# ЧУЙ МЕ!

Какво ни разказаха децата
за тормоза и безопасността
в училище

© 2016 ANIMUS ASSOCIATION FOUNDATION

Това издание е лицензирано 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/

*Това издание е изработено по проект*

**„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**

*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.*

*Книжката е отпечатана с финансовата подкрепа на*

TELUS International | Europe Community Board

# ЧУЙ МЕ!

Какво ни разказаха децата
за тормоза и безопасността
в училище

**Автор:** момче, 12 г., Словакия

# БЛАГОДАРНОСТИ


## БЪЛГАРИЯ

Към учениците от 1. клас от 134 СОУ „Димчо Дебелянов“; от 5. клас от 55 СОУ „Петко Каравелов“, от 6. и 7. клас от 153 спортно училище „Неофит Рилски“, на група „детско участие“ с деца на възраст между 11 и 17 г., София. Специални благодарности към Дена Попова, Кристина Ненова, Тодор Лалов и класните ръководители за техния принос и подкрепа по време на работните ателиета и фокус групите. Благодарим на Марина Ангелова за провеждането на ателиетата и на Мария Чомарова за координирането на дейностите за деца и помощта ѝ за разбирането на детските гласове.

## ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Към учениците от 3. и 5. клас от началното римокатолическо училище „Света Богородица и Света Ана“, Нюкасъл ъпон Тайн; учениците от 3. и 5. клас от „Федерация от училища Св. Пол'с“, Олнуик, които взеха участие в дейностите по проекта. Сърдечно благодарим на Трейси Бел и Джил Мариот за провеждането на работните ателиета. Благодарим също така на директорите и класните ръководители за тяхната подкрепа по време на ателиетата.

## ГЕРМАНИЯ

Към учениците от 3. клас, основно училище „Юдит Кер“ и 4. клас от основно училище „Льокниц“ в Берлин, от 7. клас от средно училище „Йохан Готфрид Хердер“, и 8. клас от средно училище „Д-р Ханс Бредоу“ в Кьонигс Вустерхаузен. Сърдечно благодарим на Мари Крок и Тил Кюкен от сдружение „Гренцлойфер“, на Цветина Арсова Нецелман и Джойс Дреезенс-Фурке от социално-педагогически институт СПИ Форшунг за провеждането на училищните работни ателиета.

## КРАЛСТВО НИДЕРЛАНДИЯ

Към учениците от 6. клас на „Де Ахтбаан басисскуул“, Воорхут, и към учениците от неделното училище „Де Муссен“, Хага, които взеха участие. Искрени благодарности към Реми Госсенс и Матюс Юуема за провеждането на работните ателиета. Изразяваме благодарност към класните ръководители, учителите, социалните работници и доброволците за всеотдайността и подкрепата им по време на работните ателиета.

## РУМЪНИЯ

Към учениците от 4. клас, паралелки A, B, C и D, 81 ОУ в Букурещ, за участието, всеотдайността, идеите и енергията, с които обогатиха нашите срещи. Признателни сме към учителите и ръководителите на 81 ОУ, както и към Оана Никулае, Стефана Добре и Михаела Маноле за провеждането на работните ателиета. Благодарим на Букурещкия училищен инспекторат за участието му в този проект, както и за готовността му да приеме препоръките ни.

## СЛОВАКИЯ

Към учениците от 6. клас на „Набрежи младеже“, Нитра; учениците от 6. и 7. клас в Дубова, Братислава, деца между 10 и 17 г. от движението „Християнски детски общности Ерко“, Длхе Поле, децата от центровете за деца от семейства с ниски доходи „Улита“, Братислава и „Циркус“, Нитра. Благодарим на Мириама Соморовска, Яна Симоницикова, Людмила Вацлавова, Татяна Иванич, Диана Демканинова и Лидия Марошиова за провеждането на работните ателиета и фокус групите. Благодарим на директора на училището и координаторите от центровете за деца за тяхната всеотдайност и подкрепа.

## ШВЕЦИЯ

Към учениците от 4., 6. и 8. клас от „Нигардскола“, Гьотеборг, и четвърти клас от „Бьоркаскола“, Гьотеборг. Специални благодарности към Петра Ласт и Йонна Хакансон за провеждането на работните ателиета. Благодарим на Мари Ален, Йохан Селстед, Сара Сивертсон и класните ръководители за тяхната всеотдайност и подкрепа по време на работата.

# ЧУЙ МЕ!

Какво ни разказаха децата
за тормоза и безопасността
в училище

## СЪДЪРЖАНИЕ


ДОБРЕ ДОШЛИ! ..... 5

КАКВО ПРАВИМ? ..... 7

РАБОТНИТЕ АТЕЛИЕТА ..... 12

ПРАВАТА НА ДЕТЕТО ..... 15

КАКВО Е ТОРМОЗЪТ В УЧИЛИЩЕ? ..... 16

ДЕЦАТА СПОДЕЛЯТ В ДУМИ И ОБРАЗИ ..... 18

- КАКВО СА ЗА МЕН ТОРМОЗЪТ И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ? ..... 20
- КАКВА ПОДКРЕПА ОЧАКВАМ ОТ ВЪЗРАСТНИТЕ? ..... 32
- КАКВО МИ Е НУЖНО, ЗА ДА СЕ ЧУВСТВАМ В БЕЗОПАСНОСТ В УЧИЛИЩЕ? ..... 36

ДЕТСКИ ИСТОРИИ ..... 40

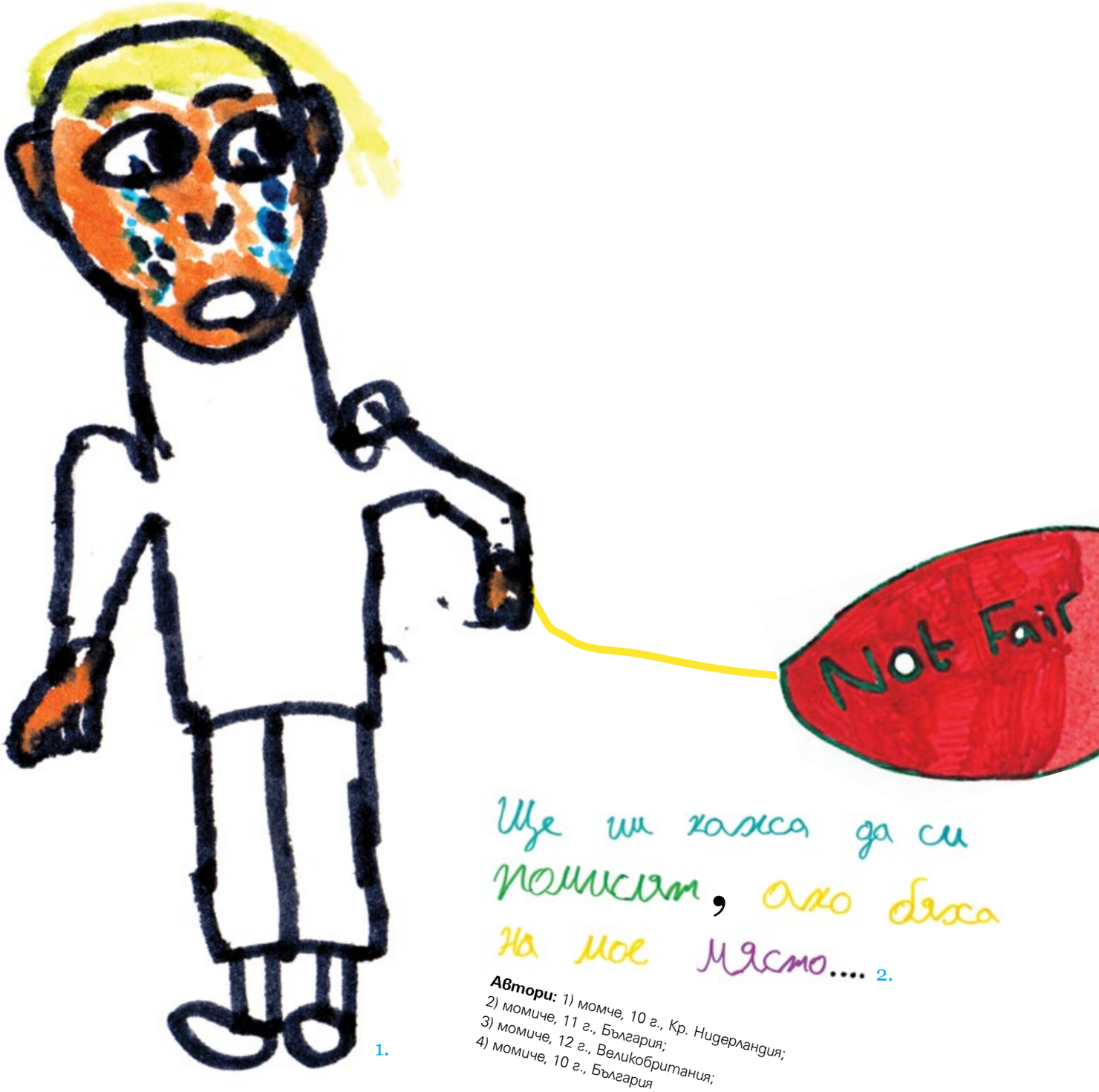
ЦЕНТЪР ЗА КОНСУЛТИРАНЕ, ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОАНАЛИЗА ..... 44

БИБЛИОГРАФИЯ ..... 48

**Автор:** момче, 6 г., България

*„Възрастните никога нищо не разбират сами, а за децата е уморително все да им обясняват и обясняват.“*

*Антоан дьо Сент-Екзюпери*




1. 2.

**Автори:** 1) момче, 10 г., Кр. Нидерландия;
2) момиче, 11 г., България;
3) момиче, 12 г., Великобритания;
4) момиче, 10 г., България

4.

3.

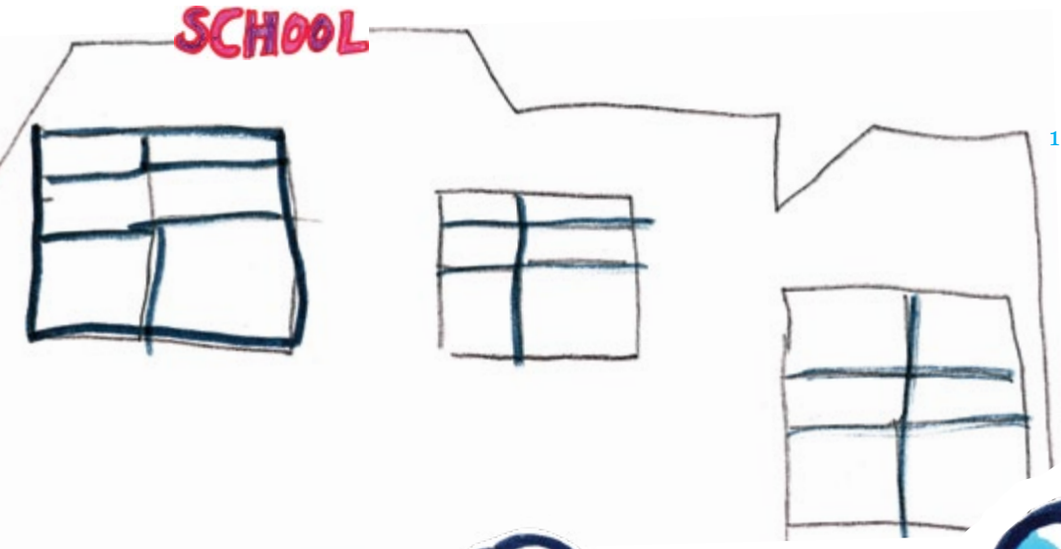
*"Не е честно!"*

# ДОБРЕ ДОШЛИ В НАШАТА КНИЖКА!

Всички възрастни някога са били деца. Преди да пораснат и да забравят какво е да чувстваш, да се изразяваш и да гледаш през очите на дете. Възрастните живеят в свят на правила и следват обществени норми, които са резултат от многовековно културно, историческо и политическо наследство. Училището учи децата как да спазват тези норми и как да пораснат...
Но често забравят да обръщат внимание на начина, по който децата виждат и усещат света. Затова нашият проект събира седем европейски страни – България, Великобритания, Германия, Кралство Нидерландия, Румъния, Словакия и Швеция, които да осигурят отворено пространство и да се вслушат в гласовете на децата. Участващите страни се различават значително една от друга по своето историческо минало, етническо разнообразие, жизнен стандарт, образователни системи и традиции за участие на децата и техните права в образователните системи. Посетихме 16 училища и се срещнахме с повече от 514 ученици. Училищната среда в участващите държави значително се различава. Сред учителите, с които работихме, имаше някои с дългогодишен преподавателски опит и други току-що завършили образованието си. Някои бяха по-скептични към темата, а други се включиха с готовност и любопитство. Някои от училищата имаха богата история на тормоз и хулиганство, докато други се отличаваха с атмосферата си, поощряваща разнообразието и толерантността.

