



Превенция и отговор на насилието
сред деца в училищна възраст

Информация и Ръководство за Родители



Съфинансиран от програма „Права, равенство и гражданство“ на
Европейския съюз (2014-2020).



ПРЕДНА КОРИЦА – ВЪТРЕШНА СТРАНА

Авторът на настоящия документ, Моника Роза, би искала да изрази своята благодарност на всички, които са допринесли за него. В разработването на ръководството дадоха своя принос членовете на проект REVIS и беше използван опитът и впечатленията на участвалите в проекта деца и млади хора. Цитатите са на деца и млади хора, които живеят и учат в България, Хърватия, Румъния и Сърбия.

За съставянето на настоящия документ са използвани и други материали по проект REVIS, като [Ръководство за обучение](#), бележки за сесиите и [Регионално изследване](#) на ChildHub.

Ръководство за обучение: [Промяна на нормите, свързани с насилието в училище: Ръководство за обучители и фасилитатори, работещи с деца и млади хора](#)

Регионално изследване: [Regional Research on violence against children in schools in South East Europe](#) (Регионално изследване на насилието над деца в училищата в Югоизточна Европа)

Илюстрации: Miklos Szego

Графичен дизайн: Miklos Szego

Отказ от отговорност: Съдържанието на настоящата публикация представя единствено мнението на автора, за което тя носи пълна отговорност. Европейската комисия не поема никаква отговорност за начина, по който се използва информацията, която се съдържа в този материал.





УВОДНА СТРАНИЦА

Ръководството за родители е разработено в рамките на **проект REVIS**, програма, за предотвратяване и намаляване на насилието сред деца връстници, финансиран от Европейската комисия. Проектът се провежда в четири държави¹.

Целта на ръководството е да подкрепи родителите за предотвратяване и реагиране на насилието сред деца връстници. Тези инциденти обикновено се случват във или около училището, но те оказват влияние и върху живота на засегнатите деца у дома. Основата за поведението на децата в училище може да възпроизвежда преживяния извън училище или в дома. Нормите и традициите на дома и училището си влияят взаимно.

Каним ви да прегледате настоящото ръководство и да си дадете време да помислите за дейностите и въпросите, които събрахме, за да подкрепим вас като родители.

¹ Проект **REVIS** „Превенция и отговор на насилието след деца в училищна възраст“ се провежда от януари 2021 г. до януари 2023 г. в четири държави: България, Хърватия, Румъния и Сърбия.

В НАСТОЯЩОТО РЪКОВОДСТВО **ЩЕ СЕ** **ЗАПОЗНАЕТЕ СЪС СЛЕДНИТЕ** **ТЕМИ.**

Глава 1

Информация за проект REVIS и за правата на децата. Как да използвате настоящото ръководство.

Глава 2

Различни теми, по които работят децата, и които научават по време на груповите дейности по проект REVIS в училище.

Глава 3

Цитати от деца и млади хора за това как виждат света около тях, училището и предизвикателствата, пред които са изправени всеки ден.

Глава 4

Вашата роля като родител в живота и заниманията на вашето дете и упражнения за рефлексия, които могат да ви помогнат в ролята ви на родител.

Глава 5

Информация относно тормоза и съвети за подкрепа и защита на вашето дете от насилие или агресия.

Глава 6

Организации и места, където можете да потърсите подкрепа и помощ.

Приложение

Можете да прочетете за етапите на развитието в юношеството.





ГЛАВА 1.

БЪДЕТЕ ПРИМЕР ЗА ПОДРАЖАНИЕ ЗА ВАШЕТО ДЕТЕ

Всички деца имат право да бъдат защитени от насилие, злоупотреба и negliжиране (КПД, 1989 г.²). Това означава, че възрастните са отговорни за предпазването на децата и младите хора от вреда.

В основата на тези закони и разпоредби е посланието, че децата и младите хора имат същите общи права на човека като възрастните, както и специфични права, които отчитат техните специални потребности.

Всички възрастни трябва да правят най-доброто за децата и младите хора.

Общата цел на проект REVIS е превенция, борба и реагиране на насилието сред деца връстници³.

По време на фасилитираните дейности в училище децата:

- разбират възможното влияние на социалните норми върху агресивното поведение;

² Конвенцията на ООН за правата на детето е международно признат документ, който поставя основата на правата на децата в почти всяка държава в света.

³ Насилието над деца се проявява в много форми. Ако мислим за някои от най-често срещаните му форми, съгласно КПД (чл. 19) то включва „всички форми на физическо или умствено насилие, посегателство или злоупотреба, липса на грижи или небрежно отношение, малтретиране или експлоатация, включително сексуални престъпления“.

