

Бяха дразнещи. Някой трябваше „да ги постави на място“.

Действия



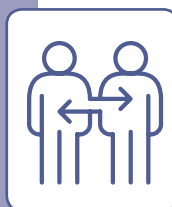
Кажи на някого

Трудно е да се взаимодейства с някого, който причинява болка. Можеш да помогнеш, като говориш с отговорен възрастен.



Не си сам

Вероятно не си единственият загрижен. Говори с някого, който може да помогне. Мълчанието само влошава нещата.



Говоренето не е клюкарене

Дори да не си сигурен за всички детайли, говори с някого, за да имаш повече от една гледна точка.



Продължавай да търсиш помощ

Понякога помощта не идва незабавно. Продължавай да търсиш, докато някой не се отзове.



Всички заслужават уважение

Всички се нуждаем от помощ, за да се научим как да се уважаваме взаимно. Можеш да нарушиш порочния кръг на неуважението.

Какво да направиш, ако ти разкажат за тормоз?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Как да говорим и провокира дискусия за тормоза

- 1 Отнасяй се сериозно към такава информация и докладване на случай на тормоз.
- 2 Събери информация! Попитай: „Случвало ли се е това преди?“ Един инцидент може да не изглежда значителен, но е важно да се определи дали съществува модел на поведение.
- 3 Не обвинявай жертвата. Необходима е смелост, за да се съобщи за такъв инцидент.
- 4 Разбери фактите за случилото се. Предай информацията на възрастен, на когото имаш доверие в училището, семейството или общността.
- 5 Успокой жертвата. Информирай я, че ще съобщиш за тормоза на онези в училището, които могат да помогнат най-добре. Увери въстника си, че ще направите това поверително. Насърчи жертвата да не бъде разстроена или ядосана в присъствието на насилника и да съобщава за всички следващи инциденти на теб или на учителя/директора на училището. Не насърчавай връстника си да отвърща на удара или да игнорира тормоза
- 6 Потърси признаци на сериозно въздействие върху жертвата. Насочи ученика към училищния психолог/консултант или към училищния екип за интервенция, за да бъде насочен към подходяща подкрепа.
- 7 Ако някой друг ти съобщи за тормоз, например родител, свържи лицето с училищния психолог/педагогически съветник. Проследи ситуацията, за да се увериш, че докладът ти е бил разследван.





Дейност 14

Какво мога да направя?

Сега, след като знаеш много повече за тормоза, какво би направил ТИ в следните ситуации?

ЗАБЕЛЕЖКА:

Свързано с ПЕДАГОГИЧЕСКА ТЕМА: Как да провокираме дискусия на тема тормоз.

СИТУАЦИЯ А

Дребно дете в класа ти често е подигравано от по-голямо дете. Един ден си в столовата. Виждаш как по-голямото дете спъва по-дребното, което пада и изпуска подноса си с храна. Хората започват да му се смеят. То е явно разстроено и изглежда, че ще се разплаче... **Какво би направил ТИ?**

Предложения:

1. Отиди и помогни на малкото дете да вземе нещата си и ако целият му обяд е изчезнал, предложи да споделиш своя обяд (или това, което е останало) с него/нея.
2. Игнорирай насилника. Ако той се опитва да предизвика реакция от всички, не се смеей и не се присъединявай. Кажу му, че не смяташ, че това, което прави, е смешно или готино.
3. Събери група приятели, за да помогнете на детето да почисти разсипания си обяд. Може също да го поканите да седне с вас?

Това не са единствените начини за справяне със ситуацията. Може би можеш да измислиш по-добри!

СИТУАЦИЯ Б

Има едно момиче, което често виждаш на детската площадка само. Понякога хората разпространяват неприятни слухове за него и си чувал хора да я наричат с подигравателни имена. Един ден виждаш момичето да отива да играе на люлката. Едно дете ѝ крещи: "Имаш въшки - върви си!" Тя вижда друга група момичета и пита: "Мога ли да играя?" Но едно от момичетата се развиква: "Не ѝ говори. Тя е отхвърлена. Ако говориш с нея, ти също си отхвърлена." Момичето изглежда много разстроено и си тръгва, докато другите момичета я наричат с подигравателни имена. **Какво би направил ТИ?**

Предложения:

1. Покани момичето да играе с теб и твоите приятели/ки.
2. Ако чуеш, че се разпространяват слухове, застани на нейна страна и кажи някои добри неща, които си забелязал у нея. Не повтаряй това, което чуваш, дори ако то размива другите деца. (Помисли какво би било чувството, ако това се случи на теб!)