Въпреки това всички деца показаха, че гледат на света по сходен начин, независимо къде живеят и учат. Те споделиха сходни истории за своето разбиране за тормоза и проблемите си в училище.

Отговорите на децата и това, което установихме, са представени на следващите страници. Постарахме се да се поставим на тяхно място и да усетим техните чувства, проблеми и надежди относно насилието и тормоза.




1.

2.

**Автори:** 1) момиче, 10 г., Кр. Нидерландия; 2) момче, 13 г., България; 3) момиче, 12 г., Швеция; 4) момче, 10 г, Кр. Нидерландия

# КАКВО ПРАВИМ?

# Защо

Училището играе изключително важна роля във всекидневието на децата. Тормозът и насилието във всякаква форма са болезнени преживявания и неизбежно влияят на цялостното развитие на младите хора. Тормозът, преживян в училище, компрометира самата природа на учебния процес и влияе негативно върху способността на децата да учат, което е главното предназначение на училището като институция. От това, доколко децата успеят да се справят с тези проблеми, зависи как ще общуват с другите хора в бъдеще, как ще се изградят като личности, дали ще се чувстват добре или ще остане болезнен спомен у тях, който винаги ще се отразява на самочувствието им, на взаимоотношенията, поведението и емоциите им.

Създадохме проекта, защото като професионалисти и родители сме загрижени за бъдещето на децата и смятаме, че насилието в училище може и трябва да бъде премахнато, за да растат те здрави и уверени в себе си. Стремим се да застанем по-близо до децата, до техните вълнения и страхове – изказани и неизказани. Общуването с децата, родителите, учителите им и всички останали, от които зависи щастието и сигурността им, ни показа необходимостта да се вгледаме по-задълбочено в проблемите, с които учениците се сблъскват, така, както ги виждат самите те. Надяваме се възрастните да се научат да реагират с подкрепа и без обвинение към децата, да започнат да разпознават и да спират агресията в класната стая още в самото начало. Усилията ни са насочени към това институциите и професионалистите да познават и прилагат съществуващите мерки срещу тормоза в училище с грижа и внимание към всички засегнати.

Вярваме, че за да променим света на детето, трябва да разберем как то вижда и преживява нещата, които му се случват, трябва да погледнем през неговите очи и да чуем какво ни казва с неговите думи и поведение.

3.

4.

1.

**Автор**: 1) момиче, 12 г., Швеция

2.

# Какво

*Гледната точка на децата към тормоза в училище е в центъра на нашия проект.* Главната ни цел е да включим децата в противодействието на тормоза и създаването на спокойна среда в училище по начин, който да им дава усещане, че не са безпомощни. Първата стъпка беше да се свържем с деца от различни европейски страни и да ги поканим *да споделят какво чувстват и мислят*; какви са страховете и очакванията им към отговорните възрастни в училище.

След това ще запознаем учителите с мнението и идеите на децата в поредица от семинари. Ще се поставим на мястото на децата, за да добием опит, който ще ни позволи да се погрижим като възрастни за техните проблеми. Заредени с детските послания, ще изработим програма срещу училищния тормоз, по която учителите да работят със своите ученици.
Следващата стъпка е да помогнем *и на децата, и на учителите да участват заедно в създаването на по-безопасна училищна среда*. Всяко училище има свободата да приложи наученото от програмата ни и да създаде своя уникална програма и подход срещу тормоза. Разбира се, ще има различия, но и общи решения – вече ги откриваме в рисунките на деца от различните държави, произход и култура, от различни образователни системи.

Заедно с децата и с помощта на техните учители се опитахме да създадем устойчив подход, приложим във всекидневната работа срещу насилието в училище или, както се изразиха самите деца, „да имаме инструменти, с които да можем да поправяме“.

**Автори:** 2) момиче, 10 г., Германия; 3) момиче, 7 г., Кр. Нидерландия; 4) момче, 6 г., България

3.

4.

# Кой

Ние смятаме, че възрастните са отговорни за изграждането на безопасна и сигурна среда, затова голяма част от дейностите ни са насочени към тях. За да се справят добре с тази отговорност, те трябва да бъдат достатъчно смели и отворени към гледната точка на децата. Важно е да не се страхуват да са близо до тях и да разбират и откликват в моментите, в които те преминават през проблеми и страдания. Когато разберат детската гледна точка и когато приложат житейския си опит и професионални знания, възрастните могат наистина да помогнат на децата да се чувстват защитени, силни и компетентни. В училищната възраст – между 6 и 18 години, когато децата са силно чувствителни и с тях се случват най-много промени, най-близо до тях са техните родители, учителите, както и всички професионалисти, ангажирани с развитието и закрилата на децата. Именно към тях са насочени нашите дейности.

*Училищният персонал* е поканен да участва в семинари, в които да повиши чувствителността си и да може да разпознава проявите на тормоз между децата още в самото им начало. Учителите следва да се намесват активно и да си сътрудничат с други професионалисти от системата за закрила на детето, с родителите и т.н., като използват за отправна точка на своите действия гледната точка на децата.

*Децата* са поканени да споделят своето мнение и да изразят емоциите си, свързани с тормоза в училище. По-нататък в проекта те ще участват активно в работни ателиета, където специално внимание ще бъде отделено на жертвите и на извършителите на тормоза. Децата заедно със своите родители, ще имат достъп и до консултативни програми към Фондация „Асоциация Анимус“ *(виж стр. 44 – 47)*.

*За родителите* подготвихме дипляна с информация за ранните признаци на тормоз и за начините да предпазват децата си.

В рамките на проекта ще запознаем с наученото по-широка аудитория от специалисти, отговорни за развитието и закрилата на децата – *училищни директори, учители, психолози, социални работници, полицаи, политически отговорни лица и други ключови заинтересовани страни.*

Вярваме, че чрез подхода, фокусиран към детето, ще успеем да докоснем и променим гледната точка на възрастните към емоционалните нужди на децата.

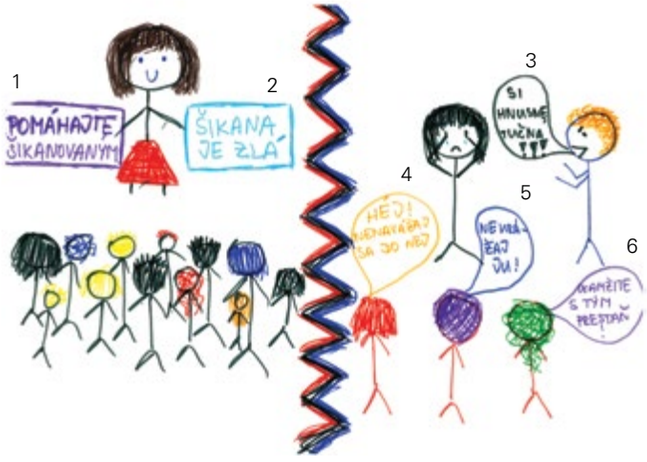
# КАК РАБОТИМ

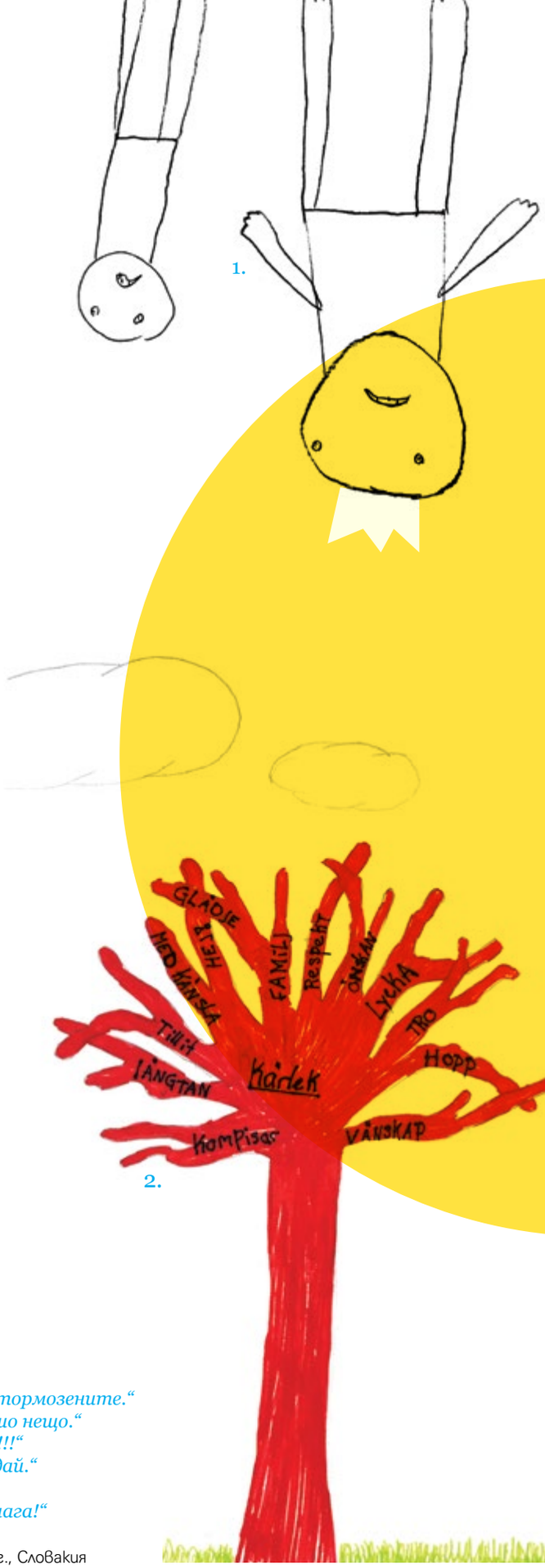
*„Всяко дете е уникална и специална личност.“* *(Джордж Морисън)*

Децата, с които работихме, бяха поканени да изразят своите виждания, отношение и емоции, свързани с насилието и тормоза, и по този начин да разполагат с изконното си право на участие. В следващите страници представяме споделеното от децата.

## Детето е в центъра

Още от деца всички ние развиваме своята индивидуалност и своя уникален начин да гледаме на света и на своя живот. За нас беше много важно да намерим подход, при който вниманието ни е към детето, за да може то свободно да търси отговори и да развива своята способност да поема лична отговорност. Според нас децата и младежите участват активно в своето развитие. Това означава, че те би трябвало да са въвлечени в решенията на въпросите, които ги засягат във всички области на техния живот.




1: *„Помогнете на тормозените.“*
2: *„Тормозът е лошо нещо.“*
3: *„Грозен дебелан!!!“*
4: *„Хей! Не я нападай.“*
5: *„Не я обиждай!“*
6: *„Престани, веднага!“*

**Автор:** момиче, 11 г., Словакия

# Как се прилага подходът, ориентиран към детето, при справянето с тормоза?

3.

Фокусът на ориентирания към детето подход е да помогне на децата по безопасен и изпълнен с уважение начин да развият способностите си да се справят, като ги насърчава да изграждат взаимоотношенията си с другите хора, да си сътрудничат, да проявяват чувствителност към емоциите и начина на мислене на другите, да успяват да се организират и най-вече – да добиват увереност в себе си. Овластяването е процес, чрез който хората се учат самите те да управляват своя живот и съответно да се чувстват добре сред другите в общността, в безопастност, подкрепени и щастливи.