- научват се да оспорват и поставят под въпрос социалните норми, които водят до насилие сред връстници;
- разбират собствените си права, и се научават да зачитат правата, културата и различията на другите хора;
- упражняват се, за да станат влиятелни социални фактори – „инфлуенсъри“, които се борят с насилието в училище и разработват решения на предизвикателствата, пред които са изправени ежедневно.

Децата са отговорни да се съобразяват с правата на другите деца и това включва да не им причиняват вреда и да не проявяват насилие спрямо тях.

След като прочетете настоящото ръководство, ще сте готов(а):

- ✓ да разберете как вредните социални норми и поведение, които водят до насилие сред връстници;
- ✓ да предоставяте информация за това как да се открие, да се противодейства и да се реагира на прояви на насилие сред връстници;
- ✓ да бъдете положителен и подкрепящ пример за подражание и влиятелен фактор в живота на вашето дете.

В настоящото ръководство ще прочетете за:

- ✓ социалните и обществени норми: как децата виждат, сблъскват се и се справят със социалните норми в ежедневието си;
- ✓ предложения и практики за родители, които могат да ви помогнат да имате по-ясна представа за благосъстоянието на вашето дете;
- ✓ силата и възможностите, които имате като родител, когато предавате ценностите и нормите на вашето семейство и общество.

Надяваме се, че ще откриете, че настоящото ръководство е ценно и полезно.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ НАСТОЯЩОТО РЪКОВОДСТВО?

Какво мога да направя?

Тази част съдържа конкретни действия и съвети, които да опитате с децата си или в семейството.

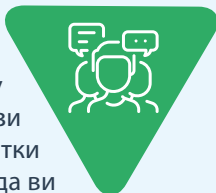
Помислете за това.

Действия, задачи и малки упражнения за рефлексия, които помагат на родителите да развият своите умения.



Чат бокс

Ще откриете разговори между родител и дете. Тези изречения или кратки фрази могат да ви помогнат в общуването с вашето дете. Изпробвайте ги.



ГЛАВА 2.

КАКВО НАУЧИХА ДЕЦАТА ПО ВРЕМЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ ПО ПРОЕКТА?

Предлагаме впечатления относно атмосферата в груповите дейности и обобщаваме ключовите констатации.

Мнението на децата за груповите занимания:

„Хареса ми, че успяхме да говорим открито и да изразим мнението си.“

„Хареса ми колко спокойна беше атмосферата и учителите бяха страхотни.“

„Класът се превърна в по-сплотена общност и децата се научиха как да бъдат по-социални и как да взаимодействат позитивно помежду си.“

Трябва да говорим повече за това.

Младите участници препоръчаха да се води по-активен диалог между учителите, директорите и децата и младите хора относно насилието. Чрез диалога те могат да стигнат до стратегии за предотвратяване и реагиране в случаи на насилие.

Обединението между родители и учители е от съществено значение.

Родителите и учителите подчертават, че работещите в училището и родителите трябва да действат в тясно сътрудничество, тъй като децата носят в училище това, което са преживели у дома. Те може да проявят в училище насилие, причината за което да е неизвестна за учителите. Обратното също е вярно. Децата носят училищната атмосфера и езика, използван от децата и учителите със себе си в дома си. Учителите и родителите трябва да работят в посока разбиране и подкрепа за децата. Успехът зависи от постигнатото обединение между тях.



Чат бокс

Родител:
Как мина денят ти днес?

Дете:
Познай какво, тази сутрин имахме интересна дейност в училище.

О, каква дейност?

Нашето училище участва в една програма и си говорихме за всякакви интересни неща. Името на програмата е REVIS.

Какви например?

Говорихме например за разнообразието, приемането, тормоза⁴. Аз се научих да приемам тези, които са различни от мен.

И какво точно се случи?

Имаше различни упражнения, ситуационни игри. Тези дейности ни помогнаха да развием ума си и да мислим по различен начин, в добрия смисъл. Работихме в екипи, което ни помогна да се сприятелим и да преодолеем срамежливостта си.

Това е интересно. Научихте ли нещо друго?

Сега мога да реагирам в ситуация на насилие.

Ако искате да прочетете повече за дейностите, следвайте връзката към [Ръководство за обучение](#)⁵.

⁴ „Тормоз е, когато един и същи ученик постоянно и умишлено бива нараняван. Извършителят(извършителите) е(са) някой(някои), срещу когото(които) на жертвата ѝ е трудно да се защити.“ – KIVA – Ръководство за родители по Програма за борба на тормоза, стр. 4. <https://data.kivaprogram.net/parents/>

⁵ Ръководството за обучение е достъпно на следните езици: английски, български, хърватски, румънски, сръбски език.