Това не са единствените начини за справяне със ситуацията. Може би можеш да измислиш по-добри!



СИТУАЦИЯ В

Ново дете се премества в квартала и се присъединява към класа ти. Много хора се подиграват на това момче, и то не се защитава. Откриваш, че когато го дразниш, можеш да накараш приятелите си да се смеят. Един ден му измисляш прякор, който всички смятат за смешен и хората започват да го наричат с това име. Когато виждаш как това разстройва детето, започваш да се чувстваш зле! Но си казваш: „Не го правя много често и повечето деца му се подиграват много повече от мен. И все пак името, което си измислил, изглежда наистина го прави нещастно! **Какво би направил ТИ?**

Предложения:

1. Това лошо, неприятно чувство е твоята съвест! Може би другите се подиграват на това дете повече от теб, но ти допринасяш за проблема. Ако много деца се подиграват на това момче, то вероятно не се чувства много добре. Но ако и ти му се подиграваш, това вероятно го кара да се чувства още по-тъжно.
2. Спри да се подиграваш на момчето (и това неприятно чувство ще изчезне!).
3. Опитай се да направиш всичко възможно другите да забравят за злобното име, което си измислил. Когато видиш, че другите му се подиграват, кажи им, че това не е готино и че прякорът вече се е изтъркал.
4. Започни да се държиш мило с новото дете. Ако можеш да се извиниш за това, че преди си бил груб, това е чудесно. Но ако не, от този момент нататък просто бъди мил.
5. Опитай се да го опознаеш. Може би никога няма да бъдете близки приятели, но поне бъди мил с всички. И от друга страна, може би в крайна сметка ще си намериш нов приятел!

Това не са единствените начини за справяне със ситуацията. Може би можеш да измислиш по-добри!

СИТУАЦИЯ Г

Твоят клас има група във Viber, в която споделяте училищни въпроси, обсъждате тестове и споделяте шеги. Забелязваш, че през последните няколко дни двама от съучениците ти, наричащи себе си "най-готините момчета", са подхванали да се заяждат с най-умното момиче в класа, подиграват ѝ се за оценките, начина, по който изглежда и се облича, и я наричат "Зубърка-Загубенячка". Най-неприятното е, че те я тормозят най-яростно късно вечер и на следващия ден я виждаш в класната стая уморена, сънена и разстроена. **Какво би направил ТИ?**

Предположения:

1. Поговори с момичето насаме и ѝ кажи, че не си доволен от това, което правят двамата ви съученици. Обясни ѝ, че те наистина ѝ завидват, че тя се справя толкова добре в училище за разлика от тях.
2. Попитай я как се чувства и я увери, че напълно я разбираш и подкрепяш. Попитай я какво би искала да направи, за да спре този онлайн тормоз.
3. Предложи помощта си - да поговориш с учителя/училищния психолог/директора на училището, да докладваш ситуацията на Националния Център за Безопасен Интернет, да отидеш с нея при родителите ѝ или при учител/училищен психолог. Дай ѝ няколко възможности и подкрепи тази, с която тя се чувства най-спокойна.
4. Съобщи за случилото се - ако ситуацията продължава, трябва да съобщиш за нея - кажи на родителите си, на учителя, на директора. Понякога жертвите на онлайн тормоз толкова се страхуват да съобщят (защото може да стане полошо), че единственият шанс тормозът да спре е ТИ да действаш.

Това не са единствените начини за справяне със ситуацията. Може би можеш да измислиш по-добри!

Ръководство за открита дискусия (след училище)

Скъпи ученици,

Със сигурност сте имали ситуации, в които обсъждате някакъв проблем, които ви засяга пряко. Замисляли ли сте обаче, че може да има ефективен метод за обсъждане на даден проблем? А, дали ви е хрумвало, че за да обсъждаме ефективно, ни трябват някои основни правила, на които да стъпим. Това, което предлагаме, е малък пътеводител, чрез който да се научите как да дискутирате, ръководейки се от някои основни правила, които ще направят дискусиата лесна и ще създадат автентично чувство между вас. Със сигурност ще разберете разликата между спор и аргументация. Въпреки това трябва да имате предвид, че сблъсъкът между вас понякога може да бъде жесток; понякога се сблъсквате, започвайки от много далечни позиции. Това не означава, че не можем да се опитваме да достигнем до общи позиции или поне да се разберем.