Институтът за изследвания и закрила на децата *(The Institute Of Child Protection Studies)* отбелязва следните посоки, в които е небходимо да работим чрез подхода, ориентиран към детето:

- познаване на етапите на развитие и потенциално проблемните моменти от детството и юношеството и оказване на подкрепа на детето колкото може по-рано
- отчитане на нуждите на детето на съответната възраст
- осигуряване на подходящи възможности за участие на децата и младежите във всички дейности за закрила на детето, които ги засягат по някакъв начин
- търсене и развитие на взаимодействието между различните професионалисти, работещи за развитието и закрилата на децата, включително създаване на професионални мрежи от специалисти

4.

5.

**Автори:** 1) момиче, 6 г., България; 2) момиче, 12 г., Швеция; 3) момиче, 6 г., България; 4) момче, 12 г., България; 5) момче, 10 г., Кр. Нидерландия

# РАБОТНИТЕ АТЕЛИЕТА

## Кой участваше

*В седемте държави, партниращи си в проекта, се проведоха 34 работни ателиета в 16 начални и средни училища с общо 514 ученици на възраст между 7 и 18 години.*

**България** 7 работни ателиета в 3 училища и една група по детско участие, 94 ученици, 7 – 18-годишни
**Великобритания** 4 работни ателиета в 2 училища, 60 ученици, 8 – 10-годишни
**Германия** 4 работни ателиета в 4 училища, 73 ученици, 8 – 6-годишни
**Кралство Нидерландия** 3 работни ателиета в 2 училища, 39 ученици, 10 – 11-годишни
**Румъния** 5 работни ателиета в 1 училище и в рамките на Националния форум за децата, 114 ученици, 10 – 11-годишни
**Словакия** 6 работни ателиета в 2 училища, 50 ученици, 10 – 17-годишни
**Швеция** 5 работни ателиета в 2 училища, 84 ученици, 10 – 16-годишни

1.

## В какво участваха децата?

Нашата методология имаше една обща отправна точка: перспективата на децата. Участието не е просто присъствието в даден процес, а активност, поемане на отговорност и възможност за решения и за промяна. Водещата идея в нашия подход е, че участието би трябвало да дава компетентност и увереност. Ето защо водещите не само задаваха въпроси към децата, но ги насърчаваха да споделят своите идеи, да разсъждават, да мечтаят, да си представят и да изразяват своите гледни точки: *„Чуй ме! Мога много да ти разказвам!“*

В работните ателиета децата бяха поканени да изследват и пресъздадат атмосферата и живота в училище. Те размишляваха не само върху това какво ги натъжава, разстройва или разгневява в училище, но и дадоха творческа изява на въображението за това, как биха изглеждали светът и училището без тормоз, какво би трябвало да променят другите, за да се чувстват в безопасност децата в училище, какво биха могли да направят сами, за да не се стига до тормоз.

2.

**Автори:** 1) момиче, 10 г., Кр. Нидерландия; 2) момиче, 10 г., България; 3) момиче, 9 г, България; 4) момче, 13 г., България; 5) момче, 9 г., България; 6) момче, 6 г., България

3.

4.

5.

## Как участваха?

Предложените от водещите упражнения разчитаха изцяло на готовността на децата да се ангажират и да споделят вижданията си. Беше използвана комбинация от следните методи:

*Графични творчески техники*

- рисуване и моделиране на ситуации на тормоз
- колажи от списания, показващи чувствата на тормозените, на свидетелите и на извършителите на тормоза
- създаване на картини: „свят с тормоз, свят без тормоз“
- създаване на плакати „моето суперучилище“
- изработване на флагчета с послания към възрастните

*Визуални творчески техники*

- фотография на идеите, асоциациите и посланията на децата във връзка с тормоза в училище и нуждата им да бъдат защитени

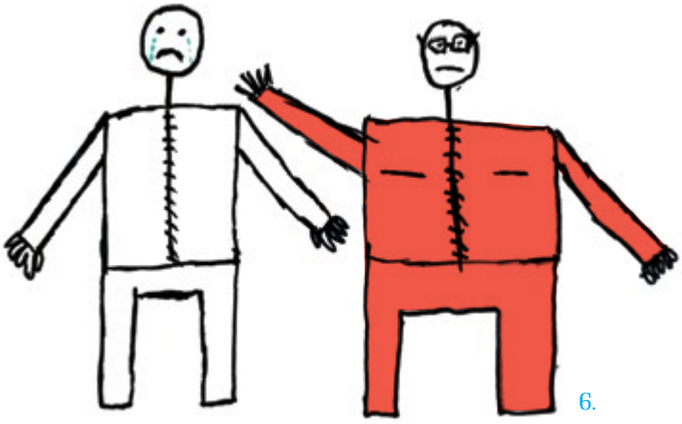
*Интерактивни групови техники*

Интерактивните техники за работа с групи включват разнообразни упражнения, чрез които децата преживяват различни емоции, провокира се мисленето и преработването на преживяванията, развива се чувство за компетентност и самоуважение. Създава се позитивна атмосфера в групата, изгражда се връзка на доверие и емпатия между участниците, и се подпомага разбирането и уважаването на личните граници по отношение на тормоза в училище.

**Автори:** момичета и момчета, 8 г., Кр. Нидерландия

## Какво научихме?

Научихме, че ние като възрастни трябва да бъдем търпеливи. Отговорите на някои от нашите въпроси не дойдоха веднага, а при някои от следващите срещи с децата. Нужно е време, за да отговориш на даден въпрос, и отговорът идва като процес, а не е самоцел.



6.

**Автор:** момиче, 10 г., Великобритания

THE ONLY THING STRONGER THAN FEAR IS HOPE

*„Единственото нещо по-силно от страха е надеждата.“*

(момиче, 14 г., Швеция)

# ПРАВАТА НА ДЕТЕТО

С приемането на Конвенцията на ООН за правата на детето през 1989 година на всички деца по света се обещават равни права. Конвенцията променя начина, по който се гледа на децата – като на човешки същества с определени права, а не – като на пасивни обекти на грижи и благотворителност.

Децата имат правото на защита. За да се развива здраво едно дете е необходимо да получава закрила, но и да се чувства ценено и да има възможности да участва: да се учи да формира мнение и да има увереност да го изразява и, най-вече, да бъде възприемано сериозно.

Основно при ориентирания към детето подход е правото на детето да се развива както физически, така и в емоционално, когнитивно, социално и културно отношение[1]. При вземането на решение, засягащо по един или друг начин дете, трябва да се взема предвид най-добрият интерес на детето и да се подкрепи максимално развитието му[2]. За да се определи това е извънредно важно да се вземе предвид мнението на детето в съответствие с неговата възраст и зрялост[3].

Според Комитета за правата на детето към ООН, осигуряването на фундаменталните му права да бъде уважавано като човешко същество и да се зачита физическата и психическата му неприкосновеност, като се избягва всякаква форма на насилие, е основата за осигуряване права на детето в Конвенцията за правата на детето [4].

Преживеният тормоз и насилие в училище лишават децата от самочувствие и увереност, тъй като правата им са нарушени именно на мястото, където прекарват по-голямата част от времето си в продължение на повече от десет години и където би трябвало да се чувстват сигурни и в безопасност. Именно тук децата правят първите си стъпки към независимостта, срещат се с първите примери на отстъпчивост и съобразяване едни с други и с основните правила на човешко поведение и взаимоотношения.
Затова е толкова важно образованието да бъде отворена система, за да отговаря на нуждите и трудностите на децата през този изключително деликатен период от човешкото развитие. Малтретираните деца имат правото да бъдат подпомагани в процеса на физическото и психологическото им възстановяване и социална реинтеграция [5].

[1] Член 6 от Конвенцията за правата на детето
[2] Член 3 от Конвенцията за правата на детето
[3] Член 12 от Конвенцията за правата на детето
[4] Общ коментар № 13 (2011), Правото на детето за свобода от всякаква форма на насилие, Комитет за правата на детето, ООН
[5] Член 39 от Конвенцията за правата на детето

# КАКВО Е ТОРМОЗЪТ В УЧИЛИЩЕ?

1.

2.

Откъде произлиза думата *bully* ? Появява се в средата на XVI в., вероятно от холандската дума *boele*, използвана през Средновековието – „любим, любовник“. Първоначално се е използвала като израз на нежност към представителите и на двата пола; по-късно става фамилиарно обръщение към приятел от мъжки пол. Настоящото значение *тормозещ* датира от края на XVII в.

*Според Oxford Advanced Learner's Dictionary*

3.

4.

**Автори:** 1) момиче, 10 г., България; 2) момиче, 10 г., Румъния; 3) момиче, 14 г., България 4) момче, 10 г., Германия

Тормозът (на английски *bullying)* е една от най-прикритите форми на насилие. Тормозът е насилие, но не всеки акт на насилие е тормоз. Може би най-доброто определение за тормоз е дадено от шведския изследовател в сферата на психологията и професор по психология, д-р Дан Олвеус, свързан с Изследователския център за промоция и развитие на здравето *(Hemil Centre)* към университета в Берген, Норвегия. В книгата си от 1978 г. „Агресия в училище: тормозещи и разплакани момчета“ *(Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys)*, Олвеус пише:

*„Човек е подложен на тормоз, когато е изложен многократно във времето на негативни действия от страна на един или повече хора. Едно действие е негативно, когато един човек умишлено причинява травма или дискомфорт на друг човек чрез физически контакт, чрез думи или по други начини.“*

!

## Запомнете

Тормозът е модел на поведение, който се повтаря във времето и е насочен към един и същи човек или хора, при явно надмощие на едната страна:

1. Изричане на неприятни и нараняващи думи
2. Присмиване на другите
3. Използване на злобни и обидни прякори
4. Пълно пренебрежение към някого
5. Умишлено изключване на някого от приятелска група
6. Удряне, ритане, скубане, блъскане или затваряне на даден човек
7. Изричане на лъжи
8. Разпространяване на неверни слухове
9. Изпращане на злобни бележчици
10. Стремеж да накараш други ученици да си развалят мнението и отношенията с определено дете

*„Престани да тормозиш детето ми!“*

**Автор:** момиче, 14 г., Швеция

# ДЕЦАТА СПОДЕЛЯТ
## В ДУМИ И ОБРАЗИ

1.

„Тормозът в училище започва още във втори и трети клас; в пети или шести вече става почти като нещо *официално прието*.“

(момиче, 11 г., Кр. Нидерландия)

„Крещят и викат срещу мен – и вчера и преди това, и днес също! Има деца, които искат да се докажат пред другите, че са „готините“, като ме обиждат, че съм бебе.“

(момиче, 11 г., България)

„Може да те тормозят заради цвета на кожата и косата. Може да те тормозят заради дрехите, които носиш, или защото нямаш толкова пари.“

(момче, 15 г., Швеция)

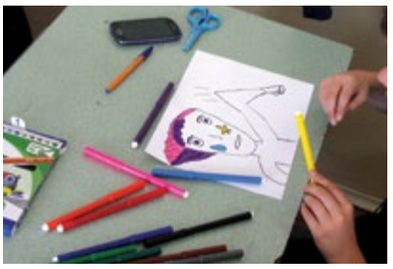
5.

**Автори:** 1) момиче, 10 г., България; 2) момиче, 13 г., Германия; 3) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 4) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 5) момиче, 11 г., Румъния

2.

3.

4.



# ЛИЦАТА НА ТОРМОЗА

*„Аз така си представям насилието. Този човек, който извършва насилието, удря с юмрук и това хем му доставя удоволствие, хем не. Защото хем си освобождава нервите, хем разбира, че прави лошо.“*

**Автор:** момче, 11 г., България

**КОМЕНТАР: Хората не са нито добри, нито лоши. Светът не е оцветен само в черно и бяло. Тормозът е преди всичко комуникация, за която и двете страни плащат много висока цена.**

# КАКВО СА ЗА МЕН ТОРМОЗЪТ И НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ?

*„Всяка ситуация на тормоз е различна. Възможно е един ученик да тормози група. Или пък група ученици да тормозят един ученик. Може и един ученик да тормози друг.“* (момче, 11 г., Швеция)

*„Ха-ха, носиш очила... Зубър!“*

1.