ГЛАВА 3.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, С КОИТО СЕ СБЛЪСКВАТ ДЕЦАТА НИ

В основата на следните ежедневни ситуации е много силното влияние на социалните норми

**Глупаво е да се очаква нещо от мен,
само защото съм момче.**



Чат бокс

Таткото:
На какво прилича ризата ти пак?

Дете:
.....

Таткото:
Отговори ми, когато те питам!

Дете:
.....

Таткото:
Пак ли те биха?

Дете:
Да, нахвърлиха ми се, бяха петима, обиждаха ме по всякакъв начин, много лошо. Един от тях ме хвана силно за ръката...

Таткото:
Казвал съм ти хиляди пъти, че трябва да се защитаваш.

Дете:
Добре, но не мога. Глупаво е, че от момчетата се очаква да са силни и да не плачат.

Мама:
Какво се е случило? О, много съжалявам. Успокой се.

Мама на таткото:
Не му казвай да не плаче.

Таткото:
Едно момче трябва да е силно. Това винаги е било така. Не можем да го променим.

Дете:
Не ми казвай, че няма да отстъпиш, ако група мъже те нападне. Не ти вярвам!

Таткото:
Добре, казах ти да помолиш за помощ, ако не можеш да се справиш сам.

Дете:
Разбира се, да помоля за помощ. Но ти винаги си ми казвал да се защитавам. Те продължават да ме нападат. И тогава не мога да се защита. Тормозът е постоянен. Мисля, че е опасно.

Мама:
Много съжалява

Могат ли децата да се оплакват? Е, могат, но едва ли някой ще им обърне внимание, защото са малки и никой не им вярва.

Относно нормите

Според децата има норми, които ограничават съобщаването за насилие. Това може да бъдат описателни норми или неизказани послания като например: „Всички деца стават жертви насилие, но не съобщават за това“. Има и предписващи норми или послания като това: „Силните деца не страдат от случаи на насилие“. (Ръководство за обучение)

Какво представляват социалните норми?

Социалните (обществените) норми са свързани с убежденията и очакванията към обичайното поведение на другите в ситуация X, както и кои действия одобряват или не одобряват другите хора в ситуация X. (Ръководство за обучение)

Социалните норми са основани на съответната култура силни послания, които трудно подлежат на промяна.

Тези норми могат да бъдат положителни и да ви помогнат да намерите своя път в света, осигурявайки сигурност. Например: семейството ходи на почивка или пазарува на всеки две седмици за възрастната баба.

Има и негативни послания, които често са остарели и доста вредни. Какво е лошото момчето да е тъжно или да плаче, когато другите го бият? Защо е трудно да се приеме, че една жена може също да стигне до висока служебна позиция и следователно да участва в семейния живот по друг начин?

Има общи норми и послания и в четирите държави по проекта. Децата и младите хора съобщават за сходни стандарти на очаквано поведение. Например:

„Момчетата не трябва да плачат и да показват емоции, от тях се очаква да бъдат силни.“

„Момчетата трябва да са мили и възпитани, да могат да готвят и да се грижат за домакинството и от всяка жена се очаква да бъде майка“.

Други норми, които се срещат навсякъде са следните:

„Децата и младите хора не трябва да противоречат на родителите си – дори в моменти, когато ги бият или нараняват.“

„От детето или младия човек зависи да мълчи и да уважава родителите, докато живее в къщата им.“



Помислете за това.

Като деца или дори сега като възрастни, хората често чуват както положителни, така и негативни социални или свързани със съответната култура послания.

Някои от тези норми срещат ли се във вашето семейство? Има ли такива, които могат да наранят член на семейството?

Вероятно по-рано сте се опитвали да ги парафразирате, да ги промените, за да звучат по-позитивно. Опитайте се да го кажете по различен начин.

Момчетата не трябва да плачат, това е просто синина.



Пример: О, сигурно наистина си се наранил, сигурно боли. Всичко е наред, поплачи си, това ще те успокои. След това ще измием раната.

Никога няма да бъдеш добра съпруга, дори не можеш да сложиш хубава супа на масата.

Мълчи и уважавай родителите си, докато живееш в моята къща.

