

КЛАСНА СТАЯ БЕЗ ТОРМОЗ

НАРЪЧНИК ЗА УЧИТЕЛИ

придружаващ книжката **ЧУЙ МЕ!**





Този наръчник е изработен по проект

**„РАЗПОЗНАВАНЕ И ПРЕДОТВРЯВАНЕ 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.*

КЛАСНА СТАЯ БЕЗ ТОРМОЗ

НАРЪЧНИК ЗА УЧИТЕЛИ

придружаващ книжката **ЧУЙ МЕ!**



КЛАСНА СТАЯ БЕЗ ТОРМОЗ

НАРЪЧНИК ЗА УЧИТЕЛИ

*придружаващ книжката **ЧУЙ МЕ!***

АВТОРИ:

Цветина Арсова Нецелман, Елфриде Щефан, Марина Ангелова

СЪТРУДНИЦИ *(по азбучен ред):*

Трейси Бел, д-р Джойс Дреезенс-Фурке, Йордан Йосифов,
Петра Ласт, Кристина Ненова, Дена Попова,
Мириама Соморовска, Диана Станкулеану

РЕДАКЦИЯ:

Трейси Бел, Цветина Арсова Нецелман, Надежда Московска

ГРАФИЧЕН ДИЗАЙН:

Свобода Цекова / www.format.bg

БЛАГОДАРНОСТИ:

Искрено сме благодарни на всички учители и възпитатели,
които се включиха в проекта, изпробваха учебните програми
и споделиха опита си с нас, давайки своя принос за по-добра и
безопасна училищна среда за децата ни.

© 2016 ФОНДАЦИЯ АСОЦИАЦИЯ АНИМУС
ISBN 978-619-90256-8-0 (pdf)



Наръчникът за учители е лицензиран чрез Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License (CC BY-NC-ND 4.0). За повече подробности посетете <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



ДОБРЕ ДОШЛИ ВЪВ ВАШИЯ НАРЪЧНИК! 5

ЧАСТ 1. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕН НАРЪЧНИКЪТ? 7

ЧАСТ 2. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТОРМОЗЪТ В УЧИЛИЩЕ? 9

Какво научихме от учениците и учителите? 9

Какво е тормоз? 11

Кой участва? 12

Какви са последствията? 14

Митове за тормоза 14

Училищният тормоз в България 15

ЧАСТ 3. МЕТОДОЛОГИЯ 20

ЧАСТ 4. КАКВО МОЖЕМ ДА ПРАВИМ В КЛАС, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТЯВАМЕ ТОРМОЗА? 21

Упражнения в класната стая 25

ЧАСТ 5. РАННО РАЗПОЗНАВАНЕ И НАМЕСА ПРИ СЛУЧАИ НА ТОРМОЗ В УЧИЛИЩЕ 48

Как да разберете дали някой ученик е засегнат от проява на тормоз? 48

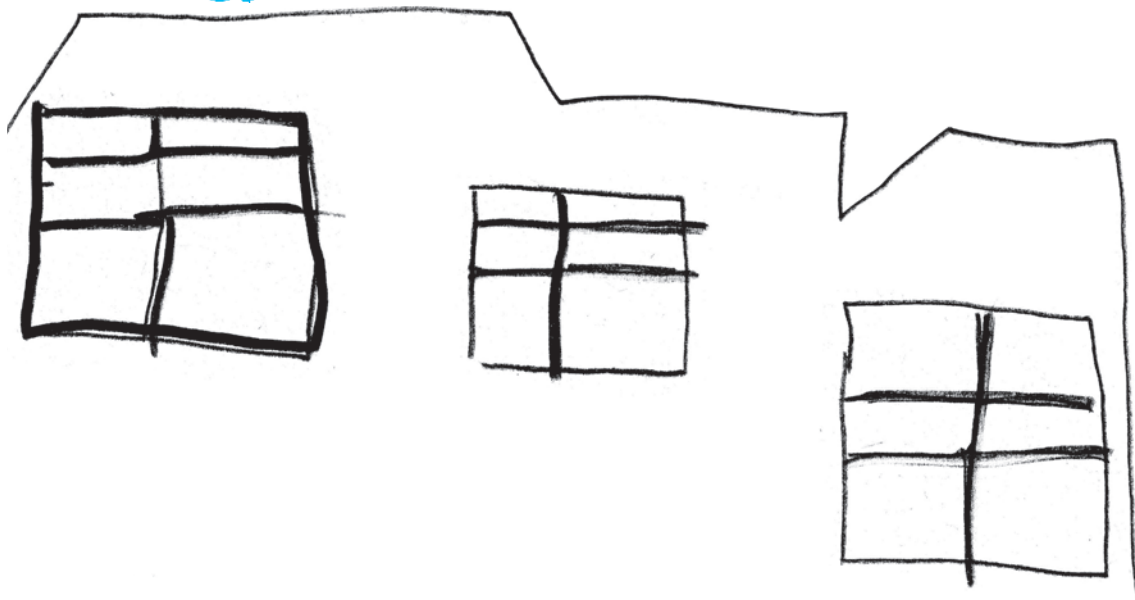
Как можете да се справите ефективно с тормоза? 49

Практически инструкции за намеса в случаи на тормоз 49

ЧАСТ 6. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ И ОБУЧЕНИЯ 52

БИБЛИОГРАФИЯ 55

SCHOOL



ДОБРЕ ДОШЛИ ВЪВ ВАШИЯ НАРЪЧНИК!

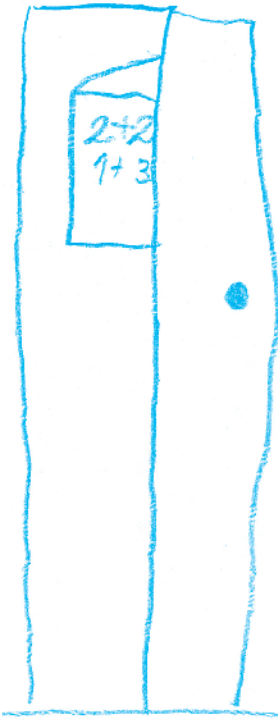
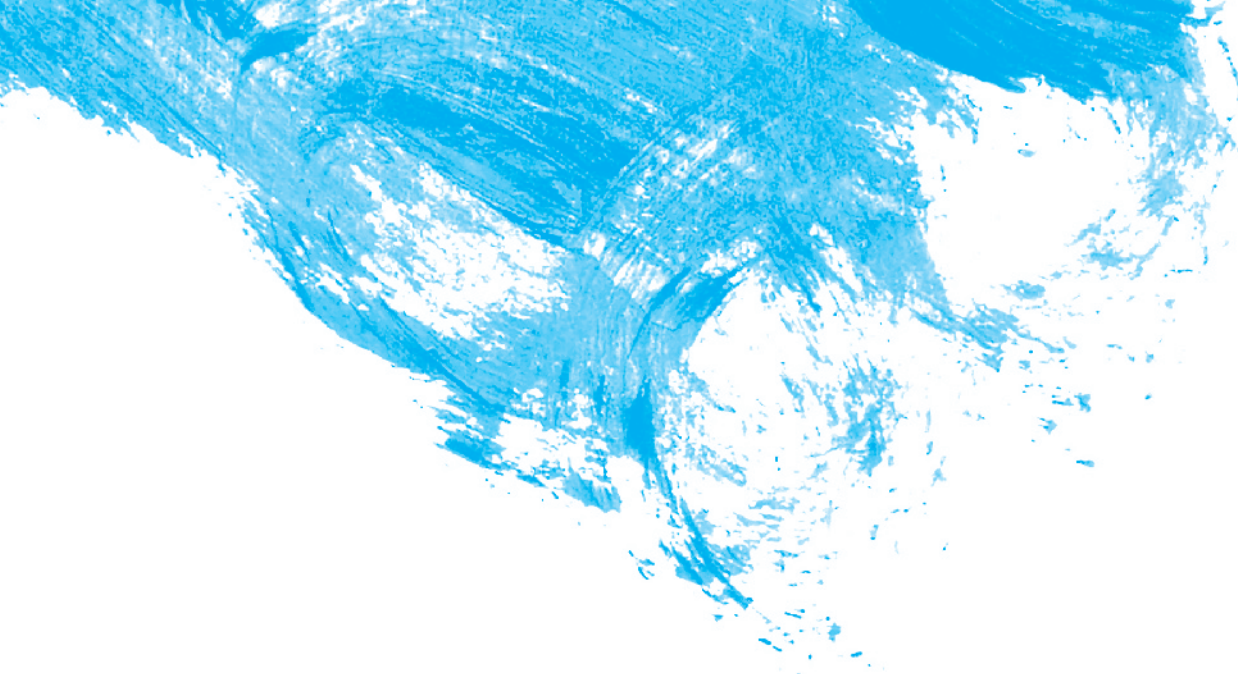
Училището играе важна роля в детското ежедневие и се очаква, наред с учебните предмети, да учи децата да преодоляват неприятните чувства и преживявания, да се справят с агресията и тормоза. Училището несъмнено е ключ към когнитивното развитие и психичното и емоционалното здраве на учениците.

Разговорите ни с професионалисти, грижещи се за благополучието и безопасността на децата, потвърдиха, че е нужен задълбочен поглед към проблемите, с които децата се сблъскват. Особено се интересувахме от детската гледната точка по въпросите за тормоза, безопасността и благополучието в училище. Проектът ни обедини седем европейски държави – България, Великобритания, Германия, Румъния, Словакия, Холандия, Швеция и осигури пространство, в което да чуем детските гласове.

Този наръчник е крайният резултат от проекта и съчетава вещина, дългогодишен международен опит и прозрения, достигнати в резултат на работата ни с учители в различни страни. Той представя обща информация за причините за тормоза в училище и предлага практически средства за превенция и насоки за намеса и предотвратяване на тормоз. Включени са интерактивни упражнения, изпробвани в нашите уъркшопи и обучения за превенция на тормоза. Чрез тях се вглеждаме внимателно в природата на тормоза заедно с децата и ги насърчаваме да търсят ефективни решения за насилието в училище. Надяваме се, че упражненията ще Ви се сторят полезни и обогатяващи опыта и ежедневната Ви практика.

Макар да е създаден с мисълта за класната стая, наръчникът лесно може да бъде използван и в други случаи, включително извънкласни занимания, по време на лагери или друга работна среда с деца и младежи. Този наръчник може да подпомогне работата Ви, ако сте учител, училищен психолог, възпитател, социален работник, ако работите с младежка група, ръководите програма за някаква общност, или сте родител.

Вярваме, че наръчникът ще стимулира идеи и вдъхновение. Пожелаваме късмет на всеки професионалист, посветил се на работа за по-добра и безопасна училищна среда за нашите деца!



ЧАСТ 1. ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕН НАРЪЧНИКЪТ?

Наръчникът цели да предложи практическа помощ на учителите и другите професионалисти в образователната сфера, за да се справят успешно с тормоза в училище. Представяме Ви подход, основан върху активното въвличане на децата и търсенето на техните предложения за превенцията, разпознаването и справянето с тормоза в училище.

Училището е обществена институция, която развива, обучава и формира децата ни през дълъг период от техния живот. Училищата като задължителни институции, търпят постоянно развитие, трансформация и бързи промени, които се възприемат и преживяват различно от ученици, учители и родители. Днес училищата се смятат както за „място за учене и личностно развитие, предаване и съхраняване на знание“, така и за „образователна институция, защитена среда, жизнено пространство, царство на опита, социализиращ авторитет, инструмент за подбор и институция на социалното възпроизводство.“ (Blömeke S & Herzig B, 2009).

Като структура на много нива, училището поставя различни изисквания пред трите си основни носещи колони: родители, ученици и учители.



Графика 1: Училището като структура

Ставайки ученици, децата се изправят пред задачата да намерят собственото си място в новия свят на голямата училищна институция с цялата ѝ структура и правила. Трябва също да се научат да създават отношения и да изградят усещане за принадлежност към вътрешното му пространство и общностен живот с много различни индивиди и групи. Децата трябва да се научат „да се приспособяват едни към други, да приемат и спазват правилата, да генерират и осъществяват идеите си по подходящи начини, да могат да се справят с разочарования и ограничения“ (BZgA, 2002).

В качеството си на образователна институция, училището поставя поредица от специфични изисквания: академичните постижения на учениците са системно наблюдавани, изпитвани и сравнявани с тези на останалите. Не е изненадващо, че очакванията, натискът за по-високи постижения, конкуренцията и свързаният с това стрес (Ebner, 2014), от една страна, и като цяло негативният климат в училище (Olweus, 2010), от друга, благоприятстват тормоза. В зависимост от личните си качества, социалната и културна среда и условията на живот, учениците са различно подготвени за личните и социални предизвикателства, пред които ги изправя училището. Във всички случаи обаче е жизнено важно да се научат да се справят с изискванията и предизвикателствата – това е ключово умение и предпоставка за пълноценния им живот като възрастни.

За да го постигнат, учениците се нуждаят от подкрепата на своите родители, учители и връстници. Важни условия за този процес са ясните правила, приемането, разбирането и искреността в училищната среда.

С началото на училищния живот *родителите* също се изправят пред напълно нови предизвикателства. Макар да остават най-важните и отговорни за развитието на своите деца, те трябва да свикнат, че училището ще определя ежедневието на децата, следователно и на семейството им, за дълъг период от време.

Дали родителите ще съумеят да подкрепят емоционално децата си и ще могат ли да оценят подобаващо детската перспектива, зависи от редица фактори и от собствения им опит. Техните собствени училищни преживявания, времето, с което разполагат, стремежът им към успех, прехвърлен върху детето, може да се отразят негативно на подкрепата, оказвана от някои родители. Ясните правила, търсенето, разбирането и приемането на гледната точка на децата в училищната среда са важни както за децата, така и за родителите, за да могат да действат в интерес на децата и да ги подкрепят, когато е необходимо.

А що се отнася до учителите? Задачата им, от една страна, е да прилагат учебната програма и учебния план, но от друга – да се справят със социалните изисквания на училището по „изпълнен с разбиране, поощряващ и справедлив“ (BZgA, 2002) начин. Как да се отговори на тези различни очаквания? Може би вече се досещате – учителите и останалият училищен персонал трябва да спомагат за създаването на позитивен училищен климат на искреност и подкрепа посредством ясни правила, приемане и разбиране.

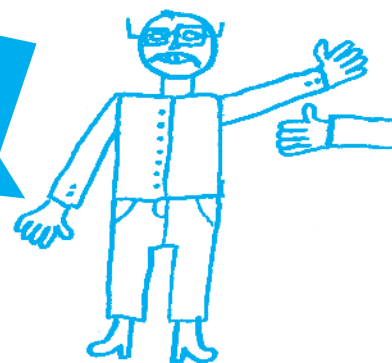
Училището е едновременно място за учене и за социални отношения. То може да работи успешно само като завършена творба: „Училището би трябвало да бъде безопасна и позитивна учебна среда“ (Olweus et al., 2010). Нарушаването на баланса между тези две отговорности може да навреди на успеха на отделните ученици и да затрудни изграждането на здрави социални връзки и общност.

КАК МОЖЕМ ДА ПАРТНИРАМЕ НА УЧИЛИЩАТА, ЗА ДА СЕ СПРАВЯТ С ТАЗИ ТРУДНА ЗАДАЧА?

Наръчникът подпомага този процес като обръща специално внимание и отрежда важно място на участието на децата при предотвратяването на тормоза и създаването на сигурност и позитивна атмосфера в училище. Включвайки и овластявайки самите ученици, можем да погледнем тормоза през техните очи и едновременно с това да видим как действията, предприети съвместно от учители, родители и ученици, могат да намалят тормоза.



ЧАСТ 2. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТОРМОЗЪТ В УЧИЛИЩЕ?



КАКВО НАУЧИХМЕ ОТ УЧЕНИЦИТЕ И УЧИТЕЛИТЕ?

Споделен възглед и ценност за съвместния ни проект е да уважим перспективата на децата, като отправна точка за нашия подход и дейности! Ние изслушвахме внимателно и научихме много от 514-те ученици, с които работихме в седемте държави. В различните страни училищният контекст беше много различен. Въпреки това децата показаха, че независимо къде живеят, растат и учат, гледат на света по сходен начин. Организирахме уъркшопи за овластяване, в които давахме възможност на учениците да споделят активно своите идеи, да си представят, да разсъждават и да дават глас на вижданията си за тормоза в училище: „Чуй ме! Имам много да ти разказвам!“. Именно така ние, възрастните, чухме техните нужди и притеснения. Заедно с децата създадохме специална книжка, *„Чуй ме! Какво ни разказаха децата за тормоза и безопасността в училище“*¹.

Разговаряхме с повече от 100 деца и юноши в училищна възраст, които участваха в специално разработени *интервюта* и *фокус групи*². Децата дефинираха и обрисоваха тормоза по различни начини (Йосифов, 2016). Независимо от разликите, те споделиха сходни истории за своето разбиране за тормоза и проблемите, пред които се изправят в училище. *„...Тормоз може да е, когато приятелите ти се обърнат срещу теб, и тогава преставаш да искаш да ходиш на училище.“* (дете, 9 г., Великобритания) (пак там).

Включването на децата в дискусията за това как определят, преживяват и се справят с тормоза в училище, има и друга важна страна – така се защитава правото им на участие в политики и практики, които ги засягат пряко, като се адресират техните проблеми и нужди.

Имайки предвид това, ние прокарахме двата главни урока от нашето международно *качествено изследване* като основна нишка през целия наръчник: винаги включвайте децата и винаги приемайте сериозно техния принос (Йосифов, 2016).