2.

„Това е, когато заплашваш някого.“
„Когато се повтаря отново и отново всеки ден.“
„Да, учениците могат да се обединят в групичка срещу теб, а група може да те накара да се почувстваш сякаш си в капан.“
„Да, бил съм тормозен в училище. Не е приятно – чувстваш се като в лабиринт, от който не можеш да се измъкнеш. Тези, които са склонни да тормозят, могат да накарат останалите да се обединят срещу мен. Заплашвали са ме, че ще ме набият, ако кажа на някого.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Великобритания)

„Тормоз може да е, когато приятелите ти се обърнат срещу теб, и тогава преставаш да искаш да ходиш на училище.“ (дете, 9 г., Великобритания)

„Честото физическо и психическо нараняване на някой ученик е тормоз.“ (момче, 15 г., Словакия)

„Блъскането или удрянето на някого всеки ден.“
„Да се присмиваш често на другите деца в училище.“
„Да казваш ужасни неща, като например, че косата на другия не прилича на нищо, дори и без да го удряш. Тормоз е, когато правиш гадости отново и отново, не само веднъж.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Великобритания)

„Другите да те дразнят и да ти се присмиват.“
„Някои от съучениците да ми чупят и развалят нещата.“
„Когато всички ме обвиняват за нещо, което не съм направил.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Германия)

„Да ме бият няколко деца и никой да не застане до мен.“ (момче, 8 г., Германия)
„В училище момичетата често си казват една на друга: „Вече не си ми приятелка.“ (момче, 9 г., Германия)
„Да ти говорят грубости. Да ти крещят, да те дразнят и да те блъскат.“ (момиче, 14 г., Германия)

3.

**Автори:** 1) момче, 7 г., България; 2) деца, 10 г, Кр. Нидерландия; 3) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 4) момче, 7 г., България; 5) момче, 7 г., България; 6) момиче, 12 г., Великобритания; 7) момче, 7 г., България

*„Физическите рани заздравяват, но думите оставят дълбоки следи дори след години.“*

(момче, 15 г., Румъния)

3.

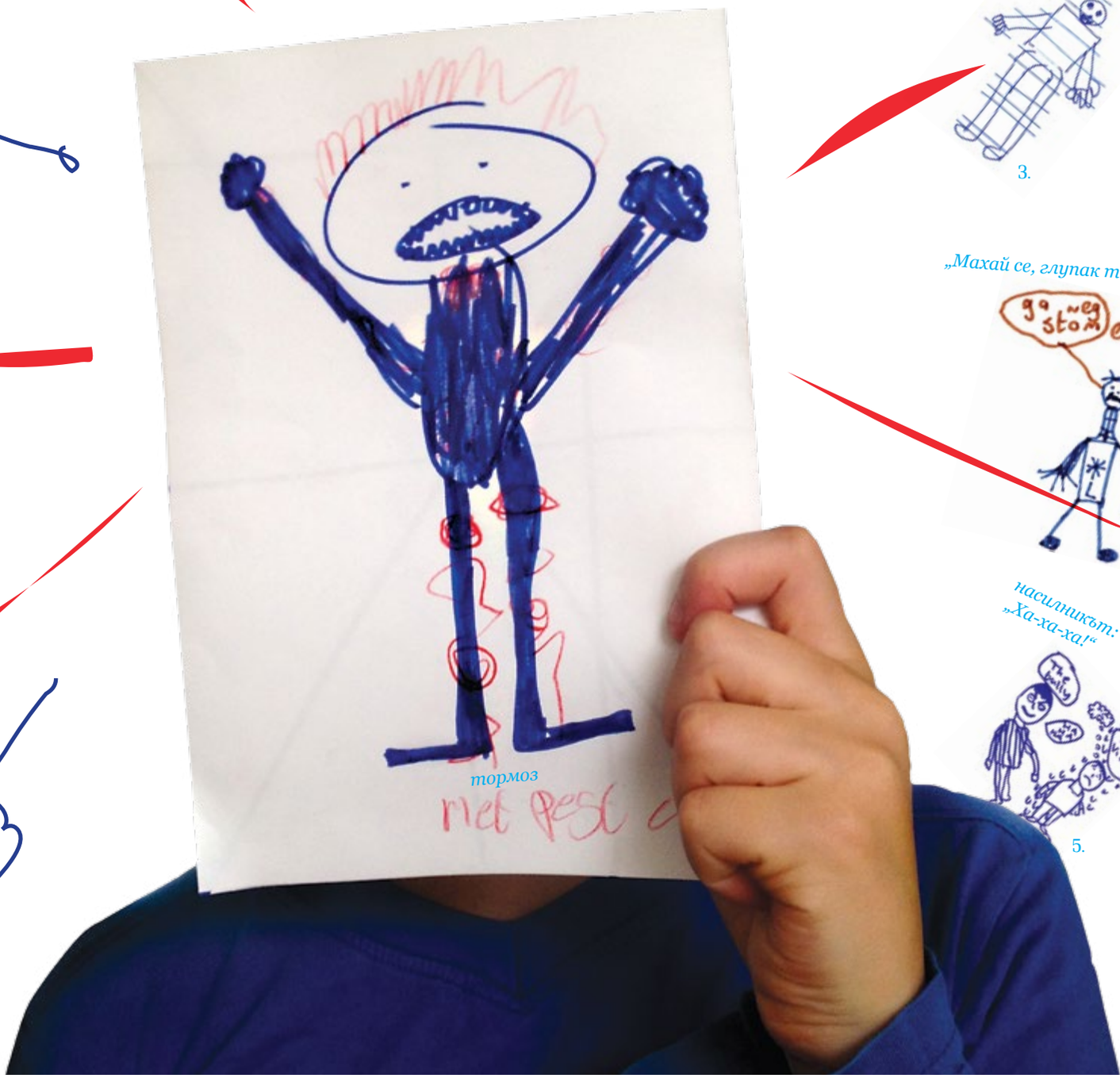
*„Махай се, глупак такъв!“*

4.

*насилникът: „Ха-ха-ха!“*

*жертвата*

5.



*тормоз*

**Автор:** момче, 9 г., Кралство Нидерландия

**Автор:** момче, 12 г., България

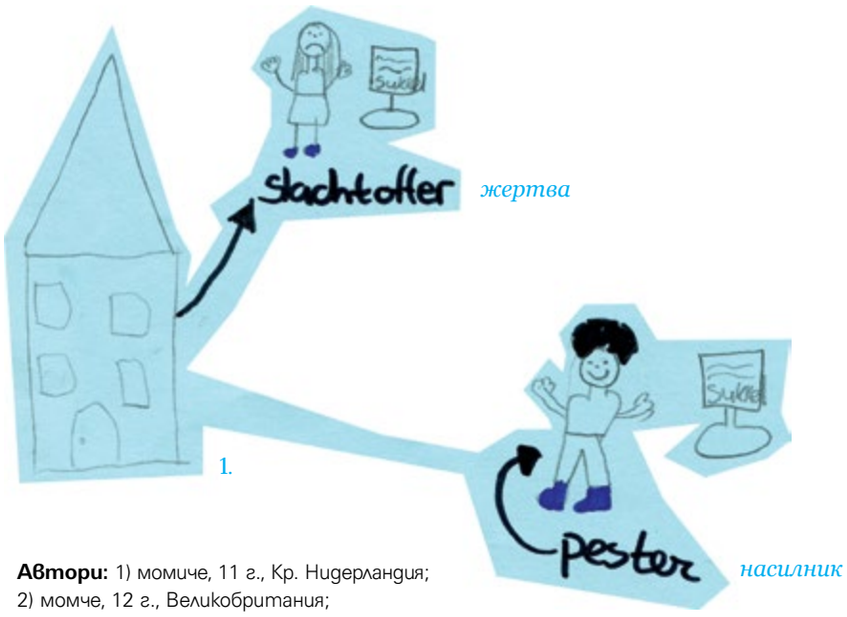
*„...Ползваш телефона си, за да пишеш на своите приятели, но той може да бъде използван и срещу теб.“*

(дете, 10 г., Великобритания)

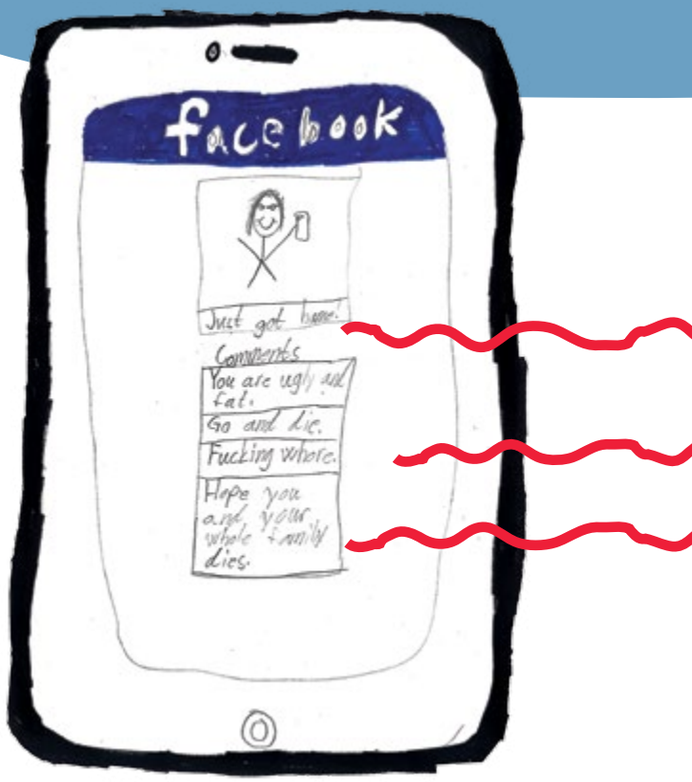
„Тийнейджърите могат да пишат гадости на своите приятели по мобилните си телефони.“ (дете, 10 г., Великобритания)

„Кибертормозът се случва по-скоро при по-големите деца, а най-често ако един започне да тормози някого, другите се присъединяват с подигравки към жертвата.“ (дете, 11 г., Румъния)

„Има и кибертормоз.“ (дете, 12 г., Швеция)




**Автори:** 1) момиче, 11 г., Кр. Нидерландия;
2) момче, 12 г., Великобритания;
3) момче, 6 г., България




**Автор:** момче, 12 г., Швеция

**КОМЕНТАР: През последните три десетилетия технологичният напредък промени начина на общуване между хората. Виртуалната комуникация предоставя още едно пространство за развитие на междуличностни отношения, в това число и на тормоза, чийто технологичен вариант е т. нар. „кибертормоз“.**

„Момичетата изпращат анонимни любовни писма на някое момче и му се присмиват, след като ги прочете и се смути.“ (момче, 10 г., Германия)

**КОМЕНТАР: Забелязахме, че въпреки многобройните визуални референции за сексуален тормоз, нито едно дете не засегна тази тема на глас. Очевидно това е изключително трудна и болезнена тема, която децата не умеят да вербализират. Смятаме, че това се дължи на липсата на контекст в училищната среда, който да дава възможност за обсъждане на въпроси, свързани със сексуалните взаимоотношения.**

*„Остави ме на мира!“*

*коментари:*
*„Ти си грозна и дебела.“*

*„Ходи се гръмни.“*
*„Ш***на к***ва.“*

*„Надявам се да пукнеш с цялото си семейство.“*

3.

*„Всеки детайл, колкото и да е дребен, може да се превърне в причина за тормоз.“*

(момиче, 15 г., Румъния)

„Едно момче ме тормози вече две години. Един приятел опита да ми помогне, но тогава него също го заплашиха. И това все още продължава! Учителите не слушат, а насилникът не слуша учителите.“

(фокус група момичета и момчета, 11 – 12 г., Великобритания)

„Защото са капитани в отбора по футбол, те си мислят, че могат да решават всичко и за всички.“
„Ако някой се противопостави, ще бъде натупан.“

(фокус група момичета и момчета, 9 – 10 г., Германия)

„Ако не ми дадеш петте си евро, няма да ти бъда повече приятел.“

(момиче, 9 г., Германия)

*„Грозна ш***** к****!“*

*„Ха-ха-ха!“*

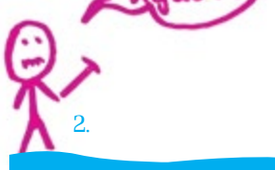
*„Ха-ха!“*

1.