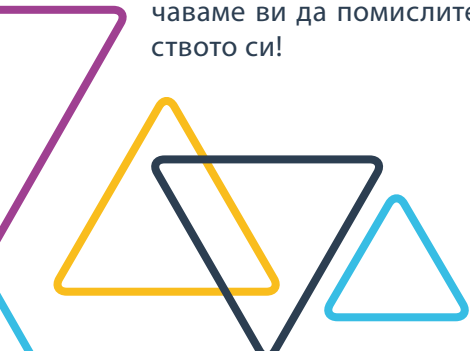
Баща ми/майка ми ме биеше, но въпреки това станах достоен човек.

Имаше ли други подобни изречения във вашето детство и семейство? Как ги трансформирахте?



Какво мога да направя?

Има ли такова послание в собственото ви семейство? Насърчаваме ви да помислите и да поговорите за това със семейството си!



ГЛАВА 4.

РОДИТЕЛИТЕ СА ПРИМЕР ЗА ПОДРАЖАНИЕ

4.1 Какъв(каква) сте като родител?

Като родител вие сте пример за подражание, човек с решаващо значение в живота на вашето дете. Обичта между родител и дете е уникална и безусловна. Вие като родител сте влиятелен фактор в различни области на живота: в семейството си, сред приятелите си, на работа, при спортуване, в обществения живот, в културата и т.н. Ако можете да постигате промени във вашето семейство, вие и семейство ви ще оказвате въздействие върху вашето непосредствено и по-широко обкръжение. Ако дадете възможност за въпроси, мнения и инициативи на вашето дете у дома, то ще постъпва по подобен начин и ще си сътрудничи с другите.

Трябва да вдъхновяваме у децата зачитане на общоприетите ценности, като самите ние моделираме тези ценности, защото в училище те правят това, което виждат у дома, и обратно. Ето защо е необходимо промените да се въвеждат на индивидуално ниво, чрез личен пример. (Обучител по проект REVIS)



Помислете за това.

Погледнете в огледалото! Каква е вашата суперсила като родител? Как можете да успокоите детето си и да го накарате да се отпусне? Как можете да го разсмеете или да го убедите?

4.2. Децата и младите хора имат нужда от родителите си

Привързаността е в основата на взаимоотношенията и социалното функциониране. В идеалния свят родителите са основните фигури на привързаност в живота на детето. По-средством привързаността родителят действа като ориентир за детето. Като родител е важно да сте наясно с качеството на изградената помежду ви връзка и да стимулирате развитието на взаимоотношенията ви с детето.

Можете да направите това чрез укрепване на семейните връзки. Родителите знаят, че семейните събития помагат на децата да получат подкрепа от членовете на семейството, да слушат семейни истории и да научат как семейството празнува различни поводи.

Родителите знаят, че могат най-ефективно да влияят на детето, когато прекарват редовно, качествено време заедно.



Какво мога да направя?

Най-добрият начин да заздравите връзката си с вашето подрастващо дете е да правите различни неща заедно. Уверете се, че това са повтарящи се, редовни дейности, които и двамата харесвате. Например:

- Слушайте заедно музика. Покажете му музиката, която сте слушали като тийнейджър.
- Гледайте заедно филми или му покажете онези филми, с които сте израснали.
- Гответе заедно.
- Направи си сам – ремонтирането на автомобила, градинарството също ви помагат да изградите положителна връзка.
- Възраждане на традиции, традиционни носии и танци заедно или със семейството.
- Туризмът, къмпингуването, ходенето на пикник, риболовът или спортуването заедно помагат да разговаряте по време на тези дейности.

4.3 Как мога да стана пример за подражание и влиятелен фактор в живота на детето като родител?

Родителите, като първи и най-важни примери за подражание, оказват огромно влияние върху децата си като социални същества. Те моделират социалните взаимодействия чрез своето поведение и дават пример за това как си взаимодействаме в различни социални роли, на работа или в семейството. Децата научават социалните норми чрез взаимодействията на родителите си. Те копират поведението на родителите, когато изпитват силни емоции и стрес и общуват в предизвикателни или стресови ситуации.

Ние, като родители, възрастни или специалисти, които работят с деца, сме пример за подражание, независимо дали представляваме положителен или отрицателен пример.

Децата наблюдават всичко. В ранна възраст децата не могат да различават добрите и лошите примери. Те следват и имитират това, което виждат от своите родители и възрастните около тях (родители, полагащи грижа лица, баби и дядовци, разширено семейство, учители, треньори и т.н.). Поведението, което наблюдават, става естествено, то е ориентир и пример. Когато видят възрастния да крещи или да се отдръпва и да иска време, за да се успокои в конфликтна ситуация, на следващия ден те ще направят същото в училище или дори у дома.



Помислете за това.

