



Как да се справим
с насилието в училище

Насоки за ученици



Насоки за ученици

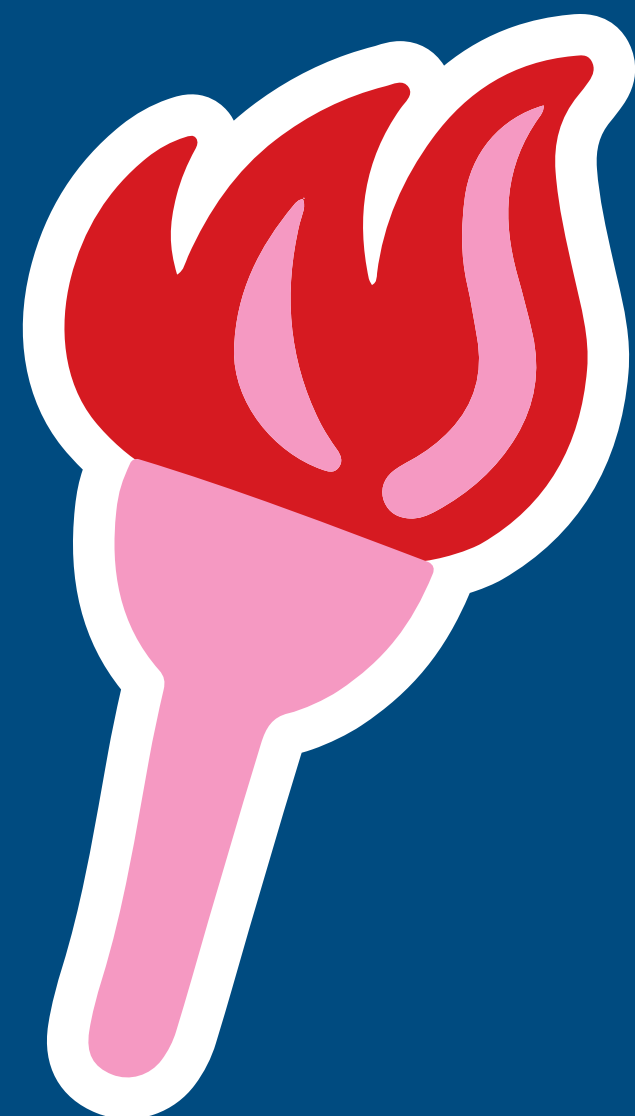
Мили деца,

Всички вие заслужавате да се чувствате сигурни и спокойни в училище. Тормозът обаче може да разруши доверието между вас, да причини болка и да направи училището неприятно място. Но добрата новина е, че всеки от нас може да помогне за спирането на тормоза! Независимо дали ти си усещал тормоза върху себе си, бил си свидетел на тормоз, или самият ти някога си се държал грубо с друго дете, винаги има начин да промениш нещата към по-добро.



Какво е тормоз?

За да можем да се противопоставим на тормоза, трябва да можем да го разпознаваме. Тормозът може да бъде физически като дърпане, удари или блъскане. Вербален - обиди, заплахи и подигравки или онлайн - подигравки в социалните мрежи, качване на видеа и снимки, които ни представят в негативна светлина.



АКО НЯКОЙ ТЕ ТОРМОЗИ, ВАЖНО Е ДА ЗНАЕШ

Не си сам

Това, което ти се случва, не е по твоя вина и няма причина да се чувстваш зле от случващото се, но трябва да заявиш позицията си и да кажеш „Стоп! Спри! Това не е приятно, не е хубаво и аз няма да го търпя“. Винаги помни, че не си сам и има кой да ти помогне да излезеш от тази ситуация.

Поговори с някого

Говори с някого, на когото имаш доверие. Това може да бъде учител, родител или приятел.



Не отвърщай с агресия

Никога не е добра идея да отвърнем на насилието с насилие. Вместо това, опитай да останеш спокоен и да се отдалечиш.



Потърси помощ

Чувстваш ли се застрашен, потърси помощ. Ако тормозът продължава, задължително сподели на родителите си, говори с учител, училищния психолог или директора.

АКО ТИ СИ СВИДЕТЕЛ НА ТОРМОЗ

Много ученици са свидетели на тормоз, но не знаят как да реагират.

Трябва да знаеш, че ти можеш да направиш много и да прекратиш тормоза. Ти имаш силата да спреш несправедливостта и да помогнеш на друго дете да се чувства в безопасност в училище.



Не бъди безразличен

Това, че нещо не ни засяга пряко, не означава, че не ни засяга изобщо. Често насилниците се чувстват безнаказано, именно защото никой от свидетелите на това, което се случва не реагира.

Подкрепи тормозения

Дори едно приятелско „Хайде да си тръгнем заедно“ може да значи много. Има много начини как да подкрепим жертвата, но най-важното от тях е да предложим приятелството си.

Кажу на възрастен

Това не е „доносничество“, а помощ за твой съученик или приятел.

Дай пример

Бъди добър с другите, покажи на всички наоколо, че да бъдеш груб е избор и че има и друг начин да се държим със съучениците си. Твоята доброта може да вдъхнови и други.

АКО ТИ СИ СЕ ДЪРЖАЛ ЛОШО

Ако някога си се държал лошо с друг ученик, най-важното е да разбереш защо. Често хората тормозят други, защото се чувстват ядосани, тъжни или несигурни, има хора, които могат да ти помогнат да осмислиш чувствата, които изпитваш и да ти помогнат да се справиш с тях.



Помисли какво чувства другото дете

Как би се почувствал, ако някой се отнася така с теб? Да се поставим на мястото на друг е трудно, но не невъзможно. Опитай се да помислиш дали с другото дете наистина сте толкова различни и може ли да изгладите конфликта между вас.



Действията имат последствия

Това е един от важните житейски уроци, които всички научаваме рано или късно. Затова дори когато сме ядосани, изнервени и наранени, трябва да помислим и за това до какво ще доведат нашите действия. Ако нараниш друго дете, последствията могат да бъдат неблагоприятни и за теб.

Извини се

Дори да е трудно, искреното „съжалявам“ може да помогне да поправиш нещата. Ако се извиниш искрено и навреме, ще се гордееш със себе си.



Поговори с някого за чувствата си

Ако се чувстваш ядосан или разстроен, потърси приятел, родител или учител, с когото да поговориш. Да говорим за чувствата си е най-добрият път към това да ги разберем и да се променим към по-добро.

Опитай да бъдеш по-добър приятел

Да си добър с другите не те прави слаб – прави те приятел, прави те човек, с когото всички ще искат да прекарват повече време, да си играят и да се забавляват. Да си добър с другите е най-голямата сила, която имаме като хора.



Заклучение

Тормозът не е „нормална част“ от училищния живот. Всеки от нас може да помогне за спирането му – като жертва, като свидетел или дори като човек, който е решил да се промени. Доброто отношение и подкрепата правят училището по-добро място за всички!

Ако имаш нужда от помощ или съвет, не се страхувай да говориш с учител, родител или училищен психолог. Ти не си сам и твоят глас заслужава да бъде чул.