Убедени сме, че освен децата е много важно да слушаме и учителите. По време на 20 семинара за професионални умения с участието на повече от 400 учители в пет от държавите в проекта³, научихме много за техните притеснения, трудности и предизвикателства във връзка с ангажиментите им по отношение на тормоза. Учителите оцениха възможността да бъдат заедно, да разговарят и да обсъждат общи ценности и цели, да споделят опит и да разберат по-добре как да подхождат към тормоза в училище. Също така подчертаха колко ценно е било за тях да чуят какво мислят и чувстват учениците и, също толкова важно – учениците да видят и да почувстват, че са чути от своите учители. Семинарите позволиха на учителите да се вгледат в многостранните очаквания и нуждата от подкрепа и сътрудничество в борбата с училищния тормоз.

1 http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/LISTEN_BULGARIAN_web.pdf

2 Като част от качествено изследване в рамките на проекта.

3 Обучения за учители са проведени в България, Германия, Румъния, Словакия и Швеция.

УЧИТЕЛИТЕ ПОЖЕЛАХА:

- да споделят схващането си за тормоза със своите колеги, тъй като някои омаловажават сериозността му като проблем в училищата;
- да бъдат подкрепяни от ръководния екип на училището при прилагането на мерки за предотвратяване на тормоза;
- да имат достатъчно време, за да обменят практически опит и да получават помощ от свои колеги при случаи на тормоз, да обсъждат и разсъждават заедно за процесите и взаимоотношенията в своето училище;
- супервизии и обсъждане на казуси с външни на училището специалисти;
- специално, защитено място, където могат да споделят своите тревоги, опит и стратегии за справяне при случаи на тормоз над учители, които се оказаха по-разпространени, отколкото се предполагаше първоначално;
- постоянна подкрепа от училищните психолози (където има такива) и/или външни експерти в работата по предотвратяване на тормоза;
- достатъчно време и ресурси за упражнения, насочени към превенция;
- да си сътрудничат с организации и специалисти, които да провеждат занимания с децата в училище по темите за насилието и тормоза;
- да имат умения за намеса при кризисни ситуации и информация за наличните мрежи за професионална помощ и на специализирана намеса в случаи на тормоз;
- по-добър социален статус, по-високо признание за своята работа и уважение за отговорната си роля, което беше особено чувствителна тема за учителите в страните в Източна и Югоизточна Европа.



Учителите ни се довериха и оцениха подхода ни, който търси перспективата на децата и ги въвлеча постоянно, във всички етапи на дейностите срещу тормоза.

КАКВО Е ТОРМОЗ?

Етимологичните корени на думата **bullying** (тормоз на англ. ез. – Б. пр.) могат да бъдат проследени до XVI век, когато **my bully** означава „скъпи“, „любими“, водейки началото си от нидерландското **boele**. В съвременното си значение се появява век по-късно, но едва през XX век думата получава научното определение, използвано днес. Като глагол **to bully** означава: сплашвам, плаша, доминирам и др. **Bully** е човек, който използва силата или властта си, за да плаши или наранява по-слабите (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016). Професор д-р Дан Олвеус, преподавател по психология в Норвегия, е смятан за пионер в изследването на тормоза и близо 40 години работи върху програми за превенция (Hazelden Foundation, 2016). Неговото определение гласи:

„Ученик е тормозен, когато многократно във времето е излаган на негативни действия от страна на един или повече ученици.... Негативно действие е, когато някой умишлено причинява или опитва да причини травма или дискомфорт на друг човек чрез физически контакт, чрез думи или по друг начин.“ (Olweus, 1993)

Тормозът е сред най-неуловимите форми на агресивно поведение и насилие. Но не всеки акт на насилие е тормоз. Според проучване, направено от СЗО, върху поведението на деца в училищна възраст, за тормоз може да се говори, когато ученик е:

„дразнен нееднократно по начин, който не му харесва... Не е тормоз обаче, когато двама ученици с приблизително еднаква сила или власт се карат или бият... Не става дума за тормоз и когато с даден ученик се закачат приятелски и игриво.“ (Craig et al., 2009)





Най-характерната черта при оказването на тормоз е небалансирано силово отношение между тези, които тормозят, и онези, които са тормозени. Нещо повече, това не е случайно или изолирано явление, а поведение, повтаряно многократно и продължително във времето спрямо същия човек, с когото съществува подчертана разлика в силата. Чрез различни актове на тормоз по-силният ученик (ученици) системно, целенасочено, злонамерено и безмилостно се стреми да нарани, навреди или да сплаши по-слабия.

Тормозът не е просто дразнене, а много сериозно, оставящо травматични следи действие, защото тормозеният не може да се защити със собствени усилия. Тормозът не спира от само себе си, без външна намеса (Gugel, 2014).

Олвеус разграничава три основни типа тормоз:

- **физически:** удряне, блъскане, ритане, щипане, задържане на друг ученик чрез физически контакт;
- **вербален:** заплашване, дразнене, обиждане, продигравки, изнудване, наричане с обидни имена, разпространяване на лъжи и слухове;
- **емоционален/психически:** избягване, игнориране, преднамерено изключване от група или занимание, манипулиране, осмиване (социален тормоз).

Можем да добавим към тази класификация още⁴:

- **Сексуален тормоз:** сексуализирани прякори, подмятания, бележки и надписи със сексуално съдържание, показване на неприлични жестове и действия, разпространение на истории и изображения със сексуален подтекст, сексуално докосване, показване на порнографски материали, показване на интимни части на тялото, заснемане в сексуални пози.



Друг известен изследовател на тормоза – Кен Ригби – е бивш учител, психолог и учен, който работи върху темата повече от 25 години. В мащабните си изследвания и публикации той хвърля светлина върху динамичния характер на явлението.

ТОРМОЗЪТ ВКЛЮЧВА:

„Желание да се нарани някой + действието на нараняване + несъразмерност на силите + (по правило) повторение на поведението + несправедливо използване на сила + видимо наслаждение на насилника и чувство за подтиснатост на жертвата“ (Rigby, 2002).

Бързо напредващата през последното десетилетие *кибер-комуникация* се превърна в изключително важно средство за себеизразяване на децата и младежите, стана платформа за виртуално общуване и социални връзки за т. нар. „дигитално поколение“. Пространствата за *кибер-комуникация* обаче носят различни рискове за появата на тормоз.

4 Механизъм за противодействие на училищния тормоз между децата и учениците в училище, МОН, България

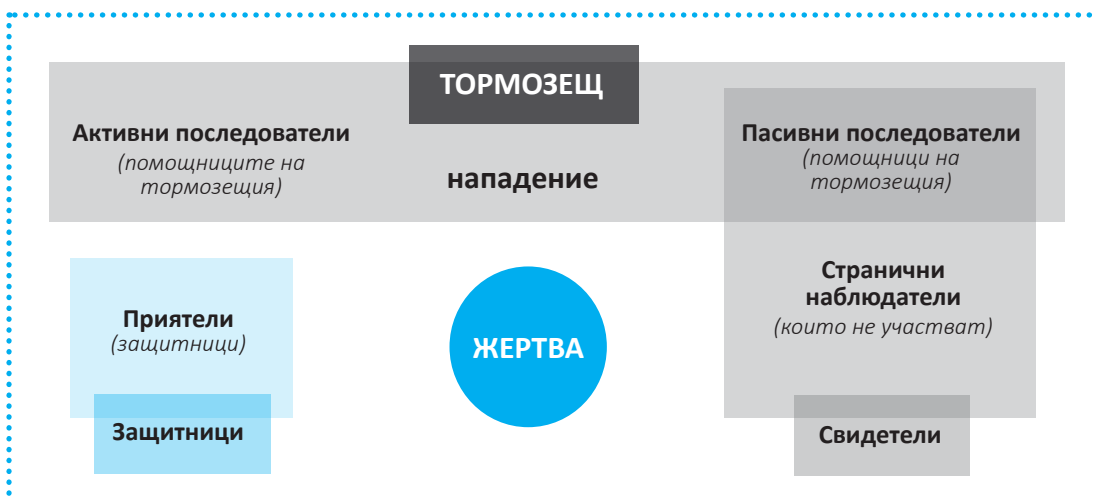
Под **кибертормоз** се разбира използването на електронни медии (Интернет, смартфони, електронна поща, Фейсбук и социални мрежи, програми за текстови съобщения, напр. WhatsApp, Viber, Skype, Instagram и др.) за причиняване на вреда на друг човек. Това могат да са смущаващи съобщения, обиди, сексуално преследване или посрамване и подигравки. За разлика от традиционния тормоз, най-често кибер насилниците са анонимни.

Киберласкателството е друго явление, свързано с дигиталното поколение, с тревожни размери и последствия; при него Интернет се използва за установяване на (виртуален) контакт, сексуален тормоз и в крайна сметка – сексуално малтретиране на деца и младежи (Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, 2015).

Няколко други явления, като **киберсексизъм** (онлайн тормоз над млади момичета с цел обида, унижение, разпространение на слухове, които повлияват живота и извън Интернет), **кибермизогиния** (онлайн омраза или презрение към жени или момичета) и **секстинг** (от секс+текст, размяна на съобщения, снимки или клипове със сексуално съдържание между двама партньори) са много подобни – всички те се основават на дълбоко вкоренени стереотипи, свързани с пола (Съвет на Европа, 2013). Стереотипите за това какви са или би трябвало да бъдат жените (момичетата) и мъжете (момчетата) в определен социален и културен контекст могат да се окажат твърде строги и да породят **тормоз въз основа на пола** и неравенство.

КОЙ УЧАСТВА В ТОРМОЗА?

Ситуацията на тормоз рядко включва само две страни, традиционно определяни като тормозещ и жертва. Обикновено става дума за повече от двама участници с различни роли, според динамиката, статуса и силовите отношения в групата. Много често тормозът се извършва, за да получи тормозещият определен статус от наблюдателите – „най-силен, отворен, готин, известен, лидер“. Моделът на тормоза може да се представи като триъгълник или дори четириъгълник, включващ ролите на тормозещ, помощници на тормозещия (наричани също „последователи“), тормозен, странични наблюдатели и евентуално защитник (защитници), които подкрепят активно жертвата, като заемат ясна позиция и се противопоставят на тормозещия (BPB, 2016).



Графика 2: Роли в ситуация на тормоз (BPB, 2016)

Според Олвеус и други учени, в типичния „кръг на тормоза“ (Olweus, 2001) участват различни действащи лица. Важно е да се отбележи, че разпределението на ролите не е статично; възможно е учениците динамично да сменят ролите си.

КОРЕНИ НА ТОРМОЗА

Всеки може да бъде тормозен; не съществува пряка връзка между външния вид или личностните характеристики и риска да бъдеш подложен на тормоз. Жертвите не би трябвало да носят отговорност или вина за ситуацията, в която са се озовали, и не могат да бъдат обвинявани за нея.

Тормозът, на първо място, е модел на общуване и социално взаимодействие, чиято цена е висока и за двете страни. Децата, които тормозят други деца, обикновено страдат от несигурност, страх и емоционални травми, на които не се обръща адекватно внимание в семействата (ЧУЙ МЕ!, 2016). Много автори смятат, че емоционалната среда у дома е важен фактор, за да станеш както тормозещ, така и жертва. Липсата на топлина между родителите или между родители и деца, прилагането на каквото и да било насилие вътре в семейството, в съчетание с липсата на ясни и устойчиви правила, могат да допринесат за влизането в роля на насилник. Олвеус (1993) твърди, че прекалено покровителственото отношение на родителите може да увеличи риска децата им да станат обект на тормоз. Тези деца по-често биват тормозени от връстниците си. Олвеус очертава няколко характеристики, обвързани с по-голяма вероятност ученикът да стане обект на тормоз, напр. стеснителност, несигурност, пасивност, ниско самочувствие, липса на приятели (Pregrad, 2015). Обикновено отличаващите се от връстниците си, напр. заради етническа принадлежност, вяра, полова идентичност, сексуална ориентация, са изложени на по-голям риск от тормоз. Също и децата със специални образователни потребности, физически недъзи или обучителни трудности, са изложени на особено висок риск.

Най-разпространените черти на децата, склонни да тормозят другите (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.), са: нужда от висок статус и власт, силно желание да контролират и доминират, импулсивност, липса на емпатия, търсят признание на статута си като „даващи тон“ на групата, изпитват радост при вида на потиснатата жертва (Rigby, 2002). „Често и децата, които извършват насилието, и онези, които са обект на тормоза, изпитват сходни вътрешни противоречия. Някои деца си слагат „щит на насилници“, за да прикрият слабостите си и да предотвратят възможността да се превърнат в жертви. Маската на насилник прикрива вътрешната им уязвимост. Повечето извършители на престъпления срещу личността са били жертви на насилие в детството си.“ (ЧУЙ МЕ!, 2016).

Тормозът винаги е процес, при който с времето силовият дисбаланс расте с различна честота и интензивност. Могат да бъдат разграничени няколко фази (Taglieber, 2008; Gugel, 2014; Ebner, 2014):

ФАЗА 1: Всекидневни конфликти

ФАЗА 2: Установяване (фазата на разучаване)

ФАЗА 3: Ескалация (фазата на затвърждаване)

ФАЗА 4: Изключване (фазата на проявление)

ФАЗА 5: Изход (крайна фаза)



КАКВИ СА ПОСЛЕДСТВИЯТА?

Тормозът оказва отрицателно въздействие както върху тормозените, така и върху насилниците. Изследователи като Сандерс и др. (2004) правят преглед на многостранните следствия от тормоза: отхвърляне от връстниците (Deater-Deckard, 2001), простъпки (Rigby & Cox, 1996), престъпност (Eron et al., 1987), психически смущения (Kumpulainen, Räsänen, & Henttonen, 1999), влошена способност изобщо да се общува с хора, повишен риск от друго насилие в училище (Galinsky & Salmond, 2002). Тормозещите са по-заstrasени от антисоциално поведение в юношеска и младежка възраст и въвличане в престъпна дейност като възрастни (Olweus, 1992), защото свикват да нарушават границите и правилата на поведение не само в училище, но и вкъщи, и на всякакви обществени места, трайно пренебрегват правата на другите и лесно настройват хората срещу себе си. Имат трудности да създават нормални пълноценни взаимоотношения. Като възрастни имат тежки периоди на депресия, злоупотреба с алкохол и психоактивни вещества. Голяма част от тях приемат света като грубо безкомпромисно място, в което важното е да надделееш над другите, а не да те приемат, да получаващ доверие, близост, разбиране и подкрепа, остават ограничени в модела налагане – подчиняване и отношението им към другите хора остава враждебно, подозрително и провокативно.

Парадоксално се оказва, че част от последниците са еднакви при тормозещите и при тормозените, нещо повече, наблюдава се предаване на тези нагласи и поведение и в следващото поколение. Смята се, че депресията е най-честият психичен проблем вследствие на тормоз (Kaltiala-Heino et al., 1999). Тормозените деца се чувстват ограбени, нещастни, с накърнено самочувствие. Често изпитват тревога, срам и дори вина за случилото се с тях. В училище обикновено са аутсайдери без приятели, самотни и изоставени (Olweus, 1993). Приятелските им отношения се прекъсват поради страха да се доверят на връстниците си. Негативните последствия излизат из

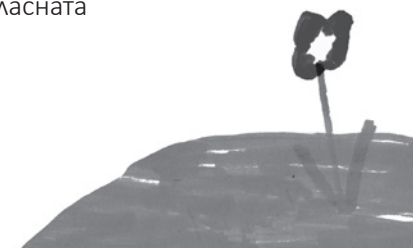
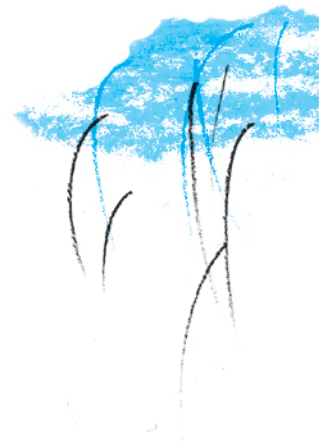
вън сферата на емоционалното и психичното им здраве, засягат успеха в училието и може да намалят мотивацията им да ходят на училище и да се развиват.

МИТОВЕ ЗА ТОРМОЗА

Погрешните представи за насилието и тормоза са широко разпространено явление. Те често изкривяват точната и безпристрастна преценка при срещата с тормоз, пречат да се разпознаят признаците и да се реагира своевременно. Различни митове всъщност омаловажават тормоза в училище (напр. „Тормозът не е сериозен проблем. Просто децата са си деца – това е нормално за възрастта им“, Highmark Foundation, 2015). Поощряваме Ви като учители постоянно да мислите за възприятията и предубежденията си, за да подобрявате преценките си. В Част 4 даваме идеи как да обсъждате и опровергавате някои от митовете за тормоза заедно с учениците си.

КАК ДА РЕАГИРАМЕ НА ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ?

Тормоз има във всяко училище. Но училищата се различават не по типа поведение или степента му на разпространение, а по това как се третира проблемът във всекидневната практика. За да изградите успешна стратегия срещу тормоза, е важно да обсъждате тези въпроси с колегите си, с ръководството, с учениците и родителите, единствено тогава можете да обедините усилията си и да постигнете единство в подхода. Така ще се вземат предвид гледните точки, нуждите и възможностите на всички. Ефективната намеса срещу тормоза не може да се ограничи само до класната стая и уроците (Craig et al., 2012). Намесата на родителите също е много важна. Накрая, но не на последно място, на участието на децата би трябвало да се гледа като на мощно средство при справянето с училищния тормоз. Нужен е цялостен училищен подход, не само разписан в насоките, а и приложен на практика, от нивото на училищната политика, насочена срещу тормоза, до класната стая и извънучилищните дейности.