**Автори:** 1) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 2) момче, 8 г., България; 3) момиче, 11 г., Словакия; 4) момче, 8 г., Германия; 5) момиче, 12 г., Великобритания; 6) момче 10 г., Румъния; 7) момиче, 6 г., България; 8) момче, 12 г., България; 9) момче, 13 г., България

*„Ако не ми дадеш закуската си, ще те набия!“*

*„Ха-ха, идиот!“*




2.

3.

*„Какво искаш бе, джудже такова?“*

4.

*„Малките се страхуват от по-големите.“*

(момче, 8 г., Германия)

5.

*„Недей да тормозиш!“*

*„Ха-ха!“*

6.

**КОМЕНТАР: Децата не могат да саморегулират отношенията помежду си и се нуждаят от външна структура с ясно определени правила, които могат да противодействат на „закона на джунглата“. Ако училището не успее да даде такава структура, насилието и страхът неизбежно избуяват.**

7.

8.

9.

# Как бихте се чувствали, ако ви тормозят?

## *„Не, не искам да говоря за това...“*

(момиче, 12 г., България)

„Странно усещане вътре в мен...“
„Бих се чувствал тъжен.“
„Бих се чувствал изолиран.“
„Заболява ме коремът, ако трябва да ходя в училище.“
„Имам чувството, че никой не ми помага и съм сам.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Кр. Нидерландия)

„Може да се запиташ: „Какво сгреших, че ме тормозят?“
„Може да се почувстваш отчужден.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Великобритания)

*„Без тормоз“*

1.

## *„Децата не могат да спят.“*

(момиче, 10 г., Кр. Нидерландия)

4.

*„Дебелак!“*

2.

„Нараняват чувствата на другите и не си дават сметка, че това остава във времето. Това се помни.“ (момиче, 12 г., България)

„Насилникът може да мисли, че си нещо като муха, която трябва да бъде смачкана, докато най-накрая напуснеш училище.“
(дете, 10 г., Великобритания)

3.

**КОМЕНТАР: Има голям риск децата, които са жертва на тормоз в училище и не успеят да се почувстват реабилитирани, в бъдеще да се стремят да повторят същата травмираща ситуация, за да опитат да я коригират и да създадат щастлив край за себе си.**

**Автори:** 1) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 2) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 3) момче, 15 г., Словакия; 4) момче, 11 г., Швеция; 5) момиче, 14 г., Германия; 6) момичета, 13 г. и 14 г., България

**Автор:** момиче, 10 г., Румъния

5.

*„Не искам да виждам тормоз...“*

„Те се разболяват, защото си седят настрани и плачат и не искат да ядат повече... разболяват се, защото се чувстват тъжни.“
(дете, 11 г., Кралство Нидерландия)

*„Тихият тормоз наранява.“*
(момиче, 10 г., Швеция)

6.

## Какво причинява тормозът на извършителите?

**Автор:** момиче, 10 г., България

1.

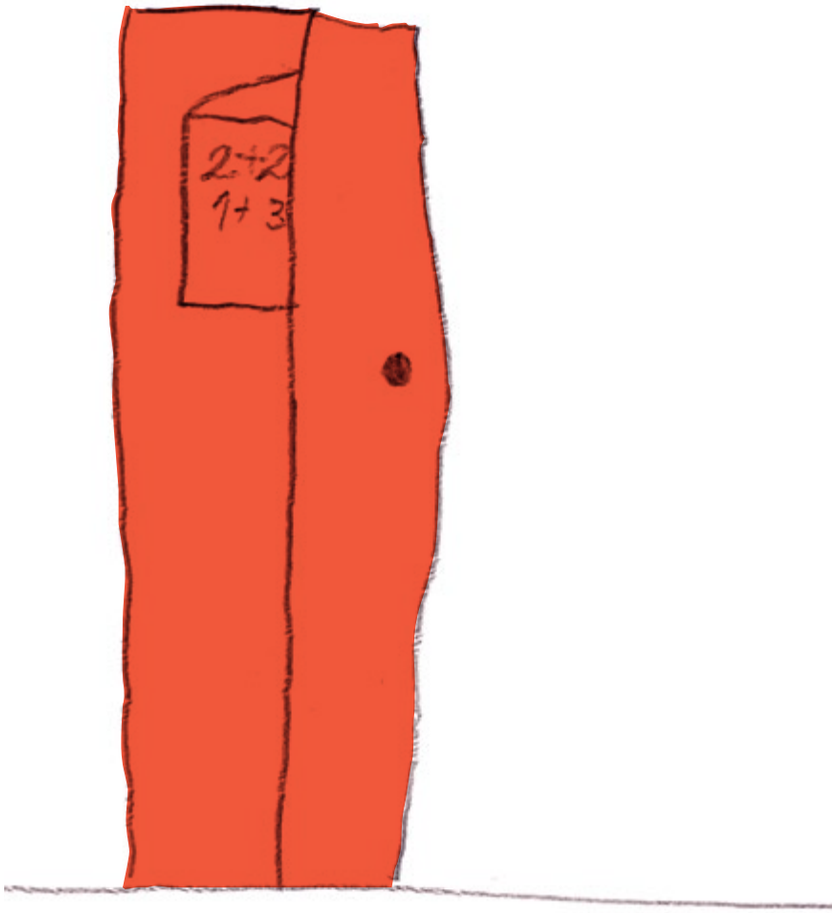
**КОМЕНТАР: И възрастните, и децата не искат да се чувстват слаби и малки. Един от начините да се избавят от душевната болка е, като я причинят на другиго. Така наблюдават, че другият се чувства уязвим и страда, и е по-лесно да се избавят от плачещото бебе в себе си.**

## Герои ли са тормозещите?

„Те са страхливци, а не герои. Страхуват се, че някой може да им се противопостави. Ако някой им вдъхва страх, ще бъдат кротки като котенца.
Те малтретират, за да не се чувстват по-долу от останалите. Никога не съм виждал някой от тези грубияни да тормози по-голямо или по-едро от тях дете."
„Те се чувстват горди от себе си. В повечето случаи те просто опитват да се отърват от собствените си комплекси. Захващат се с някого, който е различен."
„Те искат всички да се страхуват от тях и да не ги безпокоят, за да чувстват, че са „големите шефове" и никой няма да ги тормози."
(фокус група момичета и момчета, 13 – 15 г., Кр. Нидерландия)

„Мислят, че са нещо повече от другите, че превъзхождат жертвите си." (дете, 11 г., Кр. Нидерландия)

2.




*„Никое дете не заслужава да го тормозят."*

(момиче, 7 г., България)

3.

**Автори:** 1) момиче, 8 г., Кр. Нидерландия; 2) момче, 12 г., Великобритания; 3) момиче, 14 г., Германия; 4) момиче,10 г., България

*„Искам да почувстват това, което чувствах аз...“*

(деце, Великобритания)

## Защо го правят?

„Понякога тормозиш, защото си ядосан и вършиш нещо не както трябва, чувстваш се виновен и не искаш да ходиш на училище.“ (момиче, 10 г., Кр. Нидерландия)
„Искат да бъдат част от група; или се страхуват, че няма да бъдат част от група.“
(момиче, 10 г., Кр. Нидерландия)

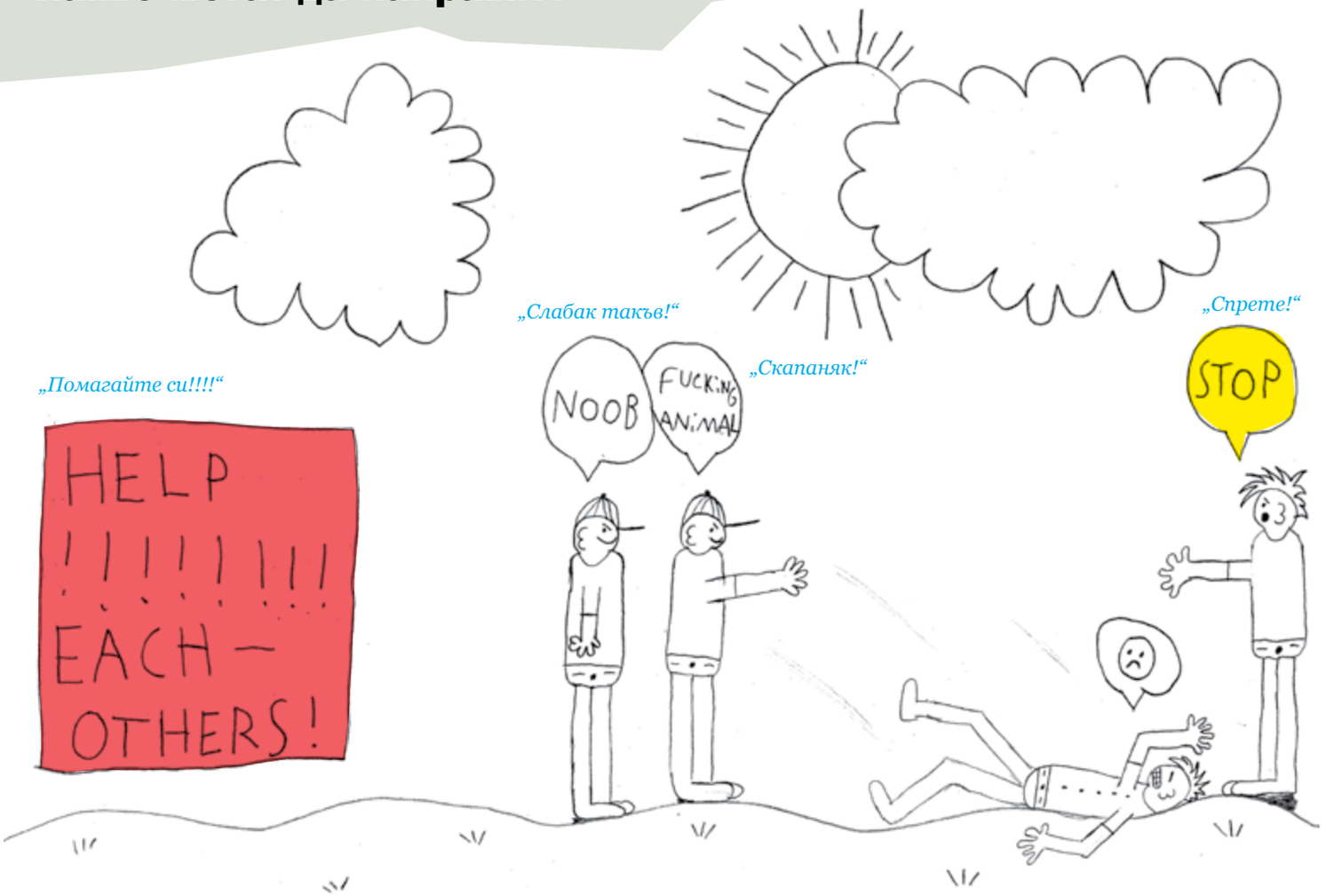
*„Искат да ядосат другите хора или да ги накарат да се страхуват.“*

„Някои може би не знаят, че са насилници.“
„Може би се чувстват силни.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Великобритания)

„Този, който е бил тормозен, по-късно сам започва да тормози!“
„Те тормозят може би защото в дома им се случва нещо лошо.“
„Опитват да бъдат забавни, но не са.“
(фокус група момичета и момчета, 10 – 11 г., Кр. Нидерландия)

4.

## Как се чувстват свидетелите на тормоз? Какво могат да направят?




**Автор:** момче, 12 г, Швеция

**Автори:** момичета, 13 г., 14 г., България

**КОМЕНТАР: Децата, които тормозят други деца, обикновено изпитват несигурност, страх и вътрешно опустошение, състояния, на които семейството не е обърнало адекватно внимание. Тези чувства са толкова болезнени и непоносими, че тормозителите се опитват да се отърват от тях, като карат някой друг да страда. Но цената, която плащат за временното облекчение, е много висока – като отстраняват тези непоносими мисли и чувства, те откъсват част от самите себе си. Това неизбежно води до обедняване на личността и затруднява бъдещото им развитие.**

**Автори:** 1) момиче, 10 г., България; 2) момиче, 6 г., България ▶

1.

