

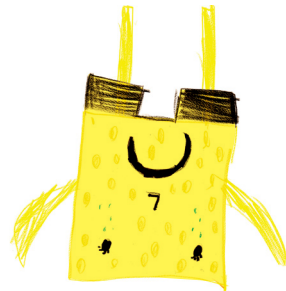
# КАКВО ДА ПРАВЯ, АКО ТОРМОЗЯТ ДЕТЕТО МИ В УЧИЛИЩЕ?

.....

Деца та обикновено не ни казват, когато станат обект на тормоз в училище: те живеят свой живот, който се стремят да управляват сами. Ето защо би трябвало да ги учим как да реагират на тормоза и как да се справят с него.



На тормоза в училище често се гледа пренебрежително, като на естествен процес при порастването на децата. Обикновено грубото поведение остава незабележимо дълго време и може да изглежда незначително в сравнение с агресивни прояви на физическо насилие и малтретиране. Статистиките обаче сочат, че едно от четири деца, които тормозят връстниците си, преди двайсетата си година вече има криминално досие. От друга страна децата, станали жертва на тормоз в училище, развиват симптоми на депресия, засилена тревожност и лесно стават жертви по-нататък в живота. Затова е важно да бъдем бдителни за тази ранна форма на агресивно поведение.



## КАК ДА РАЗБЕРА ДАЛИ ДЕТЕТО МИ Е ТОРМОЗЕНО?

*Дете, което е тормозено, е възможно да прояви някои от следните признаци:*

- страхува се да ходи на училище
- чувства се неразположено сутрин
- има необясними охлузвания, синини или други травми
- закъснява или отива по-рано на училище
- отива на училище по друг маршрут
- има проблеми с усвояването на учебния материал, успехът му пада
- бяга от училище
- наблюдават се промени в настроението или поведението, например е мълчаливо, необщително, раздразнително, склонно е към спорове, лесно се пали и избухва
- наблюдават се промени в навичките или в използването на интернет и социалните мрежи
- сънува кошмари и сънят му е нарушен
- прибира се с повредени вещи
- „губи“ си вещите
- моли за повече пари или учебни материали
- започва да увърта, когато го питат какво става в училище



## КАК ДА СЕ ДЪРЖИМ С ДЕТЕТО СИ, АКО ПОДОЗИРАМЕ, ЧЕ НЯКОЙ ГО ТОРМОЗИ?

### Приемете сериозно оплакванията на детето, че е тормозено

Децата често се страхуват или срамуват да кажат на някого, че са тормозени, затова повярвайте на оплакванията на вашето дете.

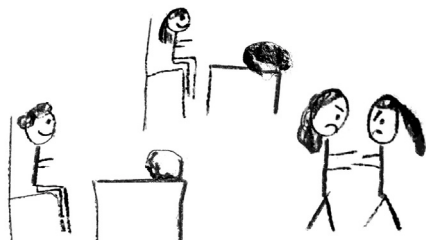
### Не си мислете, че децата ще се справят сами.

Те имат нужда от близък човек, който ще ги разбере и подкрепи.

**Създавайте възможности на детето** да говори за насилието в своя живот. Това често се получава най-добре в моменти на непринудено общуване – когато гледате телевизия, четете, играете на някаква игра или се разхождате в парка.

**Бъдете бдителни за симптоми**, говорещи, че е възможно детето ви да е жертва на тормоз.

**Уведомете училището** незабавно, ако мислите, че детето ви е тормозено. Когато са предупредени, грижещите се за него хора могат да гържат под око действията му и да предприемат групи стъпки за осигуряване на неговата безопасност. Учителите, възпитателите и училищните психолози са на ваше разположение, за да ви помогнат или да ви насочат към съответните центрове и институции.



## КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, АКО ПОДОЗИРАМ, ЧЕ МОЕТО ДЕТЕ ТОРМОЗИ ДРУГИ?

**Не си мислете: „Моето дете не може да бъде грубиян!“** Погледнете на проблема сериозно.

**Говорете с вашето дете.** Имайте предвид, че дете, което тормози другите, често опитва да скрие отрицателните и агресивните чувства и поведение и да хвърли вината върху другите.

**Не мислете, че детето ви е „лошо“.** С поведението си децата показват, че се случва нещо и има проблем.

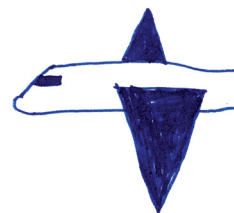
Учете детето си **какво е добро, какво е лошо и кое наранява другите.**

**Вгледайте се внимателно в своето поведение като родител.** Погрижете се детето да не става свидетел на грубост и насилие между членове на семейството.