Погледнете отново в огледалото! Какво правите в следните ситуации? Какво правите първо? Какво казвате първо?

- A. Вашето по-голямо дете помага на по-малкото.
- B. Когато детето ви е разстроено, то винаги отговаря или затръшва вратата на стаята си.
- C. Когато детето ви е ядосано или стресирано, то критикува всичко.
- D. Когато детето ви се радва и се гордее с постиженията си в училище или в спорта.

Можете ли да видите и разпознаете същите модели на реакция и жестове в детето си, когато е разстроено, стресирано или когато се чувства щастливо и изпълнено с положителна енергия?

4.4 Предизвикателства по време на юношеството⁶

Доверието в родителя или възрастния понякога може да бъде нарушено. В юношеството влиянието на връстниците става по-силно, така че те могат да се намесят и да поемат водещата роля. Юношеството е етап от развитието, когато връзката между детето и родителя се променя. Това е нормална трансформация. Младите хора се опитват емоционално да се дистанцират от родителите си. Това може да бъде рисков период за децата и младите хора, тъй като на тази възраст те все още не могат да вземат най-правилните решения. Затова е важно непрекъснато да имат подкрепата на родителите си, дори когато е възможно да проявяват някакво предизвикателно поведение.



Помислете за това.

Вашето дете има ли приятел или група, която според вас има твърде голямо влияние върху него? Например: детето винаги се опитва да се съобразява с този приятел/група, носи същите дрехи, имитира неговия стил, не успява да наложи своето мнение или дори е доминирано от другото дете или група.

В следващата графика можете да напишете имената на приятелите на вашето дете. Напишете името на вашето дете в централния кръг. Отбележете с двойна черта онези деца, които имат силно влияние върху него. Отбележете със сърчице тези, които подкрепят детето ви.



⁶ В Приложението ще откриете информация в таблица относно етапите на развитие в юношеството



Чат бокс

Поддържайте връзка с детето си всеки ден. Питайте го къде е, какво прави, какво го интересува.

Изпратете му съобщение или го попитайте, когато се прибере вкъщи:

Здравей, как мина денят ти? Стигнах на работа тази сутрин без проблем, почти нямаше хора в автобуса.

Какво? Никога не си ме питал(а) това преди.

Прав(а) си, никога преди не съм те питал(а), но ме интересува...

...не, не те интересува.



Помисли за това.

Как бихте продължили разговора? Напишете няколко изречения, които можете да използвате, за да го „измъкнете“ от неговото безразличие/съпротива. Това може да е популярна шега/история/фраза, която само вие знаете.



Какво мога да направя?

Споделете просто, често срещано, не твърде сериозно събитие с детето си. Проявете любопитство към неговото ежедневие, какво харесва и т.н. Не се оставяйте да ви отблъсне. Не се разстройвайте, ако се нахвърли върху вас или ви игнорира.

4.5 Откъде идват моите модели на родителство?



Нормите в семействата са социални норми, които изглеждат като силни послания, които трябва да следваме. Социалната норма в семейството може да звучи например по следния начин:

- В това семейство уважаваме старите хора.
- Не казваме лоши неща за родителите си.
- Баща ти ще ти каже за кого можеш да се ожениш/омъжиш.

Във фрапиращите случаи „младите хора гледат на насилието като на нещо нормално, най-нормалното за тях е, че групите се бият помежду си, че ние се бием помежду си, че хората, които са във връзка се бият един друг – психически, физически, във всяко отношение – защото през цялото време това ни се представя като нещо нормално, а не трябва да е така.“



Помислете за това.

Начертайте родословното си дърво, подобно на тази картинка. Коригирайте го според структурата на вашето семейство. Напишете имената на членовете на вашето семейство в балончетата.



Сега помислете за някои модели на вашия родителски стил или опит, които може да сте пренесли от родното си семейство и които са свързани със социална норма.

Какви послания или норми, които помните сте възприели и от кого? Напишете ги!

От кого? Какво беше посланието?



Какво мога да направя?

Помислете за посланията, които отправяте към детето си. Коя е основната ценност, която искате да предадете на вашето дете и семейство като родител?

ГЛАВА 5.

ЗАЩИТЕТЕ ДЕТЕТО СИ ОТ ТОРМОЗ

Разберете дали детето ви е в беда

Една от характеристиките на развитието на подрастващите е, че отношенията родител–дете се променят. Обикновено между 12–16-годишна възраст връстниците имат по-голямо влияние върху подрастващите. Силната връзка с родителите е един от факторите, които предотвратяват въвличането на децата в рискови/опасни ситуации. Ако смятате, че дадена група може да бъде рисков фактор за вашето дете, говорете с него и направете някакви стъпки, така че то да прекарва по-малко време с групата.