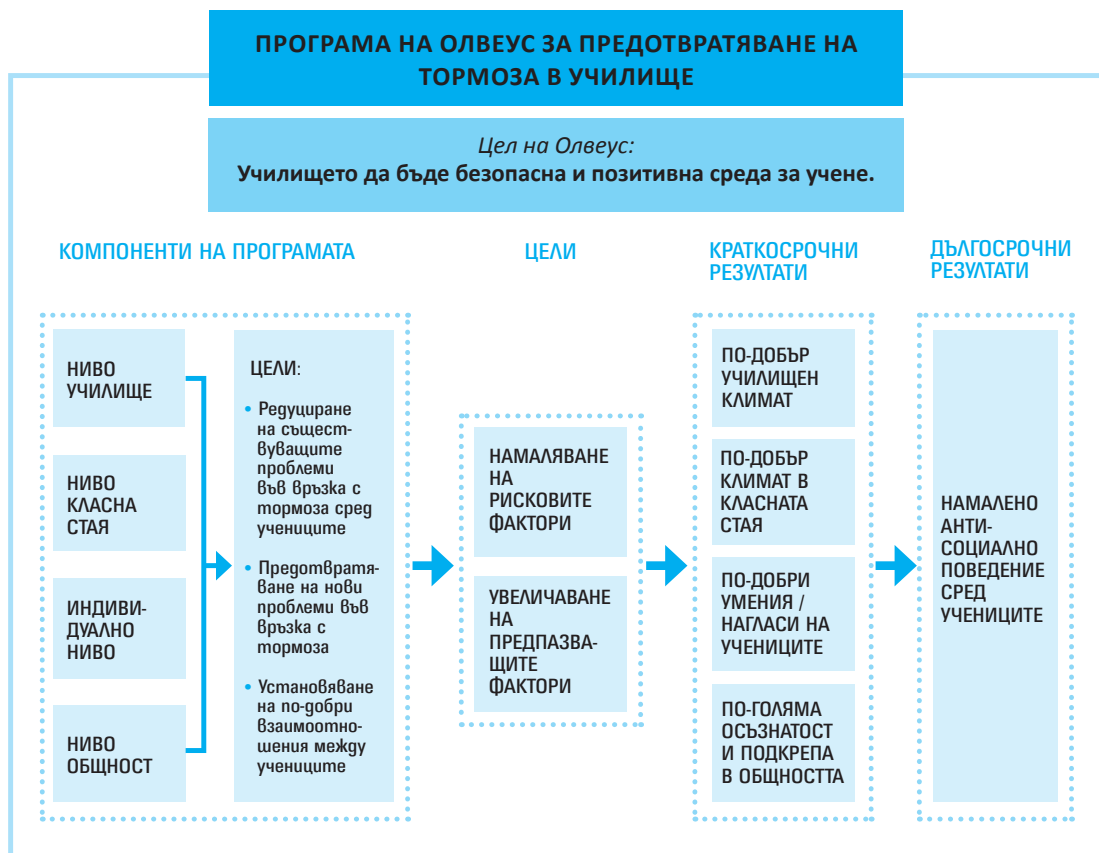
След повече от 35 години проучвания и работа срещу тормоза в училище, единствената програма за предотвратяване на тормоза, базирана на доказателства и измерими емпирични резултати, е първоначално изготвената от Дан Олвеус.

Програма на Олвеус за предотвратяване на тормоза в училище (ПОПТУ).

Главните цели на ПОПТУ са: намаляване на съществуващите проблеми във връзка с тормоза сред учениците, предотвратяване на нови проблеми във връзка с тормоза и постигане на по-добри взаимоотношения между децата. Те се постигат чрез реструктуриране на социалната среда в училище и създаване на чувство за общност сред ученици и възрастни (Olweus et al. 2007).

По-долу са илюстрирани ключовите принципи и елементи на ПОПТУ, които могат да послужат като примерен модел за действие срещу училищния тормоз. Моделът за предотвратяване на тормоза от училището се базира на четири ключови принципа, които би трябвало да се спазват от всички възрастни:

- 1** проявявайте топлота и положителен интерес и участвайте в живота на учениците;
- 2** поставете ясни и твърди граници за неприемливото поведение;
- 3** постоянно използвайте нефизически, невраждебни негативни последиствия, когато правилата бъдат нарушени; и
- 4** „действайте така, че да бъдете авторитет и положителен модел за подражание“ (Olweus, 1993a, 2001a; Olweus et al., 2007).



Фигура 3: Програма на Олвеус за предотвратяване на тормоза в училище: Логически модел (Център за подкрепа, превенция и интервенция, базирани на доказателства за ефективност – EPISCenter, Университет Пенсилвания – Penn State University, 2010)



Четири прости и конкретни правила насочват работата на цялото училище – разлепени навсякъде из сградата и във всяка класна стая, обсъждани с ученици и родители, налагани посредством последователни позитивни и негативни правомощия (пак там):

- 1 Няма да тормозим другите;
- 2 Ще опитваме да помагаме на учениците, подлагани на тормоз;
- 3 Ще се стремим да включваме ученици, които са изключени от своята среда;
- 4 Ако знаем, че тормозят някого, ще кажем на някой възрастен в училище и на някой възрастен въкъщи.

На пръв поглед моделът ПОПТУ изисква много време и много усилия. Ако обаче се вгледате в отделните елементи, ще видите, че те не са нито нови, нито специални. Важното е да не се фокусираме върху един човек или модел, а да обединим и да свържем усилията на всички участници (Taglieber, 2008), за да постигнем реална промяна. Основен принцип при изграждането на училищна политика за противодействие на тормоза в училище е прилагането на **цялостен училищен подход**, полагане на координирани и последователни усилия за предотвратяване на тормоза и създаване на по-сигурна училищна среда. За да се изгради защитната мрежа е необходимо да се поставят ясни граници, да се формират ценности, да се създадат правила и процедури, които не допускат прояви на насилие и тормоз в училище. Подходът към цялата училищна общност, който включва участието на децата, показва ясно, че тормозът е всеобща отговорност. Успешното справяне с него зависи от ангажираността и съгласуваните мерки на училищния персонал, родителите и активното участие на учениците. Възприемането на единен подход, според изводите от изследванията, е най-ефективният начин за осигуряване на по-голяма сигурност и благополучие на учениците (Smith, 2004).

„Извършители и жертви на тормоза са най-вече младите хора, но степенята, в която се среща, варира значително в различните страни“ (Currie et al., 2012).

СЪЗДАДЕНА ЛИ Е ВЪЗМОЖНОСТ ЗА УЧАСТИЕ НА ДЕЦА ПРИ ИЗРАБОТВАНЕТО НА ПРОГРАМИ ЗА ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НА ТОРМОЗА?

В България Държавната агенция за закрила на детето е разработила Харта за детско участие⁵ и Механизъм за детско участие⁶, който предвижда участието на детски представители в училищни съвети, общински съвети, областни съвети, съвет на децата към Държавната агенция за закрила на детето. Този механизъм е предназначен да осигури детско участие в административния сектор посредством процес на демократичен подбор. Друга инициатива, основаваща се на участие на деца е Младежка мрежа „Мегафон“⁷ към Национална мрежа за децата⁸. От 2012 г. към Фондация „Асоциация Анимус“ е създадена и работи група по детско участие, включваща деца на възраст между 11 и 17 години, които се запознават и дават мнението си във връзка с различни дейности и програми на „Анимус“.

5 <http://sacp.government.bg/bg/za-deca/harta-za-detsko-uchastie>
6 <http://sacp.government.bg/bg/za-deca/mehanizam-za-detsko-uchastie>
7 <http://www.megaphone.nmd.bg>
8 <http://nmd.bg>

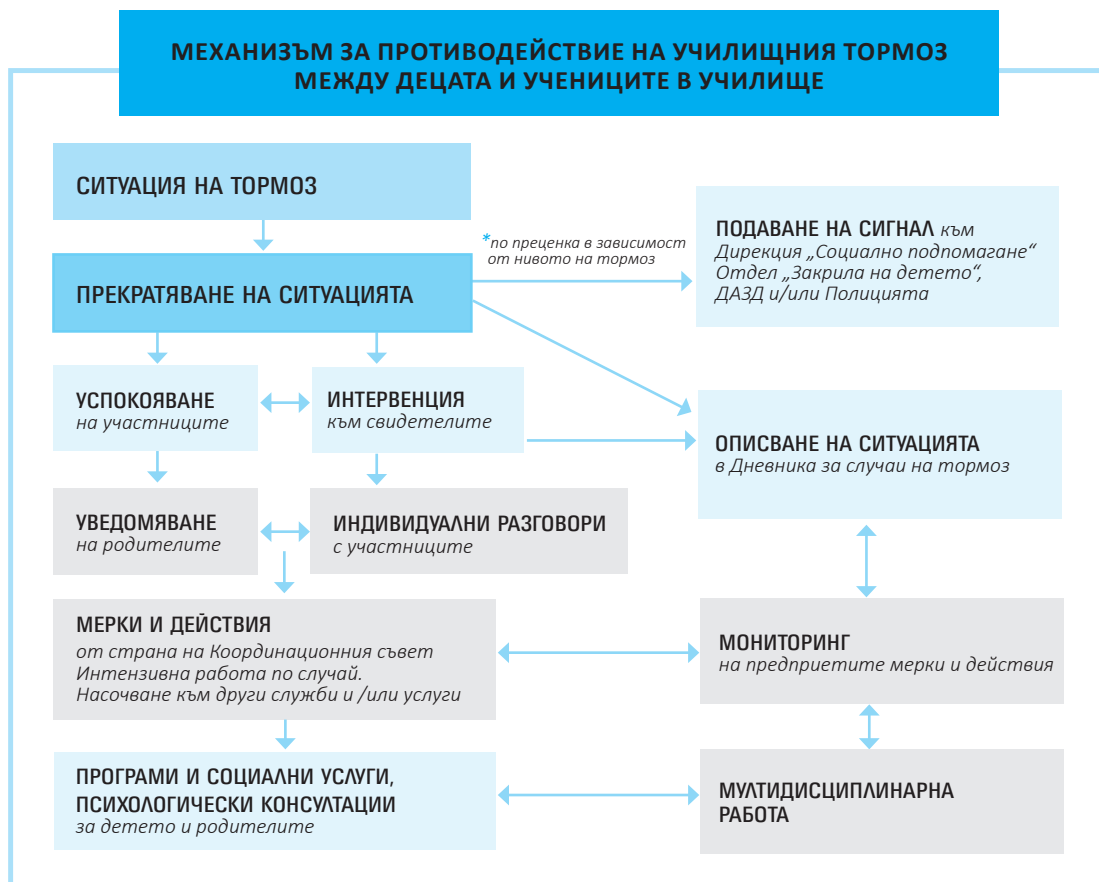


УЧИЛИЩНИЯ ТОРМОЗ В БЪЛГАРИЯ

За училищния тормоз в България няма официална статистика. Общите данни за 2015 година са за над 4 000 случая, повечето от които свързани с физическа агресия между ученици, последвана от вербално насилие. Има огромна празнина в данните за предходната година, като за цялата учебна 2013/2014 година са регистрирани общо 606 случая. Тези противоречиви данни говорят за проблем в разпознаването, отразяването, съобщаването и работата по отделните случаи на училищен тормоз.

КАКВО ПРЕДЛАГА ЗАКОНЪТ КАТО ОТГОВОР НА УЧИЛИЩНИЯ ТОРМОЗ?

През 2012 е разработен национален Механизъм за противодействие на училищния тормоз между децата и учениците в училище⁹. Документът е преработен и обновен през 2015 г. от работна група в Министерството на образованието и науката с участието на представители на Министерството на труда и социалната политика, Агенцията за социално подпомагане, Държавната агенция за закрила на детето, Националната мрежа за децата, Фондация „Асоциация Анимус“ и УНИЦЕФ – България. Механизмът се състои от описание на феномена тормоз, подход, съобразен с детската чувствителност, и приложения с конкретни препоръки. Механизмът осигурява следните практически приложения: **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.** Насоки за интервенция; **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.** Кога, кой и къде може да подава сигнал за дете в риск?; **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.** Пакет инструменти за оценка на тормоза от връстниците в училище.



9 Механизъм за противодействие на училищния тормоз между децата и учениците в училище – достъпен онлайн на: www.mon.bg/?h=downloadFile&fileId=8894

НАЛИЧНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ?

Понастоящем няма постоянни програми, въведени и финансирани устойчиво в училищата. Учителите са претоварени с много отговорности и изисквания и има огромна нужда от външни специалисти, които да поемат осъществяването на дейностите за предотвратяване на тормоза в училище. Училищните ръководства могат също така да кандидатстват към актуални национални програми и фондове към МОН за финансиране на конкретни изработени от тях превенционни проекти. За момента училищата си сътрудничат успешно с неправителствени организации, които развиват програми и реализират проекти за справяне с насилието и тормоза.

Екип от специалисти на Фондация „Асоциация Анимус“ разработи модел за цялостен подход в борбата с насилието и тормоза в училище, наречен **„Ключ към училище без страх“**, за да помогне на училищата да намалят тормоза и да създадат училищна среда, в която се възпитават ценности на здравословно общуване, толерантност към различията и се работи в атмосфера на сигурност и уважение.

Моделът се състои от три програми: 1. **„Приятелите на Зипи“** – за ученици в предучилищната група или в 1-и клас, 2. **„Приятелите на Ябълка“** – за ученици от 2-ри до 4-ти клас, и 3. **„Клас без страх“** – за ученици от 5-и до 10-и клас.

„Приятелите на Зипи“ е международно призната програма за насърчаване на психичното здраве, която овластява децата да се справят с проблеми и кризисни ситуации по здравословен и конструктивен начин като придобият умения за разбиране и овладяване както на своите собствени емоции, така и тези на другите. В програмата децата се учат да прилагат различни стратегии за справяне с трудностите, повишават собствената си самооценка и подобряват устойчивостта си на травматични събития. Това ги овластява да помагат на себе си и на другите, да приемат и ценят различията на децата в класа. Програмата е разделена на модули, посветени на темите: чувства, общуване, взаимоотношения, разрешаване на конфликти, справяне с промени и загуби. **„Приятелите на Зипи“** е одобрена от Световната здравна организация и България е 28-мата държава, в която стартира нейното приложение. Повече информация за програмата може да намерите на: www.priatelitenazippy.com



„*Приятели на Ябълка*“ затвърждава стратегиите за справяне и социалните умения, които децата са придобили в рамките на програмата „*Приятели на Зипи*“. Темите са сходни: емоции, общуване, създаване на приятелства, разрешаване на проблеми и справяне с трудности. И тук упражненията включват ролеви игри, рисуване, дискусии и истории със същите герои, които този път са заедно с хамстера Ябълка. Разликата в тази програма е че децата трябва да допринасят повече с техни собствени идеи – особено, когато става въпрос за историите, които са недовършени и класът трябва да реши как да завърши. Детайли за програмата „*Приятели на Ябълка*“ можете да намерите на английски език на: www.bezstrah.org



Програмата „*Клас без страх*“ помага на учениците да разбират по-добре собствените си трудности, непоносими емоции и вътрешни конфликти, а това повишава капацитета им да се справят с фрустрацията и безпокойството. Програмата подкрепя способността на учениците да мислят, вместо да реагират на импулсите, яростта и трудните чувства. На групово ниво програмата подобрява общуването между учениците и способността им да изграждат приятелски, здравословни и отзивчиви взаимоотношения и да работят в екип. Методите на програмата са консистентни и взаимносвързани, с елементи на психодрама, и са съсредоточени върху овластяването на децата и на класа да се справят с проблемите, сами или подкрепени от възрастните, когато е необходимо.

И трите програми са насочени към системното повишаване на квалификацията на учителите в посока на придобиване на психологически знания и умения за адресиране както на индивидуални трудности на отделни ученици, така и на груповите проблеми в класа. Знанията, уменията и опита, натрупвани по този начин, остават с учителите през целия им професионален път.

Моделът на включване на всички деца от 1-ви до 10-ти клас в подходящи превенционни програми променя климата в училище и създава среда, в която се възпитават ценности на толерантност към различията, ненасилствено общуване и разрешаване на конфликти, което не нанася вреда другите. Комплексният модел на включване на деца и учители и активното въвличане на родителите е ефективен начин за справяне с насилието в училище и за превенция на тормоза и униженията сред учениците, за да могат децата да пристъпват училищния праг без страх.

Други полезни програми и добри практики, използвани от учители, директори и ученици можете да откриете на сайта: www.sluchilishte.bg – една инициатива на Национална мрежа за децата. „Случилище“ е платформа, в която всеки има свободен достъп, за да използва нужните му ресурси за училище.

ЧАСТ 3. МЕТОДОЛОГИЯ

Методологията, която сме използвали и предлагаме да прилагате в работата с учениците, следва златните правила на проекта: *ориентирана към детето перспектива*, Конвенцията за правата на детето и активното участие на децата и юношите в отговор на тормоза в училище. Разбираме участието не просто като акт на включване, а като поемане на част от отговорността, вземане на решения и осъществяване на промяна. Подходът ни се ръководи от основния принцип, че участието трябва да бъде овластяващо.