**Кажете на детето си, че не допускате подобно поведение.** Обсъдете с детето отрицателното въздействие, което оказва тормоза върху жертвите.

**Говорете с учителя и/или директора.** Честата комуникация с учителите е важна, за да разберете как се държи детето ви в училище.

**Увеличете бдителността си за заниманията на детето и местата, на които ходи.** Разберете кои са приятелите му и се информирайте къде се намира във всеки момент. Отклонявайте го от подгържането на взаимоотношения с агресивни връстници. Разговаряйте за мотивите му да се държи агресивно.







### **Въведете ясни правила в семейството и се придържайте твърдо към тях.**

Когато децата участват в установяването на правилата, за тях е по-лесно да ги спазват. Когато децата се придържат към правилата, веднага покажете одобрението си.

### **Не унижавайте детето като наказателна мярка, за да му покажете какво е да бъдеш тормозен. Вместо това помислете за ефективна реакция без насилие.**

Тя би трябвало да бъде съответна на сериозността на извършеното от детето и на неговата възраст и етап на развитие. Телесното наказание носи посланието, че „правото е на силния“.

**Помогнете на детето си** да се научи как да контролира и да се справя с агресивните си чувства, импулси и поведение подobaващо, без да наранява никого.

**Прекарвайте повече време с вашето дете.** Търсете неща, които можете да правите заедно, например спортни занимания или хобита.

**Поощрявайте детето си,** когато е мило и учтиво към другите. Дайте му да разбере, че добротата се ценява. Въдъхновявайте го да се съгъжи добре в името на доброто съгъжание и да прави каквото е добро и правилно. Не насърчавайте доброто поведение с награди (подаръци, шоколади, компютърни игри, гледане на телевизия или други „подкупи“) и не санкционирайте лошото съгъжание (с отхвърляне, наказания, плесници), за да не учите децата да се съгъжат добре само в замяна на одобрение, внимание, подаръци или за избягване на санкциите.



## ОБЩИ НАСОКИ



**Информирайте се каква е политиката на училището срещу тормоза и механизма за подаване на сигнали за подобни случаи** и говорете с детето си, за да може да прибегва до тях при необходимост. Може да бъде от полза да създадете с него план за действие, уточняващ стъпките, които смятате да направите във връзка с тормоза и за подобряване на ситуацията.

**Опитайте се да разберете защо детето е станало жертва или е агресивно.** Помислете какво стои зад тази ситуация на тормоз, страданието е симптом на по-дълбок проблем.

**Учете децата** как да разрешават споровете без груби думи или действия. Създавайте в тях умения, с които да се предпазват: как да се движат уверено, да бъдат бдителни за ставащото около тях и да се защитават словесно. Учете ги да се обръщат към приятелите си за подкрепа.

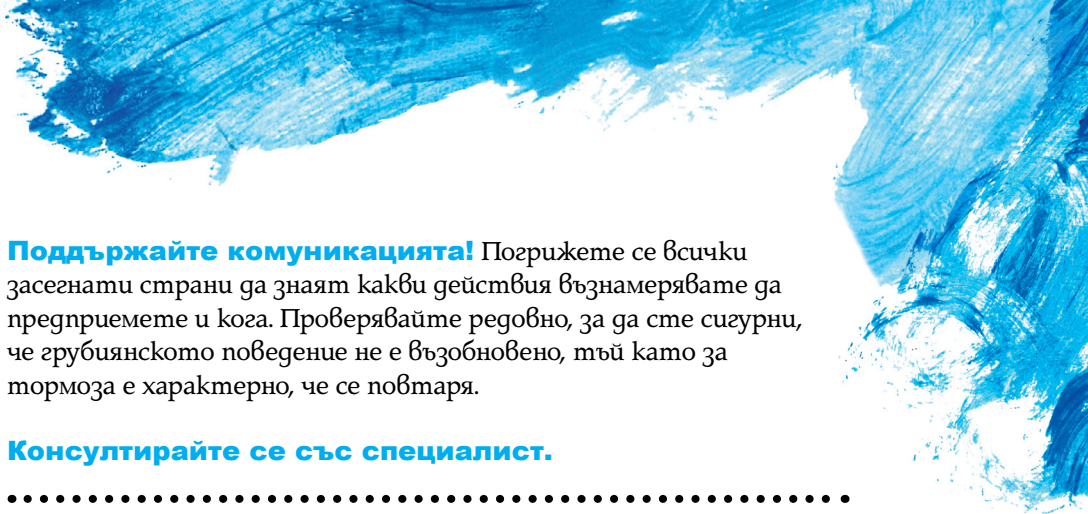
**Слушайте!** Насърчавайте детето да говори за училище, за социални сблъсъци, да ходи на училище и да се прибира оттам. Обръщайте внимание на разговорите му с други деца. Това може да бъде първият ви ориентир дали вашето дете е жертва, насилник или нито едното, нито другото. Бъдете близо до него и проявявайте чувствителност.