Като родител вие най-добре познавате сигналите на детето си. Можете да забележите всякакви промени в неговото поведение и емоции. В същото време вие сте и този, който най-добре знае какво се случва в семейството ви. Много е вероятно да можете правилно да прецените дали промяната в емоциите или поведението на вашето дете се дължи на нещо, случило се у дома или в училище.

5.1 Ако детето ви е жертва на насилие

Не е лесно да се разпознае, че детето е тормозено или наранено, тъй като често насилието се проявява под различни форми. Понякога няма очевидни признаци, че детето ви е обект на тормоз. Трябва да обръщаме внимание както на очевидни (прибира се от училище бито или с разкъсани дрехи), така и на едва доловими признаци (гладно е, защото насилникът му взема храната или парите).⁷

⁷ KIVA – Ръководство за родители по Програма за борба на тормоза, стр.19.
<https://data.kivaprogram.net/parents/>

Има някои признаци, които показват, че детето е обект на тормоз⁸:

- страхува се да ходи пеша до/от училище или да поеме по обичайния маршрут до училище;
- не желае да ходи на училище, отсъства от училище или от някои часове без ясна причина или се оплаква, че не се чувства добре сутрин в учебните дни;
- прибира се от училище с раздърпани и скъсани дрехи или ученическа чанта;
- става затворено, тихо и сякаш е загубило самоувереността си;
- губи апетит, често казва, че не му се яде;
- плаче, преди да заспи, сънува кошмари;
- губи вещите си (бейзболна шапка, шапка, книги, брошури, несесер за моливи и др.);
- иска или краде пари (за да даде на побойника или неговите помощници) или често губи парите си за деня.

5.2 Ако детето ви е извършител на насилие

Ако чуете, че детето ви е наранило някого, първите ви чувства и първа реакция може да е на гняв, вина и съмнение. Такава информация може да е изненада. Може да се почувствате завладян(а) от силни емоции, което е нормално. Най-доброто, което можете да направите, е да се спрете и да помислите, преди да говорите с детето си за ситуацията.

Някои признаци, които загатват, че детето може да е насилник⁹:

- ядосва се или става лесно раздразнително;
- прибира се с пари и не може да обясни откъде ги е взело;
- прибира се вкъщи с нови неща (бейзболна шапка, шапка, книги, брошури, несесер за моливи и др.);
- говори за нови приятели, но не ги представя.

⁸ Съгласно KIVA – Ръководство за родители по Програма за борба на тормоза

⁹ Съгласно KIVA – Ръководство за родители по Програма за борба на тормоза



Помислете за това

Следните дейности могат да ви помогнат да се справите тор-моза, с който може да се сблъскате като възрастен, тъй като в живота на възрастния може да има различни ситуации на тор-моз, например на работното място, както и в социалния живот.

Кажете НЕ.

Успявате ли да кажете на началника/детето/съпруга/съпругата си убедително НЕ или ПРЕСТАНИ, когато ви се случват неща, които не искате?

Когато кажете НЕ, вие изпращате съобщение до другите, че не харесвате това, което правят с вас. Понякога може да почувствате, че е трудно да кажете НЕ. Опитайте се да преодолеете това съмнение, защото когато се чувствате застрашен(а) или някой се отнася зле с вас, имате право да спрете действието, което ви нанасява. Можете да се упражнявате да казвате тази проста и силна дума: НЕ.

Контролиране на гнева

Какво правите, когато се дразните или разстройвате? Как можете да подкрепите детето си, когато сте ядосан(а)?

Обикновено дълбокото поемане на въздух и бавното му изпускане ни дава няколко мига да се успокоим, да си върнем равновесието и да преосмислим действията си.



Какво мога да направя?

Ако подозирате, че детето ви е било тормозено или ранено, тормози други деца, можете да опитате две стратегии. Една стратегия е да научите повече за ежедневието му, да му задавате въпроси.

Другата е да го подкрепите да казва НЕ и да може да защити своите лични граници.

Въпросите са важни

„Как беше в училище днес?“ или „Как са нещата в училище?“ са важни ежедневни въпроси, които можете да задавате на детето си.

Целта на тези въпроси е да се създаде атмосфера на доверие, в която детето ви да чувства, че спокойно може да споделя за деня си и за нещата, които са най-важни за него. Трудно е да намерите правилните въпроси, които да насърчат детето ви да говори. Един въпрос може да работи един ден и да не работи в друг ден. Проявявайте любопитство, креативност и използвайте чувството си за хумор.