Конвенцията на ООН за правата на детето (1989) гарантира правото на всяко дете на самоопределяне, достойнство, уважение, ненамеса и вземане на информирани решения. Осигуряването на качествени грижи в училище, съобразени със съответните нужди на детето, означава, че учителите имат отговорността да защитават правата на децата, а децата се насърчават и получават възможност да запознаят другите със своите възгледи за нещата, които ги засягат. Този наръчник ще спомогне за даване на глас на перспективата на децата сравнена с тази на възрастните, в училищната среда (учители, директори, персонал, непряко участващ в учебната дейност). Необходими са и двете перспективи, за да възприемаме и да работим с децата като равноправни човешки същества в ориентирана към детето учебна среда.

Тормозът и насилието в училище действат ограничаващо върху детето и го лишават от усещането за контрол над собствения живот; основни права се нарушават грубо точно на мястото, което би трябвало да създава чувство на сигурност. Както стана дума в Част 1, в училище децата правят първите си стъпки към независимост, срещат се с първите ситуации, в които трябва да действат в съгласие с другите, и с основните правила на човешко поведение. Затова е толкова важно образованието да бъде отворено за нуждите и трудностите на децата и да се съобразява с тях. Децата, преживели тормоз в училище, имат право да бъдат подпомагани при физическото и психическото си възстановяване и реинтегриране в обществото (Член 39 от Конвенцията на ООН за правата на детето).

В съответствие с Конвенцията, ориентираният към детето подход цели да даде възможност на децата да развият уменията си за решаване на проблеми по безопасен и уважителен начин, като по този начин насърчава сътрудничеството, развитието на умения, необходими за живота, способността да се организират и най-вече – овластява. Овластяването е процес, чрез който хората се учат на контрол върху своя живот и възможности посредством уменията да се организират сами. В резултат, децата се чувстват сигурни, насърчавани, овластени и щастливи.

Следващите страници предлагат практически насоки и упражнения за предотвратяване на тормоза в класната стая, които разработихме в хода на проекта заедно с учителите и учениците. Те се базират върху участието на децата, върху тяхната енергия и креативност. Може да изберете как да съчетавате упражненията и да изградите своя програма за превенция на тормоза в училище индивидуално или съвместно с училищния психолог или външен експерт. Уверени сме, че наръчникът ще Ви бъде от помощ в работата и ще допринесе за засилване на разбирането и въвеждане на правила и мерки за създаване на безопасна среда без насилие, която дава възможности за развитие.



ЧАСТ 4. КАКВО МОЖЕМ ДА ПРАВИМ В КЛАС, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТЯВАМЕ ТОРМОЗА?

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ НАРЪЧНИКА ВЪВ ВАШЕТО УЧИЛИЩЕ?

Предложените в този раздел упражнения лесно могат да станат част от учебната програма или извънкласната дейност. Можете да използвате толкова от тях, колкото намирате за необходими. Можете свободно да избирате най-подходящите за Вашите ученици в зависимост от тяхната възраст, зрялост и чувствителност към проблема с тормоза в училище. Може също така да използвате специфични упражнения в случай на тормоз, грубост или конфликт, на който искате да обърнете внимание. Макар да не са изчерпателни, нашите предложения могат да Ви бъдат от помощ при планирането на програма за предпазване от тормоз във Вашето училище.

ИНТЕРАКТИВНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМАГАТ НА УЧЕНИЦИТЕ ДА:

- развият саморефлексия и емпатия;
- разпознават видовете тормоз, да разграничават ролите и динамиката в дадена ситуация на тормоз;
- разбират потенциалните последствия от тормоза;
- се спират на ефективни и обосновани реакции срещу тормоза в училище, с фокус върху важната роля на страничните наблюдатели;
- прилагат умения за търсене на помощ, предпазване от и намеса за справяне с тормоза в училище;
- намалят бягствата от училище и случаите на тормоз;
- подкрепят и да работят за създаването на спокойна атмосфера без насилие и позитивен климат в цялото училище.

Тъй като тормозът в училище се проявява като социален модел, самият социален климат на групата може да замести ефективно тормоза с позитивна динамика и изграждане на отношения. Груповата работа на учениците не само насърчава пасивното мнозинство да спре да приема пасивно тормоза, но и активно да подкрепи жертвите и да намали последствията от насилието.

МЕТОДИ, КОИТО УЛЕСНЯВАТ УЧАСТИЕТО И НАСЪРЧАВАТ СПОДЕЛЯНЕТО И ОСМИСЛЯНЕТО НА ПРЕЖИВЯНОТО

Кръг. Упражненията са най-ефективни, ако участниците седят в кръг. Това им помага да се слушат едни-други, както и за по-доброто фокусиране върху обсъжданата тема и за усиляване на емпатията. Един от най-естествените начини, по които се свързват хората, е като проследят погледите си в очите, когато говорят. Подреждайки столовете в кръг, можете да провокирате учениците да слушат активно, докато гледат говорещия. Учете децата да оглеждат кръга, когато дойде техният ред да говорят, и да изчакат, докато всички насочат погледа си към тях.

Топка. В някои случаи е добре да разполагате с топка. Използвайте я като „говорещ предмет“, предаван по кръга при провеждането на упражненията. Говори единствено ученикът, който държи топката. Когато приключи, я предава на следващия.

Основни правила. Важно е в началото на всяко упражнение да се връщате към тях.

Загриване. Това са полезни игри, които служат създаване на позитивна атмосфера в класа/групата в началото или за кратка почивка, когато нивото на енергията падне твърде ниско. Те помагат на учениците да се отпуснат, да се забавляват и да възстановят близостта помежду си. Попитайте и учениците дали има игри, които биха искали да споделят с групата. Следват няколко примера:

1. ПЛОДОВА САЛАТА:

Разделете учениците на равен брой три-четири плода (напр. портокали, ягоди и банани). После всички сядат в кръг, в чийто център застава един доброволец. Когато извиквате името на един от плодовете, например „портокали“, всички „портокали“ трябва да сменят местата си. Целта на онзи, който се намира в средата, е да заеме едно от освободените места, като в резултат някой друг остава без място. Новият човек в центъра извиква името на друг плод и играта продължава. Когато се каже „плодова салата“, всички трябва да си сменят местата си.

2. СМЯНА НА МЕСТАТА:

Учениците заемат столове, подредени в кръг. Един от тях остава прав в средата. Той поставя началото на играта с някакво изречение, напр.: „Да си сменят местата всички, които имат бели чорапи...“, и тогава всички, които са с бели чорапи, трябва да станат и да разменят местата си (не е позволено да седнат на местата непосредствено вляво или вдясно от тях). Изреклият изречението се стреми да си намери място и така някой друг остава в средата; той, на свой ред, казва нещо друго: „Да си сменят местата всички, които...“ и играта продължава.

3. МУЗИКАЛНИ СТОЛОВЕ:

Подгответе музика. Учениците сядат в кръг, но с гръб към центъра и поглед навън. Столовете трябва да бъдат с един по-малко от броя на играещите ученици. Докато музиката звучи като фон, учениците могат да ходят/танцуват около наредените в кръг столове. Когато музиката спре, всеки трябва да си намери място за сядане. Останалият без място ще трябва да излезе от играта. Тогава се маха един от столовете и музиката се пуска отново. За да ускорите играта, може да махнете повече столове. Процесът се повтаря, докато остане да седи само един ученик на последния останал стол, който се обявява за победител в играта.

4. КОЙ ЗАПОЧНА ПРЪВ?:

Кажете на групата да седне в кръг и помолете един доброволец да излезе за малко от стаята. Тогава групата избира лидер, който започва движения с ръце (пляскане, щракане с пръсти, въртеливи движения и т. н.), които останалите ще следват, но невидимо за доброволца. След връщането си в стаята той трябва да отгатне (от три опита) кой е лидерът, който задава движенията.

Работа в малки групи/по двойки. Работата в малки групи или по двойки дава възможност на учениците да прилагат на практика различни умения за групово сътрудничество: активно слушане, емпатия, доброта, откритост за идеите на другия, комуникация и даване на обратна връзка. Формирайте нови групи за всяко упражнение.



КАК ДА РАЗДЕЛИТЕ КЛАСА НА МАЛКИ ГРУПИ?

- 1.** Нека учениците да броят от 1 до 4 (зависи от броя на членовете на групата) и после всички единици, всички двойки, всички тройки и всички четворки ще образуват малки групи.
- 2.** Използвайте цветни картончета – броят им е същият като броя на учениците (напр. в четири цвята, ако искате разделите присъстващите на четири групи). Всеки взема картонче от специална кошница или шапка. Избраният цвят става определящ за съответната група – има червена група, зелена група и т. н.



Брейнсторм. Техниката често се използва в големи групи с цел бързо набиране на много идеи по дадена тема/въпрос. Докато се трупат идеите, никой няма право да дава оценка за отговорите на другите. Всичко се записва върху флипчарт или на дъска с тебешир, за да се вижда от цялата група. Натрупването на идеите насърчава учениците да разгледат въпроса от различни ъгли.

Групови дискусии. Провокират реакции по определена тема и пораждат множество удобни моменти за предаване на знания или коригиране на невярна информация. Ефективността им често зависи от използването на отворени въпроси, при които отговор с „да“ или „не“ не е достатъчен, и от фокусирането върху отделни мисли и впечатления на учениците.

Казуси или истории. Този метод включва представянето и анализа на инцидент, история или сценарий, който се е случил или би могъл да се случи. Той трябва да е прост и основан на факти. Обсъждането на казуси/истории в групи дава възможност на всеки ученик да участва активно и да помисли какво би могъл да направи, ако самият той се озове в подобна ситуация. Разискването на казуси развива аналитичните умения при решаване на проблеми и вземане на решения.

Разиграване на роли. Ефикасен метод за моделиране и прилагане на практика на нови умения в една безопасна и оказваща подкрепа среда. Тъй като разиграването на роли е много емоционално занимание, е особено важно да се подчертае, че участниците играят своите герои, а не себе си. Ролевите игри позволяват да се преживее реална ситуация без реален риск. Питайте дали има желаещи да изиграят съответния герой и въведете слените основни правила:

- 1** Не трябва да разкриват лична информация, която им е неудобно да споделят.
- 2** Не е позволен физически контакт или псуване.
- 3** Актьорите не бива да използват реални имена.

Ако учениците започнат да се разсейват или отвлечат, преустановете разиграването и им припомнете основните цели и правила.

ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Това е моментна снимка на възгледите и мнението на учениците за всяко упражнение. Най-удобният начин за оценяване на упражненията е да имате изработен формуляр за бърза и анонимна обратна връзка, който участниците попълват през последните пет минути от упражнението. **Ето образец за такъв формуляр:**

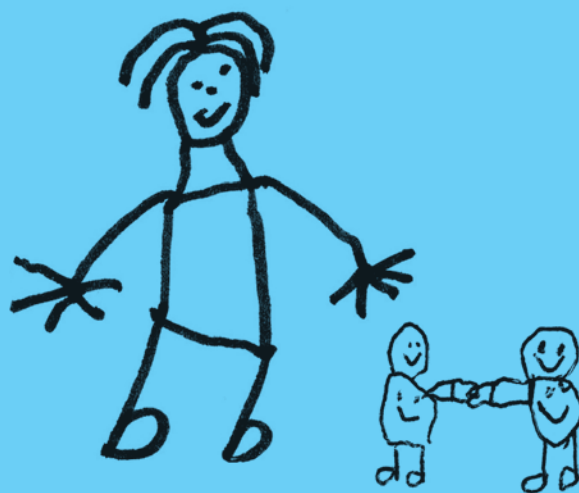


ВНИМАВАЙТЕ ЗА ВЪПРОСИ, КОИТО МОГАТ ДА РАЗСТРОЯТ ДЕЦАТА

Възможно е някои деца да имат личен опит с насилието или тормоза в училище. Други от участниците може да са били обект на болезнени подигравки или тормоз, но никога да не са говорили за това поради неудобство. Трети пък може да са проявили жестокост или да са оказали насилие над друг човек и да се чувстват виновни или да изпитват смесени чувства във връзка с това.



УПРАЖНЕНИЯ В КЛАСНАТА СТАЯ



Желаем Ви приятна
и успешна работа
с предложените
упражнения!

УПРАЖНЕНИЯ В КЛАСНАТА СТАЯ *Преглед*

№	ТЕМА	УПРАЖНЕНИЕ	ВЪЗРАСТ	ВРЕМЕ	СТРАНИЦА
1	Загриване	СЪЗДАВАНЕ НА ПРАВИЛА	12–18 години	10–20 минути	27
2	Чувствителност към тормоза в училище	КРЪГ	10–15 години	20–30 минути	28
3	Чувствителност към тормоза в училище	КОТКА И МИШКА	6–10 години	20 минути	29
4	Чувствителност към тормоза в училище	ДУМИ, КОИТО НАРАНЯВАТ	7–14 години	45–50 минути	30
5	Саморефлексия, отстояване	СВЕТОФАР	7–16 години	45 минути	31
6	Чувствителност към тормоза, основан на пола	БАРОМЕТЪР ЗА ОБИДИ	13–16 години	30–45 минути	32–33
7	Тормоз, основан на пола	ТОРМОЗ В УЧИЛИЩЕ	13–18 години	40 минути	34–35
8	Чувствителност към тормоза в училище	МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ	10–18 години	50 минути	36–38
9	Отговор на тормоза в училище	КАМЪНИ И ПРЪЧКИ	10–18 години	30 минути	39
10	Емпатия и подкрепа	КАРТА НА ПОМОЩТА	8–15 години	20–30 минути	40
11	Емпатия и подкрепа	ИГРАЙТЕ С НАС	6–12 години	30–45 минути	41
12	Емпатия, общуване, взаимоотношения на подкрепа	ИЗКАЧВАНЕ НА ЕВЕРЕСТ	10–16 години	90 минути	42–43
13	Саморефлексия, емпатия, самоуважение	ПРОЗОРЕЦ НА ЙОХАРИ	7–18 години	60 минути	44–45
14	Самоуважение, емпатия, позитивна обратна връзка	ЖИВОТНИ И ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА	9–13 години	30–45 минути	46
15	Обратна връзка, приключване, оценка	РАНИЦА И КОШЧЕ	Всяка възраст	5–10 минути	47

УПРАЖНЕНИЕ 1. СЪЗДАВАНЕ НА ПРАВИЛА

ВЪЗРАСТ 12–18 години
ВРЕМЕ 10–20 минути



ЦЕЛИ

- Включване на учениците в обсъждането и договарянето на общите правила на поведение в класа, които да се спазват от всички.
- Създаване на среда на сигурност и сътрудничество за предотвратяване на тормоза в училище.



МАТЕРИАЛИ

Голям лист хартия от флипчарт или картон, маркери, флумастери



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Обяснете каква е ползата от **правилата**, например, позволяват на всеки да се почувства уважаван, изслушван и да споделя спокойно мисли и идеи, особено когато става дума за чувствителни теми като тормоз и насилие в училище.
- Попитайте учениците: **Какви правила смятате, че можем да си измислим, за да се разбираме и за да се чувстваме в безопасност тук?** Условието е всички да ги спазваме. Запишете идеите им върху флипчарта.
- След всяко предложение за правило се обръщайте към целия клас и питайте дали всички са съгласни с това правило, преди да го прибавите към списъка на групата.
- Накрая поставете списъка с правилата на класа на видимо място при нужда ги посочвайте и ги припомняйте.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Идеи за правила, които може да ползвате или да адаптирате:

1. Да уважаваме мнението на другите, дори да се различават от нашето.
2. Да се изслушваме: Слушайте внимателно, без да прекъсвате говорещия.
3. Чувствайте се свободни да споделяте идеи и да задавате въпроси. Няма глупави или грешни идеи.
4. Никой не е длъжен да разкрива повече, отколкото би искал.
5. Личните атаки са недопустими: Никой не може да бъде оскъряван.
6. Всичко, което споделяте, остава тук.
7. Спазваме графика за времето и програмата.
8. Мобилните телефони на всички са на режим вибрация.



ВАЖНО

Алтернатива за по-малките ученици (6-12 години) – „Правилата в моята ръка“.

- Дайте на всеки ученик лист хартия и флумастери.
- Всеки очертава контурите на дланта си върху листа и в средата пише името си. След това всеки написва на всеки от пръстите по едно правило, което всеки трябва да спазва.
- Всички сядат на подредените в кръг столове и представят очертаната си длан с петте правила.
- Накрая напишете на отделен флипчарт всички правила, общи за класа.
- Поставете всички очертани длани и груповите правила на видимо място в стаята.
- Имайте предвид, че това упражнение може да отнеме до 30 минути.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от “Youth 4 Youth – Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education” © 2012, Mediterranean Institute of Gender Studies – достъпно онлайн на: http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf, информация от 23 юни, 2016.

УПРАЖНЕНИЕ 2. КРЪГ

ВЪЗРАСТ 10–15 години
ВРЕМЕ 20–30 минути



ЦЕЛИ

- Да подготви класа за темата за тормоза в училище.
- Да се повиши чувствителността и емпатията към децата, които може да бъдат изключени от своя кръг или подложени на тормоз в училище.



МАТЕРИАЛИ

Достатъчно пространство в класната стая за свободно движение.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Поканете един доброволец, който да излезе за малко от класната стая.
- Докато доброволецът е навън, инструктирайте учениците да образуват кръг и да се хванат за ръце, тяхната задача ще бъде да се държат здраво и да не пуснат доброволеца да влезе в кръга, освен ако не ги помоли.
- Поканете доброволеца да се върне и му дайте следното указание: „Сега имаш задачата да намериш начин да влезеш в кръга.“
- Оставете учениците да играят на тази игра известно време, като внимавате никой да не пострада.
- Играта приключва, когато доброволецът успее да влезе в кръга.
- Ако доброволецът не успее да влезе в кръга след няколко опита, прекратете играта.
- Поканете учениците да споделят как са се чувствали по време на играта. Попитайте първо доброволеца и после – останалите ученици.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Задайте следните въпроси:

Към доброволеца/аутсайдера:

1. Какво беше усещането да бъдеш изключен от групата?
2. Какви бяха твоите стратегии за влизане в кръга?
3. Как се държа групата? Някой от кръга помогна ли ти?
4. Какво свърши работа в крайна сметка? Как се чувстваш сега?

