



МКБППМН

Адрес:  
гр. Белослав П.К.9178  
ул. "Цар Симеон Велики" № 23  
тел. 05112 / 35-68



ДЕН  
НА  
РОЗОВАТА ФЛАНЕЛКА