## *„Децата се питат: защо другите наблюдават това, а не ми помогнат?“*

(момиче, 11 г., Кралство Нидерландия)

„Има такива свидетели, които само седят отстрани и се хилят.“
„Когато се опиташ да ги разтървеш, започват и с теб да се заяждат.“
„Трябва да се обръщаме към някой учител или родител, когато станем свидетели на такова нещо.“
(фокус група момичета и момчета, 11 – 12 г., България)

„В шести клас, когато плачех от всичко обидно, на тях им беше приятно да се подиграват и да ме гледат.“ (момиче, 10 г., България)

„Ако се оплача на татко, той ще ме набие, защото съм слаб.“ (момче, 11 г., България)

**Автор:** момиче, 10 г., Германия

„Когато те психират е по-лошо, защото не се вижда и си сам... Ако те ударят, ще има синина, но като издават звуци, докато минаваш, няма на кого да кажеш – ще си помислят, че си въобразявам или ще ми кажат, че съм луда.“ (момиче, 12, България)

„Чувствах се ядосан и исках да спра това, но се притеснявах, че може да се нахвърлят и върху мен.“
„Те искат наистина да помогнат (поне някои от тях), но се страхуват да не станат сами обект на тормоз. Страхуват се от побойника. Но има и деца, които не искат да помогнат. Има също и деца, които помагат; те се застъпват за жертвите и не се страхуват да ги защитят.“
(фокус група момичета и момчета, 10 – 11 г, Кр. Нидерландия)

„Притеснявам се, че ако кажа на учителката, побойникът може да започне да тормози и мен.“
„Аз пък ги питам: „Как бихте се чувствали, ако някой ви тормози?“
„Противопоставяйте се на побойниците, веднага кажете на някого!“
„В трети клас тормозех едно дете. Но когато видях как други момчета го тормозеха, осъзнах, че това не е хубаво. Престанах и сега сме приятели.“
(фокус група момичета и момчета, 8 – 10 г., Великобритания)

2.

# КАКВА ПОДКРЕПА ОЧАКВАМ ОТ ВЪЗРАСТНИТЕ?

*„Трудно ми е да отговоря на този въпрос...“* (момиче, 15 г., България)

**Автор:** момиче, 12 г., Румъния

*„Питайте ни по-често как сме и как се справяме.“* (момче, 10 г., Швеция)

„Важно е родителите да бъдат уведомени какво се случва. Когато се намеси и директорът, който е много високо в стълбичката в училище, става много по-различно.“ (момиче, 15 г., България)

„Искаме учителите да казват ясно кога нещата не са както трябва. В по-долните класове е по-лесно да кажеш на приятел или да отидеш да говориш с учител. Тогава тормозът в училище се разпознава по-лесно.“
„Не си мислете: „Това не са моите ученици. Някой друг може да се справи с проблема.“ (деца, Швеция)

„Необходимо е учителите да действат отрано, за да предотвратят тормоза в по-горните класове.“
„Учениците могат да търсят помощ един от друг и заедно да говорят с възрастните.“ (деца, Швеция)

„Възможно е децата да се нуждаят от психолог, с когото да говорят.“ (деца, Великобритания)

„Бих посъветвал възрастните да приемат по-насериозно проблема. Понякога лежерно гледат на нещата, а те са сериозни.“ (момиче, 15 г., България)

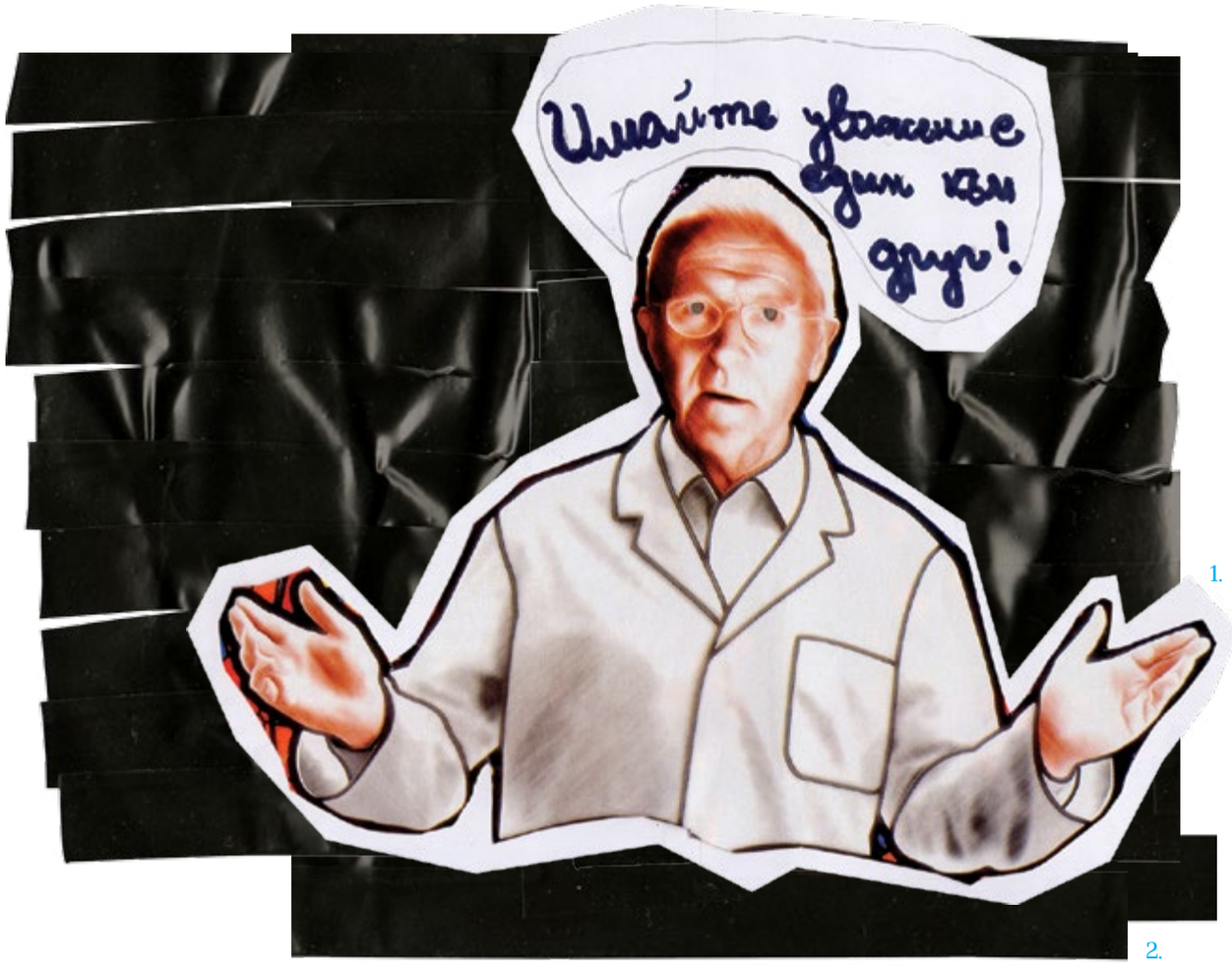
*„Нужно е възрастните да виждат повече и навреме.“* (момче, 13 г., Швеция)

1: *„Смърдиш!!!! Пфуу...уууу!“*

2: *„Добре, Александра, идвам с теб!“*

3: *„Не плачи, ела с мен! Изглеждаш наистина красива!“*

4: *„Нека не се присмиваме повече на децата, които са бедни или безпомощни!“*




1.

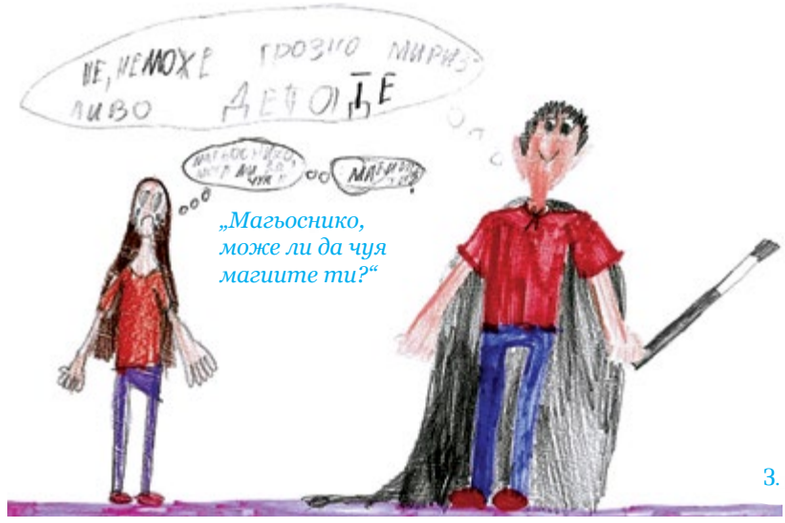
2.

**Authors:** 1) момиче, 12 г., България, 2) момиче, 10 г., Кр. Нидерландия; 3) момче, 11 г., България

**Автор:** момче,11 г., България

**КОМЕНТАР: Възможно е децата, които са жертва на тормоз в училище, да станат обект на по-голямо внимание от страна на учители, родители и другите ученици и в резултат да се почувстват „специални“. Това може да им попречи да излязат от ролята на уязвимите.**

*„Не, не може, грозно миризливо дете.“*




*„Магьоснико, може ли да чуя магиите ти?“*

3.

**Автор:** момче, 14 г., България

## *„Вместо да бездействаш и да наблюдаваш, застъпи се за по-слабия!“*

(момиче, 12 г., Словакия)

„Когато се нуждаем от помощта на учителите и отидем при някой от тях, той често ни казва: „Знаете, че не обичам доносниците. Достатъчно сте големи, за да се оправите сами.“ Но може би не можем да се справим с това сами, защото проблемът е труден. Затова имаме нужда от възрастните. И когато те не дойдат, защото мислят, че доносничим, тогава и насилниците, и всички останали ни се присмиват. Тогава може да започнат и да удрят, тъй като знаят, че възрастните няма да се намесят.“ (момиче, 10 г., Германия)

**Автори:**
1) момче, 10 г., Кр. Нидерландия;
2) момиче, 12 г., България

3.

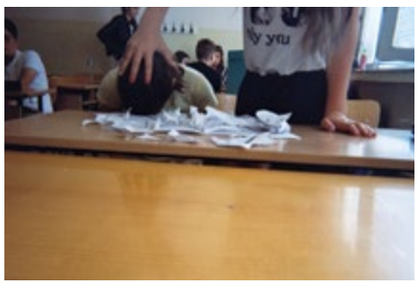
*„Това, което е истински важно, е дали учителите са загрижени... Би трябвало да им пука!“* (момче, 15 г., Румъния)

5.

**КОМЕНТАР: Всяко дете идва в училище със своята семейна история и лични проблеми, които пренася във взаимоотношенията си с другите деца. За да се разчупи агресивното поведение е необходимо да се инвестира в капацитета на учителите, за да се научат да разбират и да се отнасят правилно както към всяко дете, така и към динамиката на целия клас.**

4.