**Питайте детето какво според него би било най-доброто решение в случай на тормоз.** Възможно е детето да се страхува, че тормозът може да се засили, ако каже за него. То има нужда да го изслушвате, да го успокоявате и да му обясните, че заедно ще разрешите ситуацията.

**Разказвайте на детето си за детето, което сте били самите вие,** и как сте се справили с трудни ситуации.

**Помагайте на децата да се научат** на социалните умения, необходими за създаване на приятели. Увереното, находчиво дете е по-малко вероятно да бъде тормозено или да тормози другите.





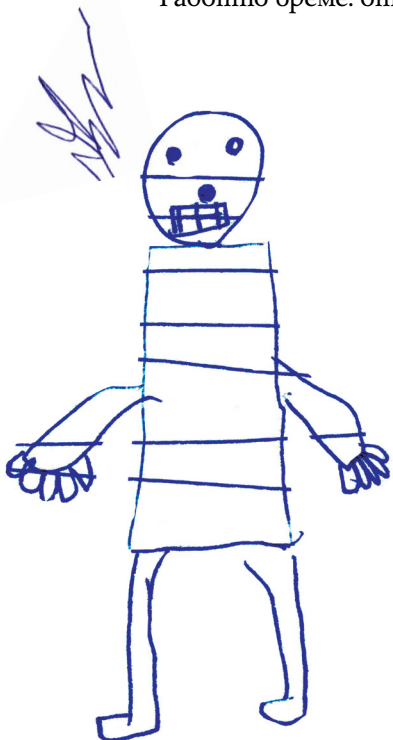
**Поддържайте комуникацията!** Погрижете се всички засегнати страни да знаят какви действия възнамерявате да предприемете и кога. Проверявайте редовно, за да сте сигурни, че грубиянското поведение не е възобновено, тъй като за тормоза е характерно, че се повтаря.

### Консултирайте се със специалист.

.....

*Свържете се с организация, която може да ви насочи как да действате в случай на тормоз или насилие.*

- **116 111** Национална телефонна линия за деца към ДАЗД  
денонощна и безплатна от всички оператори за цялата страна
- Център за консултиране, психотерапия и психоанализа  
към Фондация „Асоциация Анимус“  
тел: +359 2 983 52 05; 983 53 05  
Работно време: от 9.00 до 17.30 ч.



## ПОМНЕТЕ

**Отговорността на училищата е да дават на вашето дете знания и да го карат да се чувства в безопасност, приемано сериозно и уважавано като човек. Ваша е отговорността да отгледате здраво и щастливо дете и добър човек!**



**Илюстрации:** момичета и момчета от България, Великобритания, Германия, Кралство Нидерландия, Румъния, Словакия и Швеция

## ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

**Фондация „Асоциация Анимус“, България** [www.animusassociation.org](http://www.animusassociation.org)  
**Барнардос (Barnardo's), Великобритания** [www.barnardos.org.uk](http://www.barnardos.org.uk)  
**Детска телефонна линия за безопасност (Linka Detskej Istoty/LDI),  
Словакия** [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)  
**Община Гьотеборг (Göteborgs Stad), Швеция**  
<http://goteborg.se/wps/portal/enheter/grundskola/nygardsskolan>  
**Международна инициатива за детско развитие (International  
Child Development Initiatives/ICDI), Кралство Нидерландия** [www.icdi.nl](http://www.icdi.nl)  
**Спасете децата (Salvati Copiii), Румъния** [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)  
**SPI Forschung, Germany** [www.spi-research.eu](http://www.spi-research.eu)



City of  
Göteborg



Save the Children Romania



*Тази дупляна е изработена по проект*

**„РАЗПОЗНАВАНЕ И ПРЕДТВЪРЯВАНЕ НА ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ  
ЧРЕЗ УЧАСТИЕ И ГЛЕДНА ТОЧКА НА ДЕЦАТА  
В 7 ДЪРЖАВИ ОТ ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ“  
JUST/2013/DAP/AG/5372**

*финансиран от Европейската комисия по програма Дафне III.  
Съдържанието отразява единствено гледната точка на авторите  
и по никакъв начин Европейската комисия  
не носи отговорност за него.*