Въпросите по-долу могат да ви дадат малко вдъхновение:

- Кое беше най-хубавото и най-лошото, което се случи днес в училище?
- С кого беше днес в училище?
- Какво правихте с приятелите днес? Беше ли забавно?
- Какво правихте на път за училище/вкъщи?

Кажете НЕ

Можете да подкрепите детето си да се справи със ситуации на тормоз, като се упражнявате заедно. Думите НЕ или СПРИ могат да са първата стъпка, когато то е заплашвано с думи или действия от другите.

Препоръчваме ви да упражните една проста ситуация с вашето дете.

Престорете се, че му предлагате безалкохолна напитка. Помолете го да откаже. Престорете се, че го молите да ви последва до някаква скрита част в училищния двор. Помолете го да откаже. Нека се упражнява да използва думата НЕ, в подобни на тази ситуации.

Моля, обърнете внимание: Прекратяването на тормоза не е отговорност на детето/жертвата; отговорността винаги е на възрастните, родителите, близките. А когато се проявява в училище – също на учителите и училищния персонал.

ГЛАВА 6.

КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ? КЪДЕ МОГА ДА ПОМОЛЯ ЗА ПОМОЩ?

Ако имате нужда от подкрепа или искате да се свържете с други родители, организации, които подкрепят родителите, свържете се с посочените организации.

България

Социални услуги за закрила на детето:

- Институт по социални дейности и практики
<https://www.sapibg.org>
- Център за обществена подкрепа – София,
- 02/ 9204238, sapi_slaveykov@abv.bg; cop@sapibg.org
- Комплекс за социални услуги за деца и семейства – Видин,
094/600 606, ksuds_vidin@sapibg.org
- Комплекс за социални услуги за деца и семейства – Шумен, 054 833 124, ksu_sh@abv.bg
- Детски център за застъпничество и подкрепа, 096/ 300 134, zonazakrila_montana@abv.bg
- Детски център за застъпничество и подкрепа, 054 833 124, ksu_sh@abv.bg
- Център за обществена подкрепа, 02/9361026, cop_nadejda@abv.bg

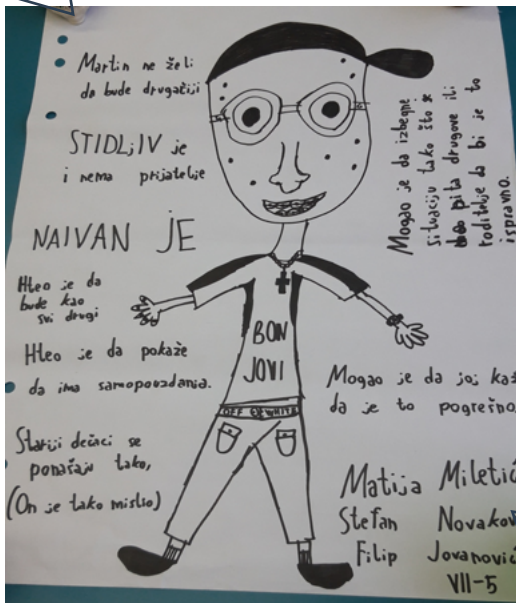
Национални телефонни линии за деца в случай на
нужда от подкрепа:

- Национална телефонна линия за деца 116 111 <https://www.116111.bg/> Национален център за безопасен интернет 124 123
- <https://www.safenet.bg/bg/>

Основни услуги за закрила на детето:

- ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ ЗА ЗАКРИЛА НА ДЕТЕТО
<https://sacp.government.bg/>
- Агенция за социално подпомагане
<https://www.asp.government.bg/>
- Институт по социални дейности и практики
<https://www.sapibg.org/>
- Детски център за застъпничество и подкрепа „Зона Закрила“ за деца, пострадали или в риск от насилие и техните семейства
- УНИЦЕФ България
<https://www.unicef.org/bulgaria>
- Национална мрежа за децата
<https://nmd.bg/>
- Национален център за безопасен интернет
<https://www.safenet.bg/bg/>

Мартин не иска да бъде различен. Той е срамежлив и няма приятели. Той е наивен. Искаше да бъде като всички останали. Искаше да покаже, че има самочувствие. По-големите момчета се държат така. (Той помисли.)