Упражнението, което предлагаме тук, е абсолютно забранено за възрастни!

Поради тази причина ви каним да правите това упражнение след училище или в свободното си време. Може би по време на голямото междучасие.

Дискусиите могат да бъдат много кратки или много дълги. Тяхната продължителност не е от голямо значение, но трябва да дадете време на идеите да се разгърнат и винаги трябва да сме сигурни, че това, което искаме да изразим, е разбрано от другите. Този процес отнема малко време, така че, моля, не бързайте с дискусиата и отделете толкова време, колкото ви е необходимо. Не започвайте такава дискусия, ако не сте сигурни, че разполагате с достатъчно време.



Фокус!

Този път предлагаме да поговорим за тормоза.

Знаете ли какво е тормоз? Не? Тогава ви предлагаме да влезете в интернет и да видите какво ще намерите...

Бъдете внимателни! Не всичко, което ще намерите в интернет, е издържано или вярно.

Затова научете се да разпознавате кой пише и кои са сайтовете, в които можете да намерите вярна и точна информация. След като направите това кратко упражнение, поне ще знаете какво е тормоз. В този момент е време да започнете да обсъждате!

Да започваме и да прочетем следната информация!

- **Вашата възраст (за предпочитане):** 12-18
- **Продължителност:** зависи, но между 15 и 20 мин.
- **Ресурси:** удобна стая с удобни столове, подредени в кръг
- **Много търпение**

Правилата, които предлагаме, се основават на думата „майевтика“. Какво означава тя?

Нека открием нещо, което не сме чували досега.

Под този термин древните гърци са разбрали изкуството на жените да помагат на майките да родят бебетата си. Когато майката ражда дете, тя върши голямата работа. Но в това усилие - да извади от себе си новороденото същество - обикновено някой ѝ помага.

Помощта на този човек е полезна, защото подпомага „процеса“, т.е. прави го по-лесен. Да помогнеш на родилката означава да спазваш някои правила, които отчасти са истинско изкуство, отчасти са извлечени от опита.

Това изкуство, смесено с опит, се нарича майевтика.

Представете си, че вместо дете, човек трябва да ражда идеи или да извлича от себе си собствените си убеждения или знания! Така, подобно на майка, по-голямата част от работата трябва да бъде свършена от тези, които раждат тези убеждения, идеи или знания.

Понякога, за да постигнете това, някой може да ви помогне и да улесни целия процес.

Следват няколко стъпки, основани на майевтиката, чрез които можете да придобиете по-задълбочени познания за тормоза.

А Подготовка и загреване

Изберете един от членовете на групата, който може да играе ролята на фасилитатор. Фасилитаторът е този, който помага на идеята да се роди. Не е необходимо фасилитаторът да притежава специфични характеристики. Важни са само две неща: той/тя да нямам желание да се карат с другите и да могат минимална степен да управляват дискусиата, като се увери, че всички участват и че в дискусиата има малко ред.

Упражнението се основава на дискусия за две противоположни думи, които изразяват едно и също значение с различни нюанси.

Например:

В думата общувам, се използва в смисъла на споделяне на нещо. В думата препредавам се използва в смисъла на информация, която се предава от един човек и на друг, като този друг човек е единствено получател на информация.

Думата власт се използва, за да опише, че даден човек може да има конкретната възможност да направи нещо. За сметка на това, думата господство има значение бъдеш господар на нещо. В случая с господството, властта се използва срещу друг човек.

Ако се замислите, понякога използваме тези двойки думи така, сякаш те са синоними, сякаш имат едни същото значение. Това упражнение ни помага да разберем, че не е без значение какви и кои думи използваме и че те подсказват какви са истинските ни намерения или какво наистина мислим. Използването на метода на майевтиката в дискусиата ни учи да размишляваме върху думите и да разбираме истинското им значение. След като разберем истинското значение на думите, ще бъдем чувствителни към техния избор и подходяща употреба.