**Автори:** 3) момиче, 6 г., България; 4) рисунка: момче, 10 г., на снимката: учител, Кр. Нидерландия; 5) момче, 14 г., България



**Автори:** момичета, 13 г., 14 г., България

*„Нужни са ни училищни правила и помощ от учителите, за да се чувстваме в безопасност.“*

(дете, 10 г., Великобритания)

*„Хей, върнете ми шапката!“*

# КАКВО МИ Е НУЖНО, ЗА ДА СЕ ЧУВСТВАМ В БЕЗОПАСНОСТ В УЧИЛИЩЕ?

*„Понякога не смееш да говориш с учителите, затова е хубаво учителите да правят първата крачка.“*

(дете, Швеция)

„Нуждая се от някого, който да ми помогне, когато имам проблем.“
„Бих отишъл да кажа на някой учител, но не бих се върнал при насилника с учителя, тъй като понякога насилниците лъжат и може да опитат да ти създадат неприятности. Трябва сам да се грижиш за сигурността си.“ (дете, 9 г., Великобритания)

„В нашето училище се дава на един ученик задачата да обръща специално внимание за всякакъв тип инциденти във и извън училището. И това върши работа!“ (дете, 10 г., Кр. Нидерландия)

„Когато дойдох за първи път в училище, ми се искаше да имам приятели, за да се чувствам в безопасност.“ (момче, 13 г., Словакия)

„Може да се обадиш на телефонната линия за деца 116 111; в нашето училище има плакати.“
„Трябва да можеш да вярваш на човека, към когото се обръщаш. Нали не искаш после той да отиде при онзи, който те тормози.“ (дете, Великобритания)

„Твърде малко се говори за тормоза в училище, а ако все пак се прави, то е реакция на конкретен инцидент. Трябва е да говорим за това отново и отново.“ (момче, 10 г., Кр. Нидерландия)

**КОМЕНТАР: На децата им е по-лесно да дават съвети на друго дете, отколкото да си помагат сами.**

**Автор:** момче, 10 г., Кралство Нидерландия

**Автор:** момиче, 11 г., Словакия

**Автори:** деца, 6 г., България

Трябват ти добри приятели.

(момиче, 12 г., България)

*- Да имаме добри учители!*
*- Да бъдем уважавани!*
*- Да се отнасят добре към мен!*
*- Другите да ме харесват!*
*- Никой да не ме обижда!*
*- Да не ми се присмиват!*
*- Другите да не ме удрят!*
*- Да не ме лъжат!*
*- Да не ме отегчават!*
*- Да не бъда принуждаван!*

(фокус група момичета и момчета, 9 – 10 г., Германия)

**Автор:** момиче, 12, България

*„Побойникът трябва да разбере как се чувства жертвата и какви са последствията от подобни действия.“* (момиче, 12 г., Швеция)

„Тогава бих опитал да съм посредник в конфликта. Те (*малтретираните деца*) трябва да ходят на училище, да учат, да се чувстват добре. Не трябва да си казват: „Няма как, трябва да ходя на училище“, а да им се ходи наистина: „Нямам търпение да отида на училище!“ (момче, 9 г., Германия)

„Според мен идеята за *доверен учител* е много добра, защото понякога имам проблеми, които не ми се иска да споделя с приятелите си, и тогава ще мога да отида при моята учителка... Но се питам защо има само един *доверен учител*. Всички учители могат да бъдат *доверени*.“ (момче, 9 г., Германия)

„Продължавайте да следите какво се случва след това. Много е важно да се проследи какво е продължението на ситуацията. Нужно е децата да знаят, че ставащото се приема сериозно, а извършителят трябва да е наясно, че училището не гледа на подобни ситуации като на нещо безобидно.“ (деца, 12 г., Швеция)

„Най-важно е да се казва на учителите и на директора какво се случва. Трябва и да сложат малко повече камери.“
„Трябва да има наказания, за да няма повече побои.“
(фокус група момичета и момчета, 12 – 15 г., България)

„Трудно е, защото някои деца наистина имат проблем, който не могат да разрешат или да споделят.“
(момиче, 15 г., България)

*„Трябва да направим всичко възможно случаите на тормоз да бъдат изваждани наяве.“* (дете, Швеция)

**КОМЕНТАР:** **Често и децата, които извършват насилието, и онези, които са обект на тормоза, са със сходни вътрешни конфликти. Някои деца си слагат „щит на насилници“, за да прикрият своите слабости и да предотвратят възможността да се превърнат в жертви. Маската на насилник е щит, който прикрива вътрешната им уязвимост. Повечето извършители на престъпления срещу личността са били жертви на насилие в детството си.**

**Автор:** момче, 12 г., България

*„Ще се чувствам по-спокоен, ако децата в училище не се крият зад маските си на насилници.“*

(момче, 14 г., България)

# ДЕТСКИ ИСТОРИИ

„Добро утро.“

1.

„Играе ли ти се?“

2.

„Извинявай.“ „И аз съжалявам.“

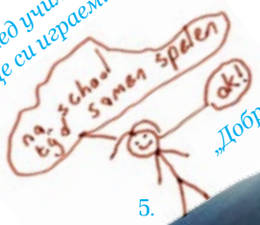
3.

4.

„Искаш ли да играеш с мен?“

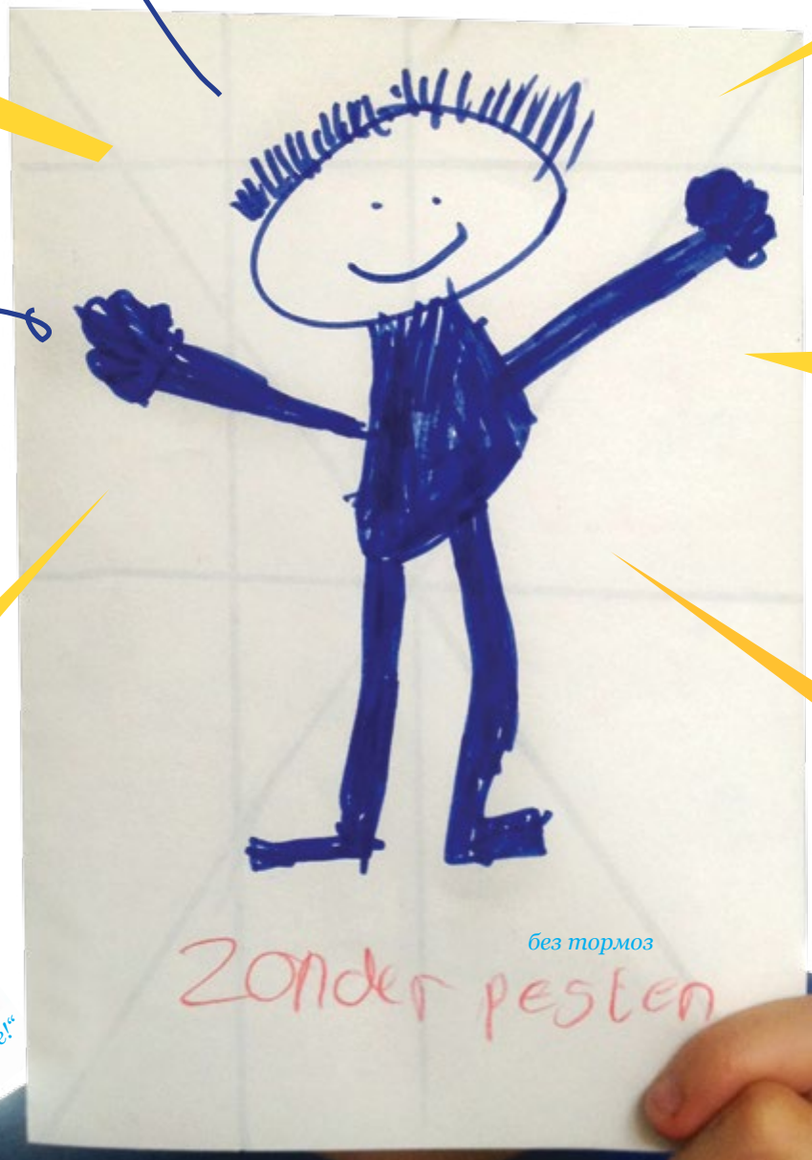
6.

„След училище ще си играем.“




„Добре!“

5.




без тормоз

**Автор:** момче, 10 г., Кралство Нидерландия

**Автори:** момичета и момчета, 12 г., Великобритания

## Да бъдеш готин

Размисли на едно деветгодишно момиче от Германия: „Побойниците мислят, че могат да се наложат, като са самоуверени и привлекателни и създават неприятности, но е възможно да имат проблеми вкъщи и затова да смятат, че могат да постигнат нещо по-добро, възможно е да са нещастни и затова да се чувстват зле в училище. Надяват се, че могат да постигнат много, защото имат самочувствие и изглеждат добре. Но това може да се промени по-късно, тъй като може би имат „черно сърце“, щом се държат грубо и мислят само за себе си. И искам да кажа какво всъщност означава да си привлекателен: да имаш много приятели, които са много общителни, да не се държиш грубо с другите и другите да те харесват.“

"Спрете тормоза!!!! !!"

7.

„Ако не спреш, ще повикам баща ми!“

„Ще ме хванат.“

8.

**Автори:** 1) момче, 12 г., Кр. Нидерландия; 2) момче, 11 г., Кр. Нидерландия; 3) момиче, Кр. Нидерландия; 4) момче, Кр. Нидерландия; 5) момче, 11 г., Кр. Нидерландия; 6) момче, 12 г., Кр. Нидерландия; 7) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 8) момче, 10 г., Кр. Нидерландия

## Защо деца малтретират други деца?

Деветгодишно момче от Германия описва свои съученици, които често ядосват другите и многократно са подлагали на тормоз него и останалите: „Тези, които малтретират, смятат, че могат да си позволяват всичко. Искат да бъдат най-добрите и привлекателните. Макар да не знаят дали са най-добрите и най-привлекателните. Защото не е важно как изглеждаш, а какъв си отвътре. Тормозещите мислят, че ставаш привлекателен, като си надут и като удряш и блъскаш другите. Интересува ги само да побеждават и да командват другите. Ако не им се подчиниш, ще те набият. Веднъж се оплаках на учителя от тях, а те казаха: „О, не, не сме правили такова нещо, той лъже“. А после ме удряха дори още по-силно.“

1.

## Трикът със смеха

Деветгодишният Андрей от Румъния се страхувал да ходи на училище, защото съучениците му се подигравали, за това че му е трудно да чете на глас и има стар мобилен телефон. Всяка сутрин преди да тръгне от вкъщи, започвал да се оплаква от болки в корема. Понякога толкова го боляло, че се налагало да остане у дома. Но това не решавало проблема му, защото щом се върнел на училище, съучениците му продължавали да се държат по същия начин. Андрей решил да каже на родителите си и заедно отишли при училищния възпитател. Той предложил следния трик: всеки път, когато някой започнел да го дразни, Андрей трябвало да си го представя облечен с най-смешните дрехи, така че, вместо да се разстройва, да не му обръща внимание. Андрей се включил към група за взаимопомощ и заедно с други деца се учели да променят отношението си към грубияните. Всеки път, когато някой го тормозел, той се смеел, вместо да се дразни. Изненадани от тази реакция, те в крайна сметка го оставили на мира. Андрей започнал да се чувства все по-уверен. Болките в корема също изчезнали.

3.

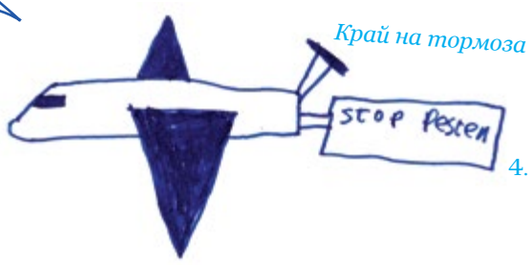
## А после?

Едно тринайсетгодишно момиче от България сподели: „По принцип физическото насилие не е много разпространено в моето училище, защото всички деца знаят, че има определени правила за тези, които тормозят другите: онези, които се сбият, после ще трябва да полагат обществено полезен труд. Ще трябва например да готвят и да сервират храната в училищния стол и да носят готварски шапки на цветя и други смешни шарки. Или ще трябва да работят в градината. По този начин задължават тормозещите да се съобразяват с другите и да се чувстват отговорни.“

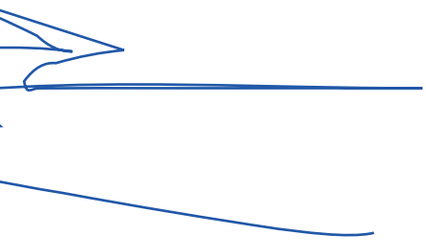
2.