Към групата:

5. Какво беше усещането да бъдеш част от тази група?
6. Какво чувстваше към този, който е изключен?
7. Как се справи със спазването /нарушаването на инструкцията?
8. Как се чувствате сега?



ВАЖНО

- Използвайте това упражнение в група/клас, в който има добро ниво на доверие.
- Отделете достатъчно време за обсъждане на чувствата на учениците, така че всеки да има възможност да сподели своите усещания и да бъде изслушан.
- Насърчете учениците да обсъдят сходството между общите за тях чувства и чувствата на детето, което би могло да е изключено и/или подложено на тормоз в училище.
- Засегнете темата за чувствата на мнозинството в дадена група/клас, където има случаи на тормоз, и обсъдете възможните начини за действие и за решаване на ситуацията по градивен, ненавреждащ начин.



ИЗТОЧНИК

Въз основа на опита от тренингите на „Гореща линия за деца“, Словакия (LDI) (www.ldi.sk)

УПРАЖНЕНИЕ 3. КОТКА И МИШКА

ВЪЗРАСТ 6–10 години
ВРЕМЕ 20 минути



ЦЕЛИ

- Да се разбере какво е да бъдеш преследвач и преследван по безопасен начин.
- Да се подготви класът за темата за тормоза в училище.



МАТЕРИАЛИ

Достатъчно пространство в класната стая за свободно движение.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- **В началото** всички застават в кръг. Изберете двама доброволци да изпълняват ролята на котка (*преследвач*) и мишка (*преследван*) и ги поканете да излязат отпред.
- Подредете останалите в равни редици. Обяснете, че ще направят *лабиринт*, а котката и мишката ще играят на гоненица в лабиринта.
- Всеки в редиците протяга ръце встрани, за да докосне върховете на пръстите на своя съсед и да образува *стените на лабиринта*, или стои с отпуснати край тялото ръце, за да образува *алея* в лабиринта. Стените остават непоклатими до края на играта.
- **Дайте знак** за започване на играта. Котката и мишката играят на гоненица, бягайки между *стените* от ученици. Играта продължава, докато котката хване мишката или до изтичане на определеното време (една минута).
- После котката може да избере нови ученици, създавайки така нови котки (до три), които да гонят мишката.
- Ако времето го позволява, котката и мишката могат да избират нови двойки ученици, които да играят на гоненица, докато всички се изредят в едната или другата роля.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Фокусирайте се върху елемента *тормоз*

Преди началото на играта помолете учениците да внимават как ще се чувстват във всяка ситуация и роля по време на играта. След приключването ѝ задайте следните въпроси, за да поставите началото на дискусията за тормоза:

1. Как се чувствахте, докато ви преследваха из лабиринта?
2. Как се чувствахте, докато преследвахте някого друго из лабиринта?
3. Как се чувствахте като *стена* на лабиринта?
4. Какво според вас са стените? (*това са пасивните наблюдаващи ситуацията*)
5. Били ли сте някога в ситуация, която ви е карала да се чувствате така?



ВАЖНО

- Идеята е участниците да добият представа какво е да бъдеш изолиран/изключен и атакуван (*да бъдеш преследван – мишката*), какво е ти самият да атакуваш другия (*преследващият – котката*) и какво е да наблюдаваш (*стените*).
- Стените символизират страничните наблюдатели – учениците, които стават свидетели на тормоз, но често се чувстват безсилни да направят нещо във връзка със ставащото, защото се притесняват какво ще се случи с тях или с преките участници в ситуацията.



ИЗТОЧНИК

Scouts Beat Bullying Campaign, Make bullying unacceptable. Activity pack (2012), достъпно онлайн на <https://staging.scouts.org.uk/documents/safeguarding/scouts-brochure.pdf>, информация от 6 юли, 2016

УПРАЖНЕНИЕ 4. ДУМИ, КОИТО НАРАНЯВАТ

ВЪЗРАСТ 7–14 години
ВРЕМЕ 45–50 минути



ЦЕЛИ

- Да се преживее силата на думите.
- Да се развие чувствителност към думите и да се разбере емоционалното им въздействие.



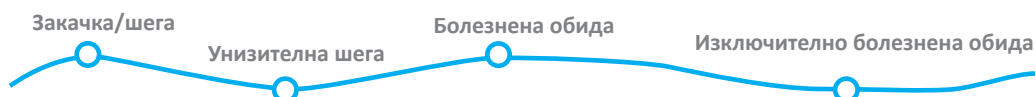
МАТЕРИАЛИ

Въженце или хартиено тиксо, самозалепващи листчета, химикалки.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Раздайте самозалепващи листчета и химикал на всеки ученик.
- Помолете всеки да напише на самозалепващите листчета обидни, груби коментари или прякори, които е чувал по адрес на други ученици (без да уточнява имена).
- Опънете въженцето или хартиено тиксо на пода в стаята, отбелязвайки следните точки:



- Помолете учениците да залепят бележките по въжето, подбирайки най-подходящото според тях място. Помолете ги да не разговарят и да не коментират съдържанието на листчетата помежду си.
- Поканете всички да се разгледат какво се е получило. Обикновено има повтарящи се думи, разположени на различни места от оста на въженцето.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Когато всички ученици се върнат по местата си, попитайте какво са забелязали, като насочвате анализа и дискусията с помощта на следните въпроси:

1. Видяхте ли някои думи на повече от едно място на графиката?
2. Как смятате, защо според някои от вас дадена дума е по-малко обидна, а според други е унизителна или болезнена?
3. Променя ли се нещо от това как или от кого са използвани думите?
4. Защо хората използват подобни думи?
5. Причиняването на болка на другите посредством използването на такива думи форма на тормоз ли е? Защо?
6. Попитайте всеки дали може да види прилики между думите на бележките. Има ли например думи, свързани с физическия вид, умствените способности, етническата принадлежност, пола и т. н.?
7. Има ли думи, използвани само за момичета и други думи, използвани само за момчета?
8. В коя точка са поставени най-обидните думи?
9. В коя точка са поставени най-много залепващи се листчета? Как може да обясните това?



ВАЖНО

Важно е да се вземат предвид не само думите, но и начинът, по който са изречени, намерението, с което е произнесена дадена дума, тонът, с който е казана, изражението на лицето – от всичко това зависи дали една дума ще бъде възприета като позитивна или негативна (добра или лоша).



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от „Програма за превенция на тормоза и насилието в училищна среда“ – помагало за провеждане на срещите на класа, София, 2011, Фондация „Джендър образование, изследвания и технологии“ (ДОИТ).



ЦЕЛИ

- Учениците да споделят мнението си по отношение на сигурността и атмосферата в училище и де се подобри разбирането им за това какво е тормоз.
- Улесняване на дискусиата в безопасна атмосфера без тормоз в класната стая.



МАТЕРИАЛИ

- Лепящи листчета в четири цвята: зелен, жълт, оранжев и червен, маркери
- Флипчарт с написани въпроси към всеки цвят, нарисуван знак **СТОП**:



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- **Поканете учениците да работят самостоятелно. Покажете листчетата в четирите цвята и обяснете кой въпрос на кой цвят отговаря.**
Зелен: Какво би трябвало да правят другите (ученици и учители), за да се чувствам добре и в безопасност в клас/училище, в отношенията си с моите съученици?
Жълт – Какво ме кара да се чувствам зле и разстроен в отношенията ми с другите в класа/училище?
Оранжев – Какво е за мен наистина лошо, обидно и вредно в отношенията с другите в класа/училище?
Червен – Кое ми се струва най-лошото в отношенията с другите, нещо недопустимо за мен?
- Всеки ученик взема едно или няколко листчета от всеки цвят, записвайки по един отговор на листче – всичко, което е от значение за него, за да се чувства сигурен в училище, без да пишат имената си. Дайте десетина минути за тази задача.
- Когато всички са готови, съберете листчетата по цветове. Прочетете на глас написаното на тях и ги залепете на флипчарта, групирани по цветове.
- Ако един отговор се появи няколко пъти на листчета с един и същ цвят (напр. оранжеви), залепете само едно от тях. Ако се появи на различно оцветени листчета (напр. едни ученици са ги поставили на жълти, а други – на червени), тогава залепете всички листчета. При обсъждането обърнете внимание на различните представи за сигурност и тормоз.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Фокусирайте дискусията върху тормоза и нуждата от сигурност

1. Какви ситуации в училище или в клас си представяте, когато мислите върху тези твърдения?
2. Какво ви е необходимо, за да се чувствате в безопасност? Какво ви е нужно, за да пазите границите си?
3. Как бихте искали да се отнасят към вас другите? И как се отнасят вие към другите?
4. Какво означава за теб „тормоз в училище“? Означава ли „тормоз в училище“ едно и също за всички нас?



ВАЖНО

По-малките ученици може да имат нужда от по-активно участие на водещия за това упражнение. Ако времето е недостатъчно, разделете учениците на четири групи (според цветовете). Всяка група съобщава своите резултати.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от SPI Forschung and Grenzläufer e.V. (www.grenzlaeuferv.de).

УПРАЖНЕНИЕ 6. БАРОМЕТЪР ЗА ОБИДИ

ВЪЗРАСТ 13–16 години
ВРЕМЕ 30–45 минути



ЦЕЛИ

- Разбиране за стереотипите, свързани с пола, и тяхната роля за силовия дисбаланс между момичета и момчета.
- Изследване на половите различия в проявите на тормоз.



МАТЕРИАЛИ

- Карти, представени в **ПРИЛОЖЕНИЕ 1** – разпечатани и нарязани, могат да се адаптират или да се добавят и други твърдения.
- Поставете картите от двете страни на две маси/бюра – за момчетата и за момичетата.
- Пригответе два комплекта от 4 допълнителни карти: „най-обидно“, „най-малко обидно“, „изобщо не е обидно“ и „това никога не се случва“.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Запознайте класа с упражнението и разделете учениците на две групи – момичета и момчета.
- Дайте на всяка група съответния набор карти.
- Уверете се, че всички са наясно със значението на „обидно“ – когато кажем, че дадено поведение е „обидно“, имаме предвид, че е болезнено, накърняващо или смущаващо.
- Поканете всяка група да постави всяка карта някъде в оста между двете крайности – „най-обидно“ и „най-малко обидно“. Ако групата сметне конкретно поведение за безобидно, картата трябва да се постави под „изобщо не е обидно“. Ако според групата дадено поведение изобщо не се случва, картата се поставя под „това никога не се случва“.
- Кажете на учениците, че има също така празни карти, на които могат да напишат допълнителни твърдения и/или поведение, които им се струват обидни и смущаващи.
- Дайте на всяка група 10 минути, за да подреди своя барометър. Обяснете, че ако не могат да се разберат за мястото на определена карта, трябва да го обсъдят помежду си и да постигнат общо решение. Подчертайте, че няма правилни и неправилни отговори и че е важно мнението и гледните точки на всяка група.
- След 5 минути се разходете около групите, за да видите докъде са стигнали, и им кажете колко време остава. Когато всички са готови, поканете групата на момичетата да разгледа барометъра на момчетата, и обратно.
- Съберете групите и започнете с представяне на барометрите. Един представител прочита редицата карти, подредена от неговата група.
- Задавайте въпроси: Имаште ли някакви разногласия по време на дискусиата в групата? Ако имаште, какви бяха?
- Накрая напишете върху флипчарт главните разлики между барометрите на момичетата и момчетата.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Сравнете евентуалните разлики въз основа на пола при възприемането на тормоза в училище, и обсъдете:

1. Защо според вас момичетата смятат това поведение за повече или по-малко вредно, отколкото го смятате вие, момчетата (и обратно)?
2. Изненада ли ви нещо? Какво?
3. Научихте ли нещо, което може да приложите във взаимоотношенията си?



ВАЖНО

Може да направите упражнението, като разделите учениците на смесени групи, включващи и момичета, и момчета. Така проблемите и различията, основани на пола,

ще станат явни по време на обсъжданията.
Може да поканите учениците да разширят списъка с картите с типично „мъжки“ и „женски“ начини да нараняват или тормозят другите.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от GEAR against IPV, JLS/2008/DAP3/AG/1258, достъпно онлайн:
<http://www.1st.gear-ipv.eu/>, информация от 12 юли, 2015, преработено от:

- Men Can Stop Rape, www.mencanstoprape.org, информация от 10 април, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 *Упражнение 6*

КАРТИ ЗА МОМЧЕТА	КАРТИ ЗА МОМИЧЕТА
За момче е обидно, когато най-добрият му приятел в класа му каже, че вече не му е приятел	За момиче е обидно, когато най-добрата ѝ приятелка в класа ѝ каже, че вече не ѝ е приятелка
За момче е обидно, когато приятелите му кажат, че е страхливец	За момиче е обидно, когато приятелките ѝ кажат, че е истинска мъжкарана
За момче е обидно, когато съучениците го подиграват, че е слабак/женчо	За момиче е обидно, когато съучениците я подиграват, че е срамежлива и задръстена
За едно момче е обидно, когато приятелите му са зли и му крещят	За момиче е обидно, когато приятелките ѝ са зли и клюкарстват зад гърба ѝ
За момче е обидно, когато приятелят му не му вярва и му казва, че е лъжец	За момиче е обидно, когато приятелката ѝ не ѝ вярва и ѝ казва, че е лъжкия
За момче е обидно, когато приятел издаде тайната му на друг съученик	За момиче е обидно, когато приятелка издаде тайната ѝ пред друга съученичка
За момче е обидно да бъде удрян от съучениците си	За момиче е обидно да бъде удряна от съучениците си
За момче е обидно, когато приятелите му кажат, че е глупак	За момиче е обидно, когато приятелите ѝ кажат, че е глупачка
За момче е обидно, когато съучениците му кажат, че е любимец на учителите	За момиче е обидно, когато съучениците ѝ кажат, че е любимка на учителите

УПРАЖНЕНИЕ 7. ТОРМОЗ В УЧИЛИЩЕ

ВЪЗРАСТ 13–18 години
ВРЕМЕ 40 минути



ЦЕЛИ

Да бъдат разбрани последствията от тормоза, да се развие емпатия към тормозените и да бъдат отхвърлени нагласите и поведението на връстниците, подкрепящи насилието, основано на пола.



МАТЕРИАЛИ

Флипчарт и хартия за флипчарт, маркери, сценарии – изберете и адаптирайте от **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Разделете класа на малки групи от 4-6 ученици (за предпочитане с представители и на двата пола), като всяка група е седнала в кръг.
- Дайте различен сценарий на всяка група и помолете учениците да прочетат и обсъдят въпросите помежду си за 10 минути.
- Съберете отново всички в голям кръг и поканете всяка малка група да представи накратко своя сценарий и проведеното в нея обсъждане.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

1. На какъв тип насилие (напр. изолация, заплахи, физическо насилие) са подложени героите? Моля, дайте примери.
2. Защо героите са подложени на такова насилие? Ако учениците се затруднят, подскажете: подкрепа от връстниците, йерархии на властта, обвиняване на жертвата, тормозът като „приемливо“ или „нормално“ поведение, „само шега“, учителите не се намесват и т. н.
3. Това вид тормоз ли е? Защо?
4. Какво опитват да постигнат с поведението си „извършителите“?
5. Какви взаимоотношения забелязахте? Кой има сила и власт и защо?
6. Какво би трябвало да направи тормозеният? Какво може да го е възпряло да каже или да предприеме някакви действия?
7. Ако им бяхте приятели, как бихте ги посъветвали да действат?



ВАЖНО

Имайте предвид, че учениците по-трудно разпознават нефизическите форми на насилие. Може също да смятат, че психическият тормоз е с минимални негативни последствия. Най-важното, което трябва да отбележите е, че тормозът никога не е по вина на жертвата.

Преди да приключите, помолете учениците да посочат нещо, което са научили от сценариите. Някои послания, които трябва да бъдат запомнени:

- Тормоз в училище съществува и е много разпространен. Но това в никакъв случай не означава, че е нещо правилно или нормално.
- Тормозът на основа на пола е изключително болезнен и нанасяващ за всички жертви – и момичета, и момчета.
- Извършителите често нямат други начини да се справят със своите собствени противоречиви емоции. Склонността им към насилие може да е сигнал, че тези ученици преживяват трудности и „крещят“ за помощ чрез агресивното си поведение.
- Насилието спира единствено при намеса. Мълчанието, неутралността или отричането само засилват проблема и не прекъсват цикъла на тормоза.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от “Youth 4 Youth- Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education” © 2012, Mediterranean Institute of Gender Studies – достъпно онлайн на: http://www.medinstitutgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf, информация от 23 юни, 2016.

УПРАЖНЕНИЕ 8. МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ

ВЪЗРАСТ 10–18 години
ВРЕМЕ 50 минути



ЦЕЛИ

- Да оспори и да разсее стереотипите и митовете за тормоза.
- Да се поставят под съмнение различните твърдения и да разсъждават върху тях, да търсят потвърждаваща информация и да изграждат собствено мнение.



МАТЕРИАЛИ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3: Митове и реалност за тормоза в училище, флипчарт и маркери.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Започнете с припомняне какво е „мит“ – невярна информация, предавана от човек на човек като факт. Възможно е някои митове да съдържат точна информация, но в повечето случаи те са неверни.
- Разделете стаята на две – лявата част е за митове и измислици, а дясната – за факти и реалност.
- Прочетете първото твърдение и дайте указания на учениците – тези от тях, които мислят, че твърдението е мит, да минат в лявата част, а онези, които го приемат за реалност да минат вдясно. След като всички ученици заемат избраното място, отделете достатъчно време да поговорите защо мислят така. Учениците могат да сменят мястото си, ако размислят по време на обсъждането. След окончателно заемане на избраната позиция, обяснете на учениците дали твърдението е вярно или мит.



ВАЖНО

Разграничаването на подвеждащата информация от фактите ще даде самочувствие на учениците, че могат да разсъждават и да се намесват с мнение по теми, свързани с тормоза. Упражнението ще покаже на децата, че е важно да се замислят, вместо да реагират импулсивно в ситуации, свързани с насилие или тормоз над друго дете. Подходът към тормозените деца и тормозещите не е един и същ. Тормозените ученици имат нужда от намеса, която им помага да създадат по-позитивна представа за себе си и им помага да не се самообвиняват за онова, което им се е случило. Извършителите имат нужда да научат стратегии, които да им помогнат да контролират гнева и склонността си да обвиняват другите. За всички останали е необходимо да разберат, че тормозът е проблем на цялото училище и всеки носи отговорност. Не съществуват напълно безучастни свидетели.



ИЗТОЧНИЦИ

Адаптирано от:

- <http://www.bullying.co.uk/general-advice/bullying-myths-and-facts/>, информация от 12 юли, 2016
- <http://www.education.com/reference/article/bullying-myths-facts/>, информация от 12 юли, 2016
- <http://www.stopbullying.gov/resources-files/myths-about-bullying-tipsheet.pdf>, информация от 12 юли, 2016

ПРИЛОЖЕНИЕ 3: МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ ЗА ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ *Упражнение 8*

МИТ: Понякога децата „сами си го търсят“.

РЕАЛНОСТ: Някое дете не си „търси“ тормоза. Някои деца може да действат или да изглеждат по начин, който привлича оказването на тормоз; наш дълг е да се противопоставим и да помогнем на тормозеното дете да изгради умения да се справя по-ефективно и да създаде приятелства.

МИТ: Понякога извършителите на тормоз всъщност помагат на своите жертви, като ги подтикват да се научат да се защитават.

РЕАЛНОСТ: Страхът не може да помогне да се учиш да се защитаващ. Умението да отстояваш себе си може да се развие само в атмосфера на разбиране и насърчения, а не чрез принуда и заплахи.

МИТ: Учениците ще израстат травмите. Тормозът обикновено приключва, когато ученикът влезе в гимназията.

РЕАЛНОСТ: Последствията от тормоза са сериозни и не изчезват след завършване на училище. Младите хора остават неспокойни, често се усещат безпомощни, може да изпаднат в депресия, и в някои случаи да посегнат на живота си. Можем да противодействаме на тормоза като разпознаваме признаците и сме наясно какво да правим, когато станем свидетели на тормоз.

МИТ: Това продължава само една година. Какво пък толкова? Детето може да се справи.

РЕАЛНОСТ: Фактът, че едно дете е издържало на болезнената ситуация, в никакъв случай не я прави нормална. Ефектът от постоянния тормоз се натрупва и може да бъде смазващ. Всеки инцидент на тормоз може да се окаже „последната капка, която прелива чашата“ и да доведе до срыв, разболяване, объркване, страх, срам, желание да се скрие, бягане от училище и дори насилие, ако тормозеното дете реши да отвърне на удара само.

МИТ: Можеш да удариш тормозещия и това ще сложи край на тормоза.

РЕАЛНОСТ: Нормално е да сте ядосани и да искате да отвърнете, но ситуацията се усложнява още повече, ако проявите агресия или насилие.

МИТ: Само момчета, които са женствени и дребни, стават обект на тормоз; само момичета, които са несигурни или с наднормено тегло, стават обект на тормоз.

РЕАЛНОСТ: Тормозът не се ограничава до ученици, които проявяват характерни черти на пасивност (предпазливи, чувствителни, мълчаливи, срамежливи притеснителни и несигурни). Атакувани са както ученици, проявяващи пасивност, така и ученици, които се държат предизвикателно, тъй като някои жертви на тормоз търсят начин да се защитят посредством предизвикателно поведение.

МИТ: Тормозените не знаят как да се защитят вербално или физически.

РЕАЛНОСТ: Обществото, родителите и училището не учат децата на уменията да се защитават физически, психически и вербално. Причината е, че повечето възрастни също не знаят как да го правят.

МИТ: Тормозът е преход, през който всички трябва да преминем.

РЕАЛНОСТ: Някои хора твърдят, че тормозът, дискриминацията, расизмът, насилието, покушенията, преследването, физическото малтретиране, сексуалното насилие, и домашното насилие са част от живота и са преходни, но в действителност всички те са неприемливи.

МИТ: Тормозещите са емоционално силни.

РЕАЛНОСТ: Тормозещите компенсират слабостта си с агресия. Това, в което някои погрешно виждат „психическа сила“, в действителност е неуважително потъпкване на границите без зачитане на другите, без мисъл за последствията. Рационализацията е опит да се придаде социално приемлив вид на социално неприемливо поведение. Много възрастни се подвеждат по тази заблуда и манипулация.

МИТ: Насилието по телевизията и игрите правят децата склонни към насилие.

РЕАЛНОСТ: Много деца играят компютърни игри с насилие, но само малък процент от тях проявяват склонност към насилие. Би трябвало да се отбележи обаче, че честата практика на игри с насилие може да отслаби чувствителността на младите хора към насилието.

МИТ: Тормозещият се познава по начина, по който изглежда и се държи.

РЕАЛНОСТ: Тормозещите не се разпознават по външния вид. Няма и специфичен начин, по който се държат.

МИТ: Тормозът онлайн не причинява физически наранявания, следователно е безобиден.

РЕАЛНОСТ: Всъщност хора са стигали до самоубийство, не виждайки изход от непрестанните заплахи и тормоз по Интернет. Емоционалните белези остават по-дълго и понякога така и не се превъзможват. Някои сайтове позволяват анонимни публикации, което прави противодействието на кибертормоза особено трудно. Важно е да се правят снимки на екрана при всеки разговор, съобщение или публикация, които смятате за нападателни, за да документирате ставащото.

МИТ: Признаците на тормоза се забелязват лесно.

РЕАЛНОСТ: Невинаги е лесно да се забележат признаците на тормоза, тъй като той невинаги е физически или очевиден. Емоционалният, вербалният и кибертормозът често оставят белези, които хората не виждат.

МИТ: Децата „израстват“ тормоза.

РЕАЛНОСТ: Относително често децата, които тормозят, израстват като възрастни, които тормозят или прибягват към негативно поведение, за да получат каквото желаят.

МИТ: Тормозът засяга само преките участници.

РЕАЛНОСТ: Много родители, учители и ученици гледат на тормоза като на проблем, ограничен до извършителите и жертвите. Актовете на тормоз обаче често се случват пред свидетели. Наблюденията върху спортни игрища например, показват, че в повечето случаи присъстват поне още четирима връстници – свидетели, странични наблюдатели, помощници на извършителите или защитници на тормозените. Според проучванията в над 50% от наблюдаваните случаи връстниците подкрепят тормозещия, като наблюдават пасивно. Само при 25% от случаите свидетелите помагат на жертвата, като се намесват директно, отвличат вниманието на тормозещия или го разубеждават.

МИТ: Децата и младите хора, подложени на тормоз, почти винаги казват на някой възрастен.

РЕАЛНОСТ: Възрастните често нямат представа какво се случва, защото децата не съобщават за тормоза. Едва 1/3 от тормозените ученици казват на възрастен. По-малко вероятно е момчетата и по-големите деца да споделят с някой възрастен, отколкото момичетата и по-малките. Защо децата не са склонни да съобщят за упражнението над тях тормоз? Възможно е да се срамуват, да се страхуват от отмъщението на извършителите.

УПРАЖНЕНИЕ 10. КАРТА НА ПОМОЩТА

ВЪЗРАСТ 8–15 години
ВРЕМЕ 20–30 минути



ЦЕЛИ

- Търсене на полезни ресурси във формални и неформални ученически контакти.
- Да се подкрепи търсенето на помощ в проблемни ситуации.



МАТЕРИАЛИ

Хартия за флипчарт, листи хартия и моливи/химикалки.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Дайте на всеки ученик лист и го помолете да се нарисова (за по-малките ученици) или да си напише името в средата.
- Насърчете ги да се сетят за всички хора, групи или услуги/организации, към които биха се обърнали/с които биха се свързали, когато се намират в трудно положение. Споменете също така Интернет, горещи телефонни линии и т. н.
- Помолете ги от името си да начертаят линии, в чийто край да напишат името на човека/групата/службата, които могат да помолят за помощ и подкрепа. Насърчете ги да напишат всеки, който им дойде наум.
- Така всеки ученик създава карта, наподобяваща паяк.
- След това помолете учениците да се разделят на двойки и да споделят картите си със своя съученик.
- Накрая помолете двойките да представят своите карти, като на флипчарта създадете една обща мрежа на помощта за целия клас, прибавяйки нови идеи и полезни източници.
- Закрепете картата на видимо място в класната стая и я посочвайте в трудни ситуации.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

1. Сещате ли се за някой, който може да ви помогне?
2. Какво мислите, че ще стане, ако говорите с (изберете някой от написаните на картата)? Каква би могла да бъде реакцията им?
3. Какво бихте направили, ако друг ученик ви помоли за помощ?
4. Как може да допринесете за решаването на проблема му?
5. Има ли разлики между помагачите хора, към които биха се обърнали за помощ момичетата и момчетата? Защо?



ВАЖНО

- Имайте предвид, че е възможно понякога учениците да се притесняват да търсят възрастните (родители, членове на семейството и учители), ако се чувстват неудобно или се страхуват да не бъдат обвинени, че не са действали правилно в дадена трудна ситуация.
- Обсъдете с децата как отделните личности/групи/организации/институции могат да помогнат в различни ситуации, например – родители, приятели, учители, лекари, полицаи, горещи телефонни линии, училищни психолози, роднини и т. н.
- Насърчавайте децата да търсят помощ и да не се чувстват сами със своите проблеми. Представете търсенето на помощ като силна страна, а не слабост.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от „Гореща линия за деца“, Словакия (www.lidi.sk).

УПРАЖНЕНИЕ 11. ИГРАЙТЕ С НАС

ВЪЗРАСТ 6–12 години
ВРЕМЕ 30–45 минути



ЦЕЛИ

Да спомогне за развиването на емпатия сред учениците.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- **Разделете** класа на няколко малки групи от 4-5 ученици.
- **Обяснете** на учениците, че сега ще им прочетете една история, последвана от няколко въпроса, които те ще обсъдят помежду си, първо в малките групи, а после отговорите на групите ще бъдат представени пред целия клас.
- **Прочетете на целия клас историята:**
„Когато училищният звънец бие, всички излизат в междучасие. Наталия е много щастлива, защото знае, че ще играят футбол, а това ѝ е любимо. Крис не е толкова щастлив, тъй като не е добър футболист, но въпреки това му е приятно да играе. Но точно преди да започнат играта, Наталия му съобщава, че той е аут, защото не е добър играч и отборът им може да загуби заради него“.
- **Насочете** дискутирането на групите с дадените по-долу въпроси. Прочитайте само по един въпрос, оставяйки достатъчно време за обсъждане, така че всяка група да стигне до общ отговор. Стимулирайте участието на учениците и обсъждането, вместо да коригирате отговорите. Подтиквайте всеки да взема участие, защото всички идеи и мнения са ценни. Грижете се обсъждането да не бъде доминирано от отделни ученици и всички да са съгласни с груповия отговор.
- Когато е готова, всяка група споделя с останалите своя отговор. Сравнявайте идеи и показвайте разликите, но засега не задълбочавайте дискусиата. Давайте контрапримери, улесняващи промяната на перспективата и включването на повече участници.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

1. Какво ли си е помислил Крис, когато Наталия му каза да не играе? Как ли се е почувствал? Защо?
2. Какво ли си мисли Наталия, докато казва на Крис, че няма да играе? Как ли се е чувствала? Защо?
3. Ако бяхте един от играещите футбол, какво щяхте да направите? Защо?
4. Ако никой от съучениците не покани Крис да играе с тях, как би се почувствал той? Защо?
5. Ако някой го помоли да участва в неговата група, как ли би се почувствал той?
6. Позната ли ви е случката? Познавате ли някого, преживял нещо подобно? Вие изпитвали ли сте нещо подобно? Какво направиха другите?
7. Какво бихме могли да направим, така че Крис да се почувства по-добре?



ВАЖНО

Отделете достатъчно време за всеки въпрос, така че учениците да могат да изследват различни възможности за отговор.



ИЗТОЧНИК

Базирана върху програма за превенция на тормоза на Фондация „Спасете децата“, Румъния (www.salvaticopiii.ro).

УПРАЖНЕНИЕ 12. ИЗКАЧВАНЕ НА ЕВЕРЕСТ

ВЪЗРАСТ 10–16 години
ВРЕМЕ 90 минути



ЦЕЛИ

- Да стимулира умения за екипна работа, сътрудничество и решаване на задачи.
- Да стимулира проявите на подкрепа и помощ.
- Да укрепи връзката между учителя и групата/класа.



МАТЕРИАЛИ

- Реквизит: Раници, шалове, въжета, флаг или символ, който да се забие на върха (в зависимост от броя на участниците; за 20 ученици: 1–2 въжета и 10–15 шала).
- Добре е това упражнение да бъде провеждано заедно с втори водещ (напр. училищния психолог), който да следи за процеса.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- **Поканете учениците да седнат в кръг. Разкажете или им прочетете следната история:**

„Това е приключение при изкачването на най-високия връх на света, Еверест. Международна група от смели алпинисти възнамерява да изкачи за първи път връх Еверест без кислород. В момента експедицията им се намира базовия лагер в подножието на върха. В лагера има различни групи: други алпинисти, болница с лекари и сестри и хеликоптер с летец и навигатор. Освен това има снимачен екип, за да документира това смайващо приключение.

Експедицията започва много рано сутринта и още в началото трябва да преодолеят един опасен участък със стръмни скали и коварни вечно заснежени места. След големи усилия групата достига върха, напълно изтощена. Съвсем скоро започва снежна виелица и групата се оказва в опасна ситуация. Алпинистите се нуждаят от помощ и молят по радиостанцията за подкрепа.

Болничният персонал и пилотът на хеликоптера се приготвят за спасителната операция. Те отлитат до върха и успяват да спасят бедстващите алпинисти. След връщането в базовия лагер, лекарите и сестрите започват да лекуват пострадалите алпинисти.

Когато се възстановяват и президентът на Непал дава висока оценка на постигнатото от тях, удостоява ги с най-високото отличие. Церемонията е излъчвана от Канал 1/БТВ/Нова телевизия/Би Би Си/Си Ен Ен.“

- **Разделете учениците** на две главни групи – алпинисти и болничен екип и трета група – пилот и навигатор. Всеки решава към коя група да се присъедини.
- **Кажете** на учениците да си представят, че са съответно алпинист, лекар, пилот и т. н. и ги помолете да се държат в съответствие с тази роля. Раздайте реквизита (шалове, въжета, раници) за да ги използват в играта.
- **Кажете** на алпинистите и болничния екип да си изберат свое пространство от стаята и да го подготвят за играта. Алпинистите например могат да поставят столове или други предмети, символизиращи препятствията за преодоляване по време на експедицията. Те трябва да изберат лидер, който ще организира екипа за експедицията. Кажете на болничния екип да избере столове за болничните легла. Лидерът на болницата трябва да организира медицинския персонал – например кой ще регистрира, кой може да пита пациентите какви са оплакванията им, кой ще преглежда, кой ще лекува и т. н.
- **Уверете се**, че всеки ученик се чувства добре в своята роля. Напомнете, че всеки носи отговорност за катеренето и те трябва да се грижат един за друг до края.
- **Стартирайте експедицията** – дайте знак на алпинистите да „изкачат върха“; може да

използват въжето, за да си помагат едни на други. Алпинистите трябва да преминат препятствията и предизвикателствата (столовете и другите предмети) при изкачването. Болничният екип чака реда си, за да се включи в играта, наглеждани от втория фасилитатор.

- **След покоряването на върха** и тържественото забиване на знамето, всички алпинисти „преминават“ медицински преглед – време е да се включи болничният екип. Летците и навигаторите транспортират с хеликоптери алпинистите до болницата, където медицинският екип трябва да се погрижи всички да бъдат прегледани и при нужда – лекувани. Имайте предвид, че някои от учениците ще предпочетат просто да вземат някого и да го преместят в „болницата“ без да го погледнат, увлечени в играта. Погрижете се никой да не пострада, тъй като децата могат да станат твърде активни. Инструктирайте учениците да хванат за ръка другарчето си и символично да го отведат до болничния екип.
- **В обобщение съобщете**, че всеки е бил важен в тази игра. Подканете учениците да седнат отново в голям кръг и да споделят опита си от играните от тях роли и да разсъждават върху процеса в групата. По време на споделянето използвайте следващите въпроси:



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

1. Как се чувстваше като алпинист, лекар, пилот и навигатор?
2. Какво научи в екипа на алпинистите?
3. Какво е да помагаш на другите като лекар? Как се чувстваше, транспортирайки алпинистите до болницата като летец или навигатор?
4. Вярваше ли, че другите ще ти помогнат по време на експедицията?
5. Би ли могъл да направиш същото, ако някой в класа ти има проблеми?
6. Възможно ли е да използваме опита от играта във взаимоотношенията си с другите в класа? По какъв начин?