В Сега е времето да започнете

Фасилитаторът представя следния сценарий: „Всяка седмица в съблекалнята на обществения басейн тийнейджърки се подиграват на теглото на друга плувкinya. Тя избухва в сълзи и си обещава, че никога повече няма да се върне към плуването за развлечение“.

Групата трябва да определи какъв вид е този тормоз, да помисли как да го предотврати и да се справи с него, след като е започнал. Целта на дискусиата е да се анализира значението на думите „тормоз“ и „забавление“, разликите между тях и потенциалното въздействие на двете понятия върху учебния процес.

Фасилитаторът ще трябва да включи групата в дискусия за разликата между обидното поведение, което може да бъде квалифицирано като тормоз и което цели да накара жертвата да се чувства неудобно, и поведение, което вместо това води до създаване на позитивни връзки, забава и радост.

- **Кога мога да се забавлявам, без да поставям приятелите си в неудобна ситуация?**
- **Как мога да разбера къде са границите на забавлението, без да смуцавам или засрамвам другите?**
- **Как мога да бъда наясно, когато шегите винаги са насочени срещу един човек, като непрекъснато се подчертава определен аспект?**

● **Групата срещу един човек - каква е разликата**

- **Приложения, ресурси и видеоресурси**

Създател на този метод, нарече реципрочен майевтичен подход е италианският социолог Данило Долчи, който през 50-те години търси възможности за подобряване на условията на живот на бедните хора в две сицилиански села. Проблемите, с които се сблъсква, освен агресията и тормоза, са социалното изключване, бедността, ниското образование, корупцията и др. Той търси метод, който да накара хората да осъзнаят собствената си сила и възможности, по демократичен и ненасилствен начин.

Долчи е силно вдъхновен от теориите за ненасилие и пацифизъм. Един от основните принципи на ненасилието и Реципрочният майевтичен подход (РМП) е подходът без осъждане. По принцип всеки участник е свободен да изразява собствените си идеи, като просто уважава останалите.

<https://vimeo.com/127138591> - Диалогична класна стая <https://vimeo.com/169112444> - Диалогична класна стая <https://circularclassroom.com/educators/> - Кръгла класна стая



Още сценарии, които могат да бъдат използвани като отправна точка за дискусия:

1. Тази седмица в училището ти има **нов ученик**, който има проблеми с вписването си. Той/тя идва от друго място и семейството му/й е имигрирало наскоро. Семейството е съвсем ново и той/тя не практикува никакви спортни дейности, както правят всички останали съученици. Някои от приятелите ти се смеят зад гърба му/й
2. На арената **треньор** постоянно обижда и заплашва млад съдия по време на хокеен мач. Някои родители следват примера му и също го обиждат и заплашват. Младият съдия става все по-нервен и несигурен в себе си.
3. **Съсед** редовно обижда членовете на семейство, което наскоро се е преместило в квартала, и руши собствеността им заради различния им етнокултурен произход. Семейството не се чувства добре дошло и ситуацията е стресираща за цялото семейство. Родителите се питат дали не трябва да се преместят отново.
4. **В сграда под наем**, съсед постоянно заплашва родителите на аутистично дете, че ще ги изсели, ако детето им продължава да вдига шум. Родителите се страхуват, че съседът ще постигне целите си и ситуацията ги кара да се тревожат, особено след като детето им има голяма нужда от стабилност.
5. **Младеж**, който не отговаря на сексуалните стереотипи, редовно е наричано „педераст“ от някои свои съученици в кафенето и във физкултурния салон. Другите ученици започват да го игнорират и той истински страда от тази изолация. Той избягва кафенето и физкултурния салон по всякакъв възможен начин.
6. **Младежи се подиграват на един от своите учители**, който живее в същия квартал, че е с наднормено тегло. Правят го чрез видеоклип, публикуван в интернет, който се разпространява от голям брой потребители в мрежата. Мъжът понася последици, които го засягат и професионалния му и личния му живот.
7. **Ученик/чка**, който редовно получава текстови съобщения или имейли, в които вместо с името си, е наричан „неудачник“ от приятелите или съучениците си. Той/тя избягва съучениците и все по-често пропуска часовете в училище.





СТОП на НАСИЛИЕТО ФИЗИЧЕСКО ВЕРБАЛНО КИБЕР





safer



safer