## Да намериш смелост да кажеш

Тринайсетгодишно момче от Словакия написа въображаема история с щастлив край. „Чанг Янг е от Виетнам. Като малък е живял в беден квартал, преди да се преместят в Англия. Майка му го записала в престижно училище в Оксфорд. Проблемите му започнали, когато се качил за първи път в училищния автобус. Всички го гледали странно. Нямало къде да седне. В училище го наричали „смахнат“, „гадняр“, „жълтур“... През голямото междучасие сядали върху вещите му, вземали му храната и му изливали лимонада върху главата. Това продължило месеци и Чанг Янг се страхувал да се оплаче, тъй като другите деца заплашвали, че ще го пребият. Но един ден той събрал смелост и разказал на баща си за тормоза. Обадил се на горещата телефонна линия за деца 116 111 и казал на учителите в училище.“




4.



5.

6.

**КОМЕНТАР: Депресията и агресията са двете страни на една и съща монета. Жертвите на тормоз не изпитват само болка и страдание; фрустрацията и безпомощността им пораждат омраза и гняв. Ако ситуацията не бъде решена бързо, може да се стигне до натрупването на много гняв и жестоки фантазии.**

**Автори:** 1) момче, 10 г., Кр. Нидерландия; 2) момче, 8 г., Кр. Нидерландия; 3) момиче, 10 г., Кр. Нидерландия; 4) момче, 8 г., Кр. Нидерландия; 5) момче, 10 г., България

20 ГОДИНИ
ФОНДАЦИЯ
АСОЦИАЦИЯ
АНИМУС

# 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 в 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 терапия включва не просто диагностициране и отстраняване на проблемите, а води до личностово развитие.

**ВАЖНО:** Ако си дете и имаш нужда да поговориш с някого, да потърсиш помощ или информация, можеш да позвъниш на Националната телефонна линия за деца към ДАЗД

**116 111**

Линията е денонощна и безплатна от всички телефони за цялата страна.

## 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.

## В работата си следваме следните принципи:

- Запазване на личната тайна
- Уважение към страданието
- Зачитане личното достойнство на клиента
- Компетентно и професионално отношение

## 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 и др.; или преминават през житейски кризи, загуба и др.; желаещи да научат повече за себе си и да работят за личностното си развитие
- Двойки с проблеми в общуването
- Деца и юноши, които срещат трудности в общуването или адаптацията към социалната или училищна среда
- Деца и родители, преживели травматични събития, които са нарушили ежедневния 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 очакват дете и имат въпроси, свързани с посрещането на новия член на семейството и с приемането от другото дете
- 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
- Професионалисти от помагащите професии, които ползват психотерапията за лично и професионално развитие

# ПРОГРАМИ ЗА ОБЩНОСТТА

**Приятелите на Зипи** е международно призната програма за насърчаване на психичното здраве. Програмата научава децата да се справят по един здравословен и успешен начин с проблеми и кризисни ситуации в настоящия момент от живота им или в бъдеще.
„Приятелите на Зипи“ се състои от 24 урока за една учебна година за деца между 5 и 7 години. Програмата е изградена от поредица илюстрирани разкази за едно насекомо, отглеждано като домашен любимец, наречено Зипи, и неговите приятели – група малки деца. Историите в разказите и дейностите в модулите се занимават с всекидневните трудности, пред които се изправят децата. Докато слушат и обсъждат проблемите от разказите и участват в забавни дейности (рисуване, ролеви техники, игри), децата развиват положителни стратегии за справяне, което ги кара да се чувстват по-добре и да не изпитват необходимост да нараняват себе си или другите. След края на програмата децата се научават да разграничават ситуациите, които могат да променят от тези, които не могат, както и да прилагат подходящи стратегии за справяне и в двата типа ситуации. Това подобрява емоционалната им устойчивост и те по-рядко имат нужда от външна помощ и по-рядко прибягват до агресивни реакции, нараняващи другите или тях самите. Насилието и тормозът в училище намаляват, тъй като децата усвояват алтернативни начини за справяне с трудностите.
*Научете повече на:* **www.priatelitenazippy.com**

**Приятелите на Ябълка** е програма за деца между 8 и 10 години и затвърждава позитивните стратегии за справяне и социалните умения. Програмата обхваща теми, свързани с емоции, обшуване, създаване на приятелства, разрешаване на проблеми и справяне с трудности. Дейностите в нея дават възможност на децата да упражняват социалните си умения и да се справят по-успешно. И тук дейностите включват ролеви игри, рисуване, дискусии и истории със същите герои, които този път са заедно с хамстер, наречен 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 завършат.

**Комуникационната програма** за деца между 11 и 17 години е интерактивна и включва ученици, родители и учители в разнообразни дейности, свързани с взаимоотношенията между половете, изграждането на идентичност и самочувствие. Програмата помага на децата и младежите да разбират по-добре собствените си трудности, непоносими емоции и вътрешни конфликти, а това повишава уменията им да се справят с фрустрацията и безпокойството. Програмата подкрепя способността на учениците да мислят, вместо да реагират на импулсите, яростта и неприятните чувства. На групово ниво програмата подобрява общуването между учениците и способността им да изграждат приятелски, здравословни и отзивчиви взаимоотношения на уважение, разбиране и толерантност.

# 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 деце.

IV модул: Оценка и подкрепа на деца преживели насилие (малтретиране, неглижиране 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.

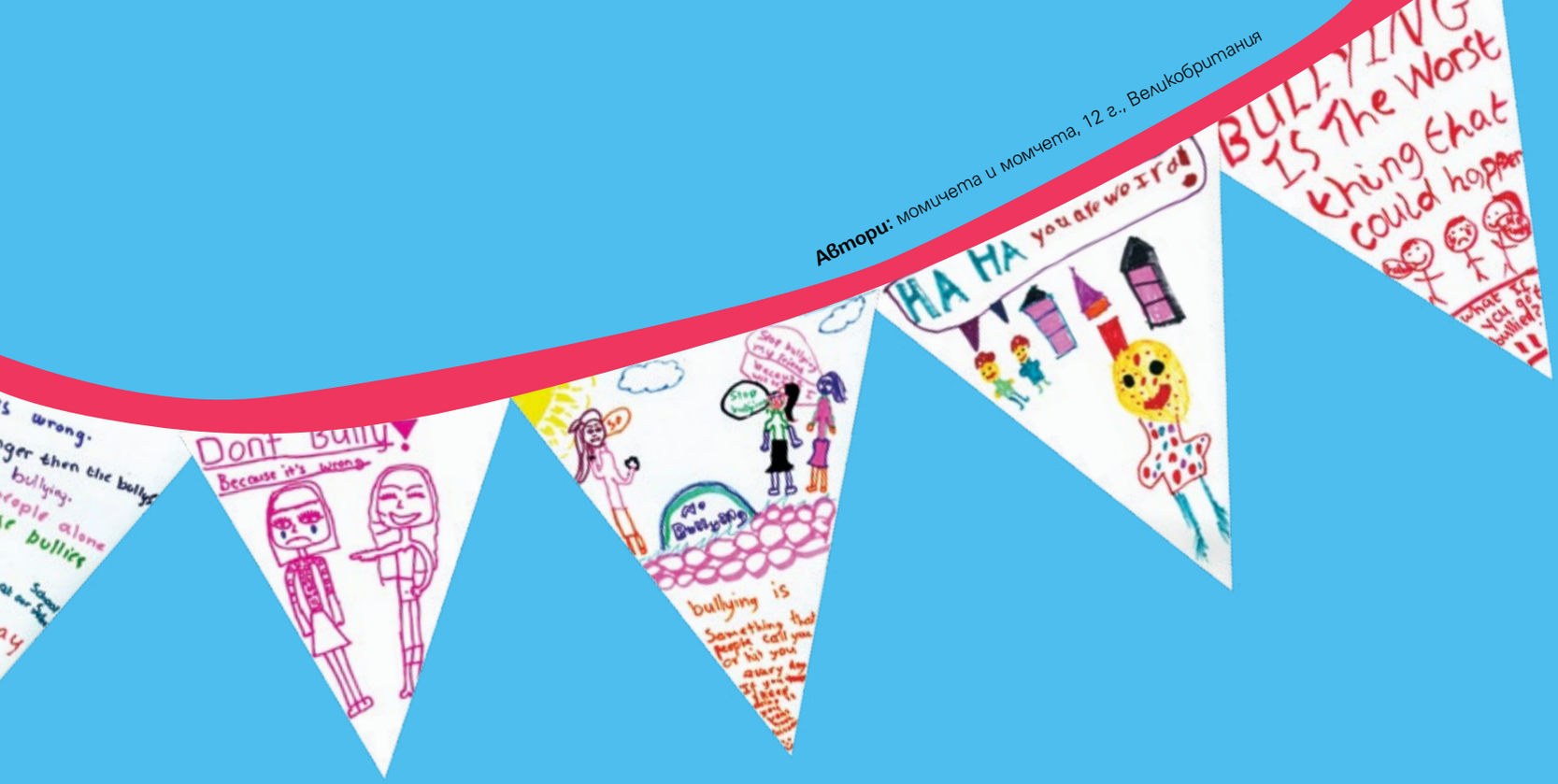
Учебният център предлага и други *специализирани обучения* по следните теми:

- Училищен тормоз и насилие.
- 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. *Научете повече на:*

**www.animusassociation.org**
**ул. „Екзарх Йосиф“ 85 / София 1000**
**Тел.: +359 2 9835205**

„Асоциация Анимус“ е част от работната група към МОН, която е разработила и ревизирала „Механизъм за противодействие на училищния тормоз между децата и учениците в училище“.




**Автори:** момичета и момчета, 12 г., Великобритания

# БИБЛИОГРАФИЯ


**Dare, Malkin.** *SQE: Providing the Facts about Quality Education,* 2015: http://www.societyforqualityeducation.org/parents/bkgrnd2.html , информация от 14.09.2015 г.

**Institute of Child Protection Studies.** *Principles for Child Centred Practice.* http://www.communityservices.act.gov.au/__data/assets/pdf_file/0016/5614/Child_Centred_practice.pdf, стр. 1 – 28, информация от 10.10.2015 г.

**Limber, Susan P., and Dan Olweus.** *Bullying in School: Evaluation and Dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program.* American Journal of Orthopsychiatry, 2010, том 80, №1, стр. 124 – 134: https://enjoypsych.wikispaces.com/file/view/Bullying+in+schools-+evaluation+and+dissemination+of+the+Olweus+Bullying+Prevention+Program.pdf, информация от 14.09.2015 г.

**Morrison, George S.** *Early Childhood Education Today*, 2009, стр. 109.

**Olweus, Dan.** *Agression in the Schools: Bullies and Whipping Boys.* Hemisphere Publishing Corporation, 1978.

**Olweus, Dan.** *Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Wiley-Blackwell,* 1993.

**Oxford Advanced Learner's Dictionary**, 2010.

**Rood, Rogier van't.** *Child Centred Approaches,* 2004: https://civicdrivenchilddevelopment.files.wordpress.com/2008/07/child-centred-approaches_rogier-van-t-rood.pdf, информация от 14.10.2015 г.

**Saint-Exupery, Antoine de.** *Little Prince.* Mariner Books, 2001.

**Student-centred learning.** 2015. https://en.wikipedia.org/wiki/Student-centred_learning, информация от 22.09.2015

**United Nations Convention on the Rights of the Child.** 1989. (UNCRC)

## ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

**Фондация „Асоциация Анимус“, България** www.animusassociation.org
**Барнардос (Barnardo's), Великобритания** www.barnardos.org.uk
**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
**Международна инициатива за детско развитие (International Child Development Initiatives/ICDI), Кралство Нидерландия** www.icdi.nl
**Спасете децата (Salvati Copii), Румъния** www.salvaticopiii.ro
**SPI Forschung, Germany** www.spi-research.eu

**дизайн:** Свобода Цекова / www.format.bg

*„Възрастните обичат цифрите. Когато им разказвате за някой нов приятел, те никога не ви питат за същественото. Никога не ви казват: „Какъв е гласът му? Какви игри предпочита? Събира ли пеперуди?“ Те ви питат: „На каква възраст е? Колко братя има? Колко тежи? Колко печели баща му?“ Едва тогава смятат, че го познават.“*

*Антоан дьо Сент-Екзюпери*