Той може да избегне тази ситуация, като попита приятели или родители дали това е правилно. Можеше да ѝ каже, че е така грешно

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОСНОВНИ ЕТАПИ НА РАЗВИТИЕТО В ЮНОШЕСТВОТО

Следва малко информация за юношеството или тийнейджърските години. Това е труден период на развитие както за родителите, така и за учителите и за младите хора. Таблицата по-долу може да ви помогне да разпознаете и разграничите поведението, което е резултат от развитието на подрастващите, и поведението, което е следствие от тормоз.¹⁰

По-малки тийнейджъри (12-14 години)

Хормоните се променят с началото на пубертета, така че това е време на много физически, умствени, емоционални и социални промени. Малките тийнейджъри може да се притесняват от тези промени, а също и от това как ги възприемат другите. На тази възраст тийнейджърите в по-голяма степен сами избират приятели, спорт, учене и училище. Те стават по-самостоятелни, изграждат собствената си личност и интереси, въпреки че родителите все още са много важни.

Тийнейджъри (15-17 години)

Това е период на промяна в мисленето, чувствата и ощущаването на тийнейджърите с другите, променя се и начина, по който растат телата им. Повечето момичета към този момент вече ще са физически зрели и повечето ще са завършили пубертета. Момчетата може би все още съзряват физически през това време. През този период вашият тийнейджър развива своята уникална личност и мироглед. Все още са важни отношенията с приятели, както и други интереси, тъй като тийнейджърът придобива по-ясно усещане за това „кой съм аз“. Това също е важен период, през който той се подготвя за повече самостоятелност и отговорност; много тийнейджъри започват работа и много ще напуснат дома си скоро след като завършат гимназия.

¹⁰ Адаптирано по етапите на развитие, публикувани от Центровете за контрол и профилактика на болестите <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

По-малки тийнейджъри/Пубертет

Възраст	12–14-годишна възраст
Емоционални и социални промени	<p>Показват по-голяма загриженост за това как изглежда тялото им, за външния си вид и дрехите.</p> <p>Съсредоточени са върху себе си; непрекъснато преминават от високи очаквания към липсата на увереност и обратно.</p> <p>Настроението им често се мени.</p> <p>Проявяват по-голям интерес към и се влияят повече от връстниците.</p> <p>Показват по-малко привързаност към родителите; понякога може да изглеждат груби или избухливи.</p> <p>Изпитват стрес от това, че учебният материал става все по-труден.</p> <p>Развиват проблеми с храненето.</p> <p>Изпитват силна тъга или депресия, което може да доведе до понижаване на успеха в училище, употреба на алкохол или наркотици и други проблеми.</p>
Мислене и учене	<p>По-способни са да мислят комплексно.</p> <p>По-способни са да изразяват чувствата си чрез говорене.</p> <p>Развиват по-силно чувство за правилно и неправилно.</p>
Предизвикателства	<p>По-малките тийнейджъри могат да се сблъскат с натиск от страна на връстници да употребяват алкохол, цигари или наркотици и да правят секс.</p> <p>Други предизвикателства могат да се появят като хранителни разстройства, депресия и семейни проблеми.</p>

Тийнейджъри/юноши

Възраст	12–14-годишна възраст
Емоционални и социални промени	<p>Проявяват по-голям интерес към романтичните връзки и сексуалността.</p> <p>Имат по-малко конфликти с родителите.</p> <p>Показват по-голяма независимост от родителите.</p> <p>Имат по-голям капацитет да проявяват загриженост и да споделят, както и за изграждане на по-интимни отношения.</p> <p>Прекарват по-малко време с родителите и повече време с приятелите.</p> <p>Изпитват силна тъга или депресия, което може да доведе до понижаване на успеха в училище, употреба на алкохол или наркотици, секс без предпазни средства и други проблеми.</p>
Мислене и учене	<p>Придобиват по-определени работни навици.</p> <p>Показват по-голяма загриженост за бъдещите си планове за учене и работа.</p> <p>По-добре обосновават своя избор, включително и за това кое е правилно или неправилно.</p>
Предизвикателства	<p>Тийнейджърите, както момичетата, така и момчетата, може да имат притеснения относно формата на тялото си или теглото. Хранителните разстройства също може да са често срещани, особено при момичетата. Момчетата също се сблъскват с този проблем.</p>

**„Най-добрите
решения за проблема
с насилието в
училище идват от
самите деца.“**



**Превенция и отговор на насилието
сред деца в училищна възраст**

Партньори за изпълнение



**CENTAR ZA
INTEGRACIJU MLADIH**

<https://cim.org.rs/en/>



HRABRI telefon
Multi centar za veštanje i podršku

<https://hrabritelefon.hr>



<https://sapibg.org/en>



Terre des hommes
Helping children worldwide.

<https://www.tdh.ch/en>



Съфинансиран от програма „Права, равенство и гражданство“ на Европейския съюз (2014-2020).