

Как да се справим с ТОРМОЗА МЕЖДУ ПОДРАСТВАШИТЕ

Насоки за хора, работещи с деца



Въведение

Всеки човек, който работи с деца – било то в ролята на спортен треньор, преподавател по рисуване или ръководител на школа по математика, има възможност да окаже положително влияние върху тяхното развитие. Насилието и тормозът в училище и извън него са сериозни проблеми, които засягат хиляди деца всяка година. Вашата роля е ключова в разпознаването на тези ситуации, създаването на безопасна среда и подкрепата на децата в изграждането на самоувереност и емпатия.



Спортът е една от най-силните платформи за наблюдение на динамиката между децата. Той разкрива взаимоотношенията, изгражда характер и учи на уважение, дисциплина и екипност. В същото време, спортните терени могат да бъдат сцена на конфликти, съревнование и дори тормоз. Именно тук треньорите и инструкторите имат възможност да насочат децата към здравословни модели на поведение и справяне с конфликтите.

Благодарим ви, че сте част от тази важна мисия!

Как да разпознаем признаците на тормоз?

Децата рядко споделят директно, че са жертви на тормоз, но има знаци, които могат да ви подскажат, че нещо не е наред:

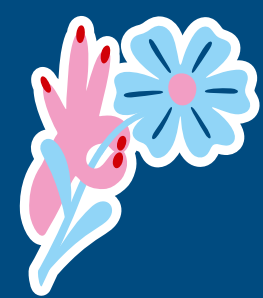


- Избягват определени места, тренировки или определени съотборници.
- Имат резки промени в настроението или се затварят в себе си.
- Проявяват тревожност, страх или агресивност.
- Изглеждат потиснати или губят интерес към спорта и груповите занимания.
- Изглеждат по-малко уверени, отколкото преди, особено в ситуации, свързани със състезания или групови игри.

Как да действаме, ако дете ни сподели, че е тормозено?

Изслушайте внимателно

Нека детето да разкаже какво се е случило, опитайте се да не го прекъсвате или осъждате. Проявете разбиране и разпитайте за допълнителен контекст на ситуацията.



Уверете го, че не е виновно

Често децата се чувстват засрамени или отговорни за тормоза, затова е много важно, когато се решат да споделят за подобна ситуация да подходим с разбиране и да ги уверим, че каквото и да се е случило, вината не е в тях и не трябва да се притесняват да споделят.

Насочете го към помощ

Свържете се със семейството или с училищните власти. Ако всички ние, като общество, изострим чувствителността си за проявите на насилие, те неминуемо ще намалеят. Насърчете детето да се обгради с приятели, които го подкрепят и го уверете, че не е само в това, което му се случва.

Извънкласните занимания могат да помогнат

Помогнете му да види вашата школа, отбор или клуб като място, където може да изгради сила, увереност и устойчивост. Място, на което може да бъде себе си, да споделя и да бъде чуто.



Как да помогнем на децата да бъдат активни свидетели?

Много деца стават свидетели на тормоз, но не знаят как да реагират.
Вие можете да им помогнете да знаят как да се справят в подобна ситуация.

Вие можете да ги научите:



Как да не са безучастни

Обяснете, че бездействието може да окуражи насилника и че ако никой нищо не казва, тормозът може да се превърне в нормализирано поведение, прието от групата. Децата трябва да разберат, че дори и да не участват пряко в агресията, тяхното мълчание може да даде на насилника усещането, че действията му са допустими. Насърчете ги да проявяват кураж и да подкрепят жертвата, дори ако това означава само да застанат до нея или да потърсят помощ от възрастен.



Как да окажат подкрепа

Понякога едно просто „Хайде да си ходим заедно“ може да помогне на жертвата. Децата трябва да разберат, че дори и дребните жестове могат да направят разлика. Да седнеш до някого в съблекалнята, да споделиш с него вафла или просто да му подадеш ръка след труден момент в играта – всички тези действия могат да покажат подкрепа и да вдъхнат увереност на потърпевшия.

Как да сигнализират за проблема

Говорете за разликата между „доносичене“ и истинска загриженост. Децата често се страхуват да споделят за тормоза, защото се опасяват, че ще бъдат смятани за предатели. Обяснете им, че търсенето на помощ не е предателство, а важна стъпка към защита на пострадалите. Уверете ги, че справедливостта и безопасността на всички са по-важни от страхът от чуждото мнение.



Как да имат култура на уважение

Треньорите могат да насърчават принципи на взаимно уважение и подкрепа сред съотборниците. Важно е да се подчертае, че всеки член на отбора е ценен и има право на уважение. Това може да се постигне чрез насърчаване на съвместни дейности, които изграждат доверие, създаване на правила срещу тормоза и възнаграждаване на позитивното поведение. Когато децата виждат, че доброто отношение и взаимната подкрепа се ценят, те са по-склонни да защитават своите съотборници и да се противопоставят на агресивното поведение.

Какво да направим, ако дете проявява агресия?

Ако забележите, че дете, с което работите, е агресивно към другите:



Говорете с него

Разберете какво го подтиква към такова поведение. Често агресията е резултат от натрупан стрес, ниско самочувствие или липса на контрол над емоциите. Опитайте се да разберете дали детето има някакви нерешени проблеми или притеснения.