ВАЖНО

Това упражнение обикновено ентусиазира учениците и те стават хаотични и шумни. Добре е упражнението да се проведе от двама водещи – обърнете се към училищния психолог или педагогическия съветник. Инструкциите може да се дават стъпка по стъпка, защото са доста дълги. Уверете се, че учениците слушат внимателно, когато спирате играта, за да ги запознаете със следващата стъпка.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от Кристина Ненова, Фондация „Асоциация Анимус“, по идея на Шефан Флегелскамп, Институт за психодрама „Сцена“, Германия.

УПРАЖНЕНИЕ 13. ПРОЗОРЕЦ НА ЙОХАРИ

ВЪЗРАСТ 7–18 години
ВРЕМЕ 60 минути



ЦЕЛИ

- Да помогне на учениците да осъзнаят по-добре как виждат себе си и как ги виждат другите.
- Да подпомогне личностното развитие, комуникацията и междуличностните отношения.



МАТЕРИАЛИ

Хартия, химикалки, цветни моливи, цветни самозалепващи се листчета.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Обяснете на групата, че упражнението ще им позволи да се видят през очите на другите в положителна светлина. Подчертайте, че фокусът е върху положителните характеристики.
- Дайте на всеки ученик голям лист хартия, разделен на 4 сектора, така, че да прилича на прозорец. Помолете всеки да украси своя „прозорец“, както му харесва, и после да напише секторите по следния начин следните фрази:

1	2
3	4

1. „Аз знам и ти знаеш“
2. „Ти знаеш“
3. „Аз знам“
4. засега оставете четвъртото квадратче без надпис

- След като всички са готови, помолете учениците да поставят листа пред себе си, може и на пода.
- Помолете всеки от учениците да напише на отделен лист поне четири положителни свои черти и качества с помощта на епитети или кратки фрази. Дайте им примери: „Аз съм чудесен разказвач“, „Аз съм добър слушател; приятел; честен; организиран“ и т. н. Запазете тези самозалепващи се листчета като личен списък.
- После помолете учениците да напишат 1-3 положителни качества за всеки ученик на отделни самозалепващи се листчета и да ги поставят на четвъртия, празен сектор на прозореца на човека, за когото пишат, без да добавят името си на тях. Ако се затрудняват да измислят качества, разположете на видно място набор от думи, някои с картинки, за да подпомогнете процеса.
- След като всички приключат с това, помолете всеки от учениците да прегледа самостоятелно залепените на своя прозорец листчета. На този етап само тези, които са готови и имат желание, споделят чувствата си с групата.
- Сега помолете всеки от групата да започне да сортира самозалепващите се листчета както следва:
 - В горния ляв сектор на прозореца („Аз знам и ти знаеш“) да поставят думи/фрази, съответстващи на списъка с качества, които са направили за себе си в началото.
 - В горния десен сектор („Ти знаеш“) слагат всичко останало, казано за тях от другите, което не фигурира в личния им списък.
 - В долния десен сектор („Аз знам“), поставят всичко от личния си списък, което не е споменато от другите.
- **След като завършат прозорците си, учениците могат да ги покажат на останалите в групата. После обяснете, че:**
 - Сектор „Аз знам и ти знаеш“ е частта от нас, в която сме уверени и показваме свободно на другите. Ако искате да продължите да работите в тази посока, може да попитате: „Как бихте могли да развиеете тези качества? Как можете да постигнете повече? Харесва ли ви да ви виждат така?“.

- Секторът **„Ти знаеш“** показва как ни виждат другите и включва наши качества, за които ние самите нямаме представа. Може да обясните също, че понякога притежаваме даден потенциал, но твърде много се притесняваме или страхуваме или сме твърде нервни, за да го разпознаем. Другите обаче могат да ни помогнат да го направим. Възможно е да задълбочите темата с въпроси: *„Кои от тези качества най-много бихте искали да притежавате? Харесвате ли всички или само някои от тези качества? Кои качества ви изненадаха най-много?“*
- Прозорецът **„Аз знам“** отговаря на потенциала на всеки един. Тази част показва на какво смята, че е способен, но не прави достатъчно, притеснява се или се страхува и се въздържа да проявява. Може да задълбочите темата с въпроси: *„Какво ти е нужно, за да проявиш тази своя страна? Има ли към кого да се обърнеш?“*
- Последният сектор от прозореца, който остана необозначен, представлява личностното израстване и развитие.
- След като всички ученици са споделили това, което са искали за предишните три квадратчета от прозореца, насърчете ги да си представят какви ще бъдат в бъдеще, като залагат на позитивите от своя прозорец, и добавяйки идеи които са им дошли наум, докато са слушали дискусиите за другите прозорци.
- **Накрая** ги помолете да направят стъпка встрани и да видят себе си и сегашните си качества заедно с представата си за това, в което имат потенциала да се превърнат.



ВАЖНО

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 предлага списък с прилагателни, които могат да се използват за това упражнение.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от Chapman, A. (2003).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Упражнение 13

УМЕН	АРТИСТИЧЕН	ЩЕДЪР	САМОСТОЯТЕЛЕН	ЧУВСТВИТЕЛЕН
ДЪРЗЪК	ГРИЖОВЕН	ЩАСТЛИВ	ПРИСПОСОБЯВАЩ СЕ	САМОУВЕРЕН
УВЕРЕН	ЕНЕРГИЧЕН	НЕЗАВИСИМ	АМБИЦИОЗЕН	ЖИЗНЕРАДОСТЕН
СРЪЧЕН	РАЗСЪДЛИВ	СКРОМЕН	ИНТЕЛИГЕНТЕН	ИДЕАЛИСТ
КРОТЪК	ОТЗИВЧИВ	МУЗИКАЛЕН	УСМИХНАТ	ЕМОЦИОНАЛЕН
ЛЮБЯЩ	ПРИЕМАЩ	СРАМЕЖЛИВ	СИМПАТИЧЕН	ЛОГИЧЕН
МИЛ	ТЪРСЕЩ	СПОНТАНЕН	САНТИМЕНТАЛЕН	СПОКОЕН
ГОРД	РЕЛИГИОЗЕН	ВНИМАТЕЛЕН	ИЗОБРЕТАТЕЛЕН	СПОСОБЕН
ОБИЧЛИВ	ПРИПРЯН	ВГЛЪБЕН	ДРУЖЕЛЮБЕН	НАБЛЮДАТЕЛЕН
СМЕЛ	ОТГОВОРЕН	УСЛУЖЛИВ	НАЧЕТЕН	ДОБРОНАМЕРЕН

УПРАЖНЕНИЕ 14. ЖИВОТНИ И ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

ВЪЗРАСТ 8–13 години
ВРЕМЕ 30–45 минути



ЦЕЛИ

- Да развива усета за на положителните черти на другите.
- Възможност да се преживеят и оценят усещането за стойностно и за принадлежност.
- Да стимулира позитивните коментари и обратна връзка сред участниците.



МАТЕРИАЛИ

Хартия (по един лист за ученик) и цветни моливи или флумастери.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Поканете учениците да завършат изречението *Ако бях животно, щях да бъда* и после да се нарисуват любимото си животно, с което смятат, че имат сходни характеристики. Кажете на учениците да не пишат нищо за животното и да не слагат имената си на рисунките. Всички работят самостоятелно.
- Учениците сгъват рисунките си за да останат тайна, и ги поставят в средата на стаята.
- После всеки ученик взема една рисунка от купчината. Ако се окаже, че е взел собствената си рисунка, я връща обратно и избира друга рисунка. Всеки трябва да избере рисунка на някой друг.
- Гледайки избраната рисунка, всеки ученик записва на листа всички добри неща, които му хрумнат за това животно. Подчертайте, че се изброяват само положителни неща.
- Когато всички са готови, подред се показва всяко животно и хубавите неща за него се четат на глас. Рисунките може да бъдат подредени като изложба и/или върнати на ученика, изброил качествата.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Споделянето на положителни коментари създава доверие, усещането за ценност и чувството на принадлежност. Погрижете се да бъдат изброени и прочетени пред групата само хубави характеристики на животните. В случай, че са споменати двусмислени или направо отрицателни неща, обърнете внимание на този момент, но не наблягайте на тези качества.

В края на упражнението попитайте децата:

Научихте ли нещо ново за себе си?



ВАЖНО

- Ако децата се познават добре помежду си, биха могли да се досетят чие е даденото животно.
- Може да попитате дали авторът на рисунката си я иска обратно и как се е почувствал, чувайки добрите качества за своето животно.
- Важно е да пазите в тайна самоличността на автора на животното и да не оказвате натиск върху никого да се „издаде“.



ИЗТОЧНИК

Адаптирано от: Life Skills-based Education for Drug Use Prevention Training Manual.

Достъпно онлайн: <http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf>, информация от 29 юли, 2015.

УПРАЖНЕНИЕ 15. РАНИЦА И КОШЧЕ

ВЪЗРАСТ ВСЯКА
ВРЕМЕ 5–10 минути



ЦЕЛИ

Да насърчи учениците да помислят какво им е харесало или не им е харесало в упражнението.



МАТЕРИАЛИ

Кошче и раница, хартиени листчета или самозалепващи се листчета. Ако нямате под ръка раница и кошче за отпадъци, нарисуйте ги на дъската.



СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Раздайте листчетата и поканете учениците да напишат върху тях по едно или повече неща, които са им били приятни по време на упражнението и да ги сложат в раницата (*ако сте нарисували раница на дъската, нека залепят самозалепващите листчета на дъската съответно под раницата*).
- След това им кажете да напишат едно или повече неща, които не са им допаднали, и да ги пуснат в кошчето или да ги залепят на дъската под рисунката на кошче.
- Дайте им няколко минути за самостоятелна работа. Обратната им връзка е анонимна, на самозалепващите се листчета не се пишат имена.



ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Може да попитате допълнително учениците или да им раздадете лист с диаграмата за обратна връзка от страница 29:

1. Имаше ли нещо, което не ти допадна, и защо?
2. Какво ви хареса най-много?
3. Какво би трябвало да е по-различно следващия път?



ВАЖНО

Това е полезен инструмент да изследваме мнението и препоръките на децата за упражнението и на програмата като цяло.



ИЗТОЧНИК

Базирана върху обучителната практика на Фондация „Барнардос“, Великобритания, (www.barnardos.org.uk , tracy.bell@barnardos.org.uk).

ЧАСТ 5. РАЗПОЗНАВАНЕ И НАМЕСА ПРИ СЛУЧАИ НА ТОРМОЗ В УЧИЛИЩЕ

ПРИЗНАЦИ ЗА УЧИЛИЩЕН ТОРМОЗ

Като учител или специалист в сферата на образованието, от Вас се изисква активно участие както за предотвратяване на тормоза и насилието в училище, така и за адекватна намеса, когато възникне случай на тормоз. Бдителността към сигналите от отделните ученици или групи в класа/училището могат да Ви помогнат да разпознавате тормоз в ранен етап. Често намесата идва твърде късно, когато тормозът е на лице и дори е ескалирал.

КАК ДА РАЗБЕРЕТЕ ДАЛИ НЯКОЙ УЧЕНИК Е ЗАСЕГНАТ ОТ ПРОЯВА НА ТОРМОЗ?

Има различни средства, от дълги списъци за проверка на симптомите до съвсем прости насоки, които помагат да се изостри вниманието и по-лесно да се забележи вероятен тормоз. Ето някои признаци, обобщени от трудовете на различни автори¹⁰:

БЪДЕТЕ БДИТЕЛНИ И ЗА ДРУГИ СИМПТОМИ, КОГАТО УЧЕНИК:

- Често закъснява или не се появява в училище
- Има проблеми с училищните задачи и успехът му пада
- Често е сам и изолиран от другите през междучасията
- Отхвърлян е и не е приеман сериозно от другите, например е омаловажаван заради външността си
- Избиран е последен в общите игри
- Става необщителен, изглежда разстроен, нещастен, притеснен, тъжен или безпомощен
- Проявява неочаквани промени в настроението, напр. е мълчалив, начумерен, необщителен или е буен, превъзбуден и склонен към спорове
- Забравя, разсеян е или отпаднал
- Често го боли глава или корем
- Става особено нервен, когато трябва да говори пред целия клас
- Появява се с необясними охлузвания, синини или други наранявания, скъсани или повредени дрехи и вещи
- Често стои в близост до някой възрастен
- Отказва да каже какъв е проблемът



¹⁰ Обобщение от: Olweus (1993), Rigby (1996), 8UNG IN DER SCHULE – Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention (2010). Initiative Gesundheit und Arbeit, www.iga-info.de; Werner (2014). Mobbing in der Schule erkennen und handeln Leitfaden für Lehrer Norderstedt, <https://www.beamten-infoportal.de/blog/wp-content/uploads/Mobbing-in-der-Schule-erkennen-und-handeln-Leitfaden-fuer-Lehrer.pdf>

КАК МОЖЕТЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ ЕФЕКТИВНО С ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ?

Представяме Ви накратко модела от шест стъпки на Олвеус (Hazelden Foundation, 2007):



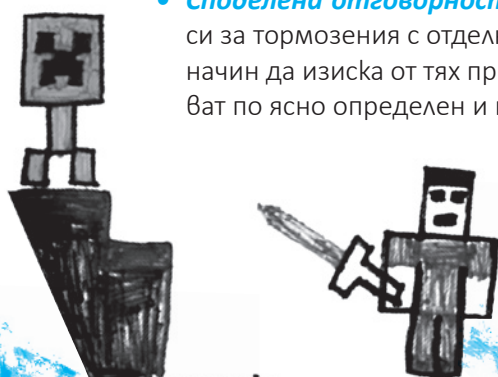
- стъпка 1:** Спрете тормоза.
- стъпка 2:** Подкрепете ученика, който е подложен на тормоз по начин, който ще му даде възможност да възвърне контрола над своите емоции и да „запази достойнството си“.
- стъпка 3:** Обърнете се към извършителя на тормоза, назовавайки поведението му с точните думи, и обяснете защо то е неприемливо. Определете поведението му като тормоз и му припомнете правилата на училището срещу тормоза.
- стъпка 4:** Дайте на страничните наблюдатели вашата оценка или информация как да постъпват в бъдеще. Благодарете на наблюдателите, ако са подкрепили по някакъв начин тормозения ученик или дайте препоръка какво би трябвало да направят при друг подобен случай, ако в този не са помогнали.
- стъпка 5:** Наложете подходящи последствия, несвързани с насилие.
- стъпка 6:** При възможност по-късно говорете с тормозеното дете, за да сте сигурни, че тормозът е преустановен. Вземете мерки за защита на тормозения ученик от по-нататъшен тормоз.

Практическите алтернативни подходи на Ригби за справяне с тормоза включват:

Даване на и придържане към ясно дефинирани правила за налагане на „подходящи“ следствия (или наказания) за тормозещите. Те могат да варират от лишаването от „привилегии“ или налагане на „задължения“ до задържане в училище, временно отстраняване или изключване от училище.

Разговори. Това може да включва **неформални разговори** с извършителя на тормоза, целящи промяна в поведението му. Може да се включи и **по-структуриран подход**, от който се препоръчват два вида:

- **Подход без обвинения.** Това изисква съставянето на групи от деца, в които влизат предполагаемите извършители на тормоз. Обикновено в тях участват деца с просоциално поведение и влияние сред връстниците си. Описва се ситуацията на тормозеното дете и се оставя групата да достигне до някакво отговорно решение. След това развитието и резултатите се проследяват внимателно.
- **Споделена отговорност.** Възпитателят/учителят споделя загрижеността си за тормозения с отделни членове на класа/групата. По незаплашителен начин да изиска от тях при бъдещото си общуване с тормозения да действат по ясно определен и позитивен начин.



ПРАКТИЧЕСКИ ИНСТРУКЦИИ ЗА НАМЕСА В СЛУЧАИ НА ТОРМОЗ В УЧИЛИЩЕ

Тази глава представя варианти за намеса в случай на тормоз, за подаване на сигнал и за насочване на пострадалото дете и извършителя на тормоз.

КАК ДА СЕ НАМЕСВАМЕ?

Следващите процедури за намеса са изведени от *Механизъм за противодействие на училищния тормоз между децата и учениците в училище*.

1. Разпознаване на тормоза от страна на учителя. На първо място, важно е да се разграничат случаите, в които не става дума за тормоз, а само за игра или приятелско мерене на силите между децата. За целта е необходимо да се наблюдава поведението, включително и на тези, които само присъстват без да участват активно.

2. Прекратяване на ситуацията на тормоз. Задължение на всеки учител е да се намеси, за да прекрати ситуация на тормоз, на която е станал свидетел или за която е получил сигнал (от дете, родител или друг служител от училището). В случай на физически тормоз децата трябва да бъдат разделени и незабавно да се прекрати физическият контакт между тях. Последващите стъпки трябва да бъдат насочени към децата-свидетели на тормоза, към средата, а не към участниците в ситуацията на насилие. Когато става въпрос за първа проява, която не е нанесла тежка вреда, може да се приложи подходът за възстановяване на щетата. Този подход се основава на принципа, че „всяка щета, нанесена на друг, трябва да бъде възстановена“ и включва съответните действия в тази посока. **Важно е, преди да се прилага, подходът да бъде предварително съгласуван с цялата училищна общност, включително и с децата, и да бъде част от политиката на училището.** Този принцип подчертава поемането на отговорност за неприемливо поведение и за позитивно решаване на проблема. Възстановяването на щетите успешно може да се прилага за материални и за нематериални щети.

Подход за възстановяване на щетата.

Този подход изисква време и по-задълбочен разговор с детето, което е извършило насилие, за да му се помогне да разбере какви са последствията от постъпката му. Важно е учителят да покаже ясно, със спокоен и умерен тон, както и с цялостното си отношение, че проблемът е в поведението, а не в личността на самия ученик, и че се действа с оглед възстановяване ценностите, към които се придържа цялото училище, а не за да бъде наказан:



- **като първа стъпка** класният ръководител изслушва детето, извършващо тормоз. Не е желателно детето да се изслушва съвместно с потърпевшото дете;
- **ключов момент** за възстановяването на щетата е, че класният ръководител разговаря с ученика, а ученикът сам предлага как ще поправи грешката си, с което отново ще се възстанови нарушената ценност. С това негово предложение трябва да се съгласи и ученикът, който е бил потърпевш от тормоза. Този процес се медира от ангажирания в случая класен ръководител, педагогическият съветник или училищния психолог;
- **след изясняване на ситуацията** и постигане на договореност, класният ръководител за определен период от време проследява поведението на децата и дава обратна връзка;
- **класният ръководител** може да потърси съдействие и от другите учители, които също да наблюдават поведението на децата и да реагират своевременно. Педагогическият съветник или училищният психолог също може да подпомогне работата на учителя като наблюдава детето във взаимоотношенията му с другите деца и даде насоки за следваща подходяща намеса.

КАК СЕ СЪОБЩАВА ЗА СЛУЧАЙ НА ТОРМОЗ?

Всеки един професионалист, работещ в системата на образованието, може да подаде сигнал към отдел „Закрила на детето“ по местоживеее на детето. Това може да бъде директор, учител, педагогически съветник, училищен психолог, възпитател,

хигиенист и т.н. Сигналът може да бъде подаден от името на училището (Координационния съвет). Препоръчително е сигналът да е писмен и да съдържа цялата събрана информация по случая – какво се е случило, кога се е случило, кои са участниците – описват се имената на всички участници, така че те да могат да бъдат идентифицирани; кой служител е регистрирал ситуацията, какво е предприето като действия (интервенция). Когато сигналът се отнася за дете в риск, сигналът ще бъде проучен дори да е подаден анонимно.

В случай на подозрение за ситуация на тормоз, всеки гражданин може да се свърже с Националната телефонна линия за деца и да разговаря с консултант на телефон 116 111.



КЪМ КОГО МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБЪРНЕТЕ?

**Национална телефонна линия за деца
116 111** – безплатна от всички оператори,
24 часа в денонощието

Държавна агенция за закрила на детето
София 1051, ул. „Триадица“ 2
Тел.: 02/ 933 90 11 (10)
Факс: 02/980 24 15
от 09:00 до 17:30 ч. всеки работен ден
Email: sacp@sacp.government.bg

**Агенция за социално подпомагане /
Дирекция „Социално подпомагане“**
София 1051, ул. „Триадица“ 2
тел.: (02) 811 96 07
горещ телефон (02) 935 05 50
[http://www.asp.government.bg/ASP_](http://www.asp.government.bg/ASP_Client/jsp/main.jsp)
[Client/jsp/main.jsp](http://www.asp.government.bg/ASP_Client/jsp/main.jsp)

**Районно управление на полицията
Телефон 112**

Web112.net – Гореща Интернет линия

ВКЛЮЧВАНЕ НА РОДИТЕЛИТЕ

Привличането на родителите е важна част от училищната политика срещу тормоза и ключов фактор за нейната ефективност. Особено внимание се обръща на контакта на класния ръководител с родителите. Ако е осведомен за наличието на проблем, учителят може да се свърже с родителите за среща, на която да ги информира и да им помогне да разберат, че има проблем, който измъчва детето им.

НАСОЧВАНЕ НА ЗАСЕГНАТОТО ДЕТЕ И РОДИТЕЛИТЕ МУ КЪМ ПРОГРАМИ И УСЛУГИ В ОБЩНОСТТА

Насочването на детето и неговите родители към консултация и психологическа работа обикновено се осъществява от психолога, педагогическия съветник или ако няма такъв – от класния ръководител. Би било по-ефективно, ако насочващият е запознат с услугите в общността и може да даде конкретна информация на родителите за възможните услуги и програми – къде може да се консултират, какво представляват консултациите, какъв е метода на работа, безплатни ли са, или платени и т.н. Всяко училище следва да има актуална информация за наличните услуги в общността – центрове за обществена подкрепа, комплекси за социални услуги, програми, предлагани от неправителствени организации, психолози и др. Важно е насочването да се направи конкретно и с грижа, за да могат родителите и детето да се възползват, а не да го приемат като наказателна мярка и обвинение, че не са добри родители.



ЧАСТ 6. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Фондация „Асоциация Анимус“ работи в подкрепа на семейства и деца в риск и пострадали от насилие хора. Създадена е през 1994 година като неправителствена организация, а от 2001 година е организация в обществена полза.

ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ НА „АНИМУС“

- Център за възстановяване, консултиране, психотерапия и психоанализа;
- Кризисен център „Св. Петка“ за пострадали от домашно насилие;
- Национална гореща телефонна линия за деца (**116 111**) към ДАЗД;
- Гореща телефонна линия за пострадали от насилие (0800 1 8676 или 02/981 76 86);
- Комплекс за социални услуги за деца и семейства, гр. София;
- Звено за превенция, лобиране и създаване на мрежи;
- Учебен център.

ЦЕНТЪР ЗА КОНСУЛТИРАНЕ, ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОАНАЛИЗА

Програмите на Центъра за консултиране, психотерапия и психоанализа към Фондация „Асоциация Анимус“ са изградени и развити в рамките на психоаналитичната теория. В основата ѝ стои разбирането, че способностите на всеки човек за справяне с предизвикателствата и промените в живота се определят от вътрешната психична реалност, формирана от опита и отношенията с близките.

Периодът на развитие до 18 години е особено важен за бъдещето. Интензивността на преживяванията и отношенията през този период прави възможна промяната на психичната реалност при добра професионална намеса. Психоаналитичната психотерапия терапия включва не просто диагностициране и отстраняване на проблемите, а води до личностното развитие.

КАК РАБОТИМ?

Предлагаме консултиране и психотерапия за деца и за възрастни (*Департамент за деца* и *Департамент за възрастни*). Работим едновременно с децата и техните родители, тъй като родителите са най-важните фигури в живота на детето. Изградените отношения с тях и детското възприятие на тези отношения определят и всички останали взаимодействия в заобикалящия свят. Ето защо анализирането и преосмислянето на отношенията с най-близките е ключ към създаване на условия за справяне с много от проблемите на децата.



КОЙ МОЖЕ ДА СЕ КОНСУЛТИРА ИЛИ ДА ЗАПОЧНЕ ПСИХОТЕРАПИЯ?

- Възрастни и деца с психологични проблеми и симптоми – тревожност, натрапливости, страхове, панически атаки, подтиснатост, главоболие, разстроен или неспокоен сън, безплодие, проблеми с храненето, проблеми в личните взаимоотношения; преминават през житейски кризи, загуби и други; желаещи да научат повече за себе си и да работят за личностното си развитие.
- Деца и юноши, които срещат трудности в общуването или адаптацията към социалната или училищна среда.
- Деца и родители, преживели травматични събития, които са нарушили всекидневния им ритъм на живот (включително домашно насилие, сексуално насилие, училищен тормоз).
- Родители, чиито деца имат проблеми свързани с дисциплината в училище, общуването с връстниците и учителите, израстването и половото съзряване.
- Родители, чието общуване с детето е затруднено от възрастовите кризи, през които то преминава.
- Родители, които се тревожат, че децата им имат проблем или не се чувстват добре, но не могат ясно да определят причините за него.
- Родители, които са в процес на раздяла и биха искали да подготвят детето си по най- добрия начин за настъпващата промяна.
- Семейства, роднини и приятели на пострадали от насилие, включително трафик на хора.
- Двойки с проблеми в общуването.
- Професионалисти от помагачите професии, които ползват психотерапията за лично и професионално развитие.



УЧЕБЕН ЦЕНТЪР

На базата на многогодишния си клиничен опит специалистите от Фондация „Асоциация Анимус“ предлагат обучения, разпределени в седем модула и изградени на база на теоретична рамка и интерактивни методи на работа, които дават на участниците практически умения за директна работа с хора:

- I модул:** Базисни умения за психологическо консултиране: Провеждане на интервю и оценка на случай. Техника на консултиране.
- II модул:** Работа с психичната травма от домашно насилие.
- III модул:** Работа по случаи на сексуално насилие над дете.
- IV модул:** Оценка и подкрепа на деца преживели насилие (малтретиране, negliжиране или домашно насилие).
- V модул:** Работа с трудни клиенти и клиенти със специфична проблематика.
- VI модул:** Работа с кандидат-осиновители и осиновители. Приемна грижа.
- VII модул:** Създаване, укрепване и управление на екипи.



УЧЕБНИЯТ ЦЕНТЪР ПРЕДЛАГА И ДРУГИ СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ОБУЧЕНИЯ ПО СЛЕДНИТЕ ТЕМИ:

- Превенция на училищен тормоз и насилие.
- Обучение в прилагането на цялостен училищен подход за справянето с агресията и насилието в училище – Програми „Приятелите на Зину“, „Приятелите на Ябълка“, „Клас без страх“.
- Криза и кризисна интервенция.
- Професионални принципи на работа с пострадали от трафик на хора.
- Индивидуално консултиране за овластяване в процеса на професионалната реализация.
- Екипът от специалисти на „Асоциация Анимус“ предоставя супервизия и методологическа подкрепа за психолози, социални работници, учители и др. във връзка с професионалните предизвикателства в работата им.

Повече можете да научите на сайта ни: www.animusassociation.org

Адрес на фондация „Асоциация Анимус“:

ул. „Екзарх Йосиф“ 85, 1000 София
Тел./Факс: +359 2 9835205; 9835305; 9835405
Работно време: 9:00 – 17:30 ч.
e-mail: animus@animusassociation.org





- Animus Association (2016).** *LISTEN! What children have to tell us about bullying and safety at school.* Produced in the frame of the EU Daphne project “Early identification and prevention of bullying in school setting, JUST/2013/DAP/AG/5372. <http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/LISTENENGLISHbookwebversion2.pdf>, информация от 15 юни, 2016.
- Blömeke S & Herzig B (2009).** *Schule als gestaltete und gestaltende Institution – ein systematischer Überblick über aktuelle und historische Schultheorien.* In Blömeke et al (Hrsg.) *Handbuch Schule. Theorie – Organisation – Entwicklung.* Bad Heilbronn/Stuttgart: Klinkhardt/UTB
- Blueprints for healthy youth development (2015).** *Olweus Bullying Prevention Program.* <http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/olweus-bullying-prevention-program>, информация от 13 юли, 2015.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002).** *Achtsamkeit und Anerkennung.* Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule, Köln
- Bundeszentrale für politische Bildung (2016).** *Mobbing-Dreieck.* <http://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/46666/info-05-06-mobbing-dreieck>, информация от 15 юни, 2016.
- Council of Europe (2013).** *Gender Equality Strategy 2014-2017.* Factsheets: Combating gender stereotypes and sexism in and through education. <http://www.coe.int/en/web/genderequality/factsheets>, информация от 14 юни, 2016.
- Currie C et al. (2012).** *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
- Ditch the Label (2016).** <http://www.ditchthelabel.org/our-work/research-paper>, информация от 15 юни, 2016.
- Göb M et al. (2002).** *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule.* Reihe: Gesundheitserziehung und Schule. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
- Gugel G (2014).** *Themenblätter im Unterricht Nr. 97: Mobbing in der Schule.* Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn. www.bpb.de/themenblätter, информация от 24 юли, 2015.
- Ebner W (2014).** *Mobbe und herrsche! Was Eltern wissen sollten und tun können.* Books on Demand GmbH, Norderstedt.
- Ebner W (2014).** *Mobbing in der Schule erkennen und handeln. Leitfaden für Lehrer.* <https://www.beamten-infoportal.de/blog/wp-content/uploads/Mobbing-in-der-Schule-erkennen-und-handeln-Leitfaden-fuer-Lehrer.pdf>, информация от 15 юли, 2015.
- Hazelden Foundation (2016).** *Violence Prevention Works! Safer Schools, Safer Communities.* Home of the Olweus Bullying Prevention Programme. Online: <http://www.violencepreventionworks.org/public/olweusbullyingpreventionprogram.page>, информация от 12 април, 2016.
- Highmark Foundation (2015).** *Bullying prevention institute. Empowering change in schools.* <http://www.highmarkfoundation.org/initiatives/bullyingprevention/bullyingpreventioninstitute.shtml>, информация от 6 януари, 2015.
- Initiative Gesundheit und Arbeit (2010).** *SUNG IN DER SCHULE - Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention.* http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veranstaltungen/Ausstellungen/8ung_schule_unterrichtsmaterial.pdf, информация от 11 юли, 2015
- Iossifov I (2016).** *Bullying at School: What Do Children Have to Say about It?* Research on Children’s Perspectives on Bullying in Seven EU Member States, conducted in the frame of the EU Daphne project “Early identification and prevention of bullying in school setting”, JUST/2013/DAP/AG/5372. International Child Development Initiatives (ICDI). <http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/Childrens-Perspective-on-Bullying1.pdf>, информация от 14 юни, 2016.
- KenRigby.net (2016).** www.kenrigby.net/02a-Defining-bullying-a-new-look, информация от 13 юни, 2016.
- Leymann H (1995).** *Der neue Mobbing-Bericht,* Rowohlt Verlag.
- Marošiová L, Savinová E (2015).** *Children seeking for help.* The survey of bullying and peer-violence through phone call analysis in the Slovak Republic.
- Olweus D (1993).** *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Wiley-Blackwell.
- Olweus D (1996).** *Gewalt in der Schule.* Bern (u.a.), S.60ff.
- Olweus D (2001).** *Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues.* In: Peer Harassment in School, ed. J. Juvonen and S. Graham, New York.
- Olweus D and Limber S P (2010).** *The Olweus Bullying Prevention Programme: Implementation and Evaluation over two Decades.* In: Handbook of Bullying in School. An International Perspective, Routledge, New York.
- Pregrad J (2015).** *Prevention of peer violence. For a safe and enabling environment in Schools.* The United Nations Children’s Fund (UNICEF). UNICEF Regional office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States (CEE/CIS).
- Rigby K (1996).** *Bullying in schools – and what to do about it.* Melbourne: ACER. (Adapted from Dr Judith Dawkins)
- Rigby K (2003).** *Stop the bullying: a handbook for schools.* Australian Council for Educational Research Ltd, 19 Prospect Hill Road, Camberwell, Melbourne, Victoria, 3124
- Sanders C E, Phye G D (ed.) (2004).** *Bullying: implications for the classroom.* A Volume in the Educational Psychology Series, Elsevier Academic Press.
- Sarková M (2013).** *Bullying and its forms. The report on the state among school students Slovak elementary schools.* World Health Organization office in Slovakia.
- Save the Children Romania (Ed. 2016).** *Bullying among Children.* A national research.
- Sonia Sharp, Peter K.Smith (1994)** *Tackling Bullying in Your School: A Practical Handbook for Teachers*
- Skolverket. (2011 a).** *Nolltolerans mot diskriminering och kränkande behandling.* Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2011 b).** *Utvärdering av metoder mot mobbing.* Stockholm: Skolverket.
- Smith J D et al. (2004).** *The Effectiveness of Whole-School Antibullying Programs: A synthesis of Evaluation Research.* In: School Psychology Review, Vol. 33, No 4, 2004, pp.547-560.
- Taglieber W (2008).** *Berlin-Brandenburger Anti-Mobbing-Fibel. Was tun wenn.* 4. überarbeitete Auflage. Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM).
- Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs(2015).** <https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/digitale-risiken/cybergrooming/#c569>, информация от 14 април, 2016.
- www.klinikum.uni-heidelberg.de (2016).** *Pilot implementation of Olweus Bullying Prevention Programme in the Federal State Baden-Württemberg,* информация от 14 април, 2016.



В този наръчник са използвани рисунки на момичета и момчета от България, Великобритания, Германия, Кралство Нидерландия, Румъния, Словакия и Швеция, създадени по време на интерактивните уъркшопи с децата. Изображенията представят гледната точка на децата, публикувани в изданието „Чуй ме! Какво ни разказаха децата за тормоза и безопасността в училище“ (©2016 Фондация „Асоциация Анимус“). Книжката е създадена в рамките на проект, финансиран от Европейска комисия по програма Дафне III „Разпознаване и предотвратяване на тормоза в училище чрез участие и гледна точка на децата в 7 държави от Европейския съюз“, JUST/2013/DAP/AG/5372



ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

Фондация „Асоциация Анимус“, България www.animusassociation.org

Барнардос (Barnardo's), Великобритания www.barnardos.org.uk

SPI Forschung, Германия www.spi-research.eu

Международна инициатива за детско развитие (International Child Development Initiatives/ICDI), Кралство Нидерландия www.icdi.nl

Спасете децата (Salvati Copii), Румъния www.salvaticopiii.ro

Детска телефонна линия за безопасност

(Linka Detskej Istoty/LDI), Словакия www.ldi.sk

Община Гьотеборг (Göteborgs Stad), Швеция

<http://goteborg.se/wps/portal/enheter/grundskola/nygardsskolan>