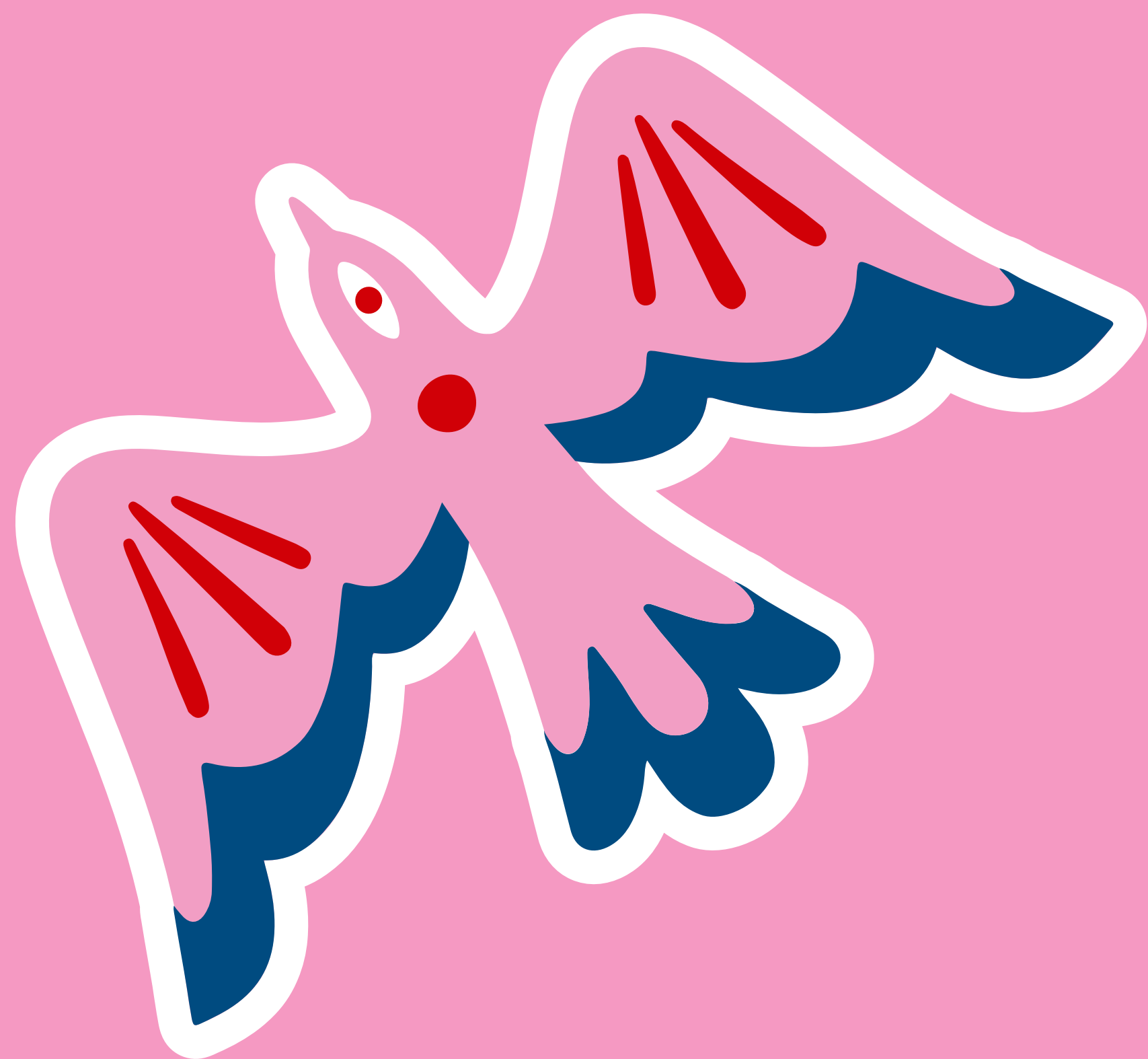
Обяснете последиците

Деца трябва да осъзнаят, че думите и действията им имат ефект върху другите. Използвайте конкретни примери, за да им покажете как тяхното поведение влияе върху съотборниците и средата в групата.

Помогнете му да развие емпатия

Чрез дискусии, ролеви игри и позитивни примери можете да му покажете как да се поставя на мястото на другите.





Използвайте спорта като корективен инструмент

Покажете на детето как да насочи своята енергия към подобряване на уменията си, вместо към агресия. Спортът предлага чудесни възможности за учене на дисциплина, уважение и екипна работа. Насърчете го да се фокусира върху личния си напредък и колективния успех.

Работете върху самоконтрола

Научете детето как да управлява гнева си чрез дихателни техники, упражнения за релаксация или физическа активност, която освобождава напрежението.

При нужда потърсете допълнителна помощ

Консултация с психолог може да бъде полезна. Ако агресията продължава или ескалира, професионалната подкрепа може да помогне на детето да разбере и промени своето поведение по здравословен начин. Не пропускайте да споделите с родителите вашите впечатления.

Заключение

Вашата роля в живота на децата е безценна. Спортът и извънкласните дейности са мощни инструменти за формиране на характер и изграждане на здравословна социална динамика. Чрез личния си пример, съвети и подкрепа, вие можете да допринесете за изграждането на едно поколение, което знае как да бъде силно, уверено и добросърдечно.



За допълнителна информация и ресурси посетете уебсайта на кампанията „Сила за новото поколение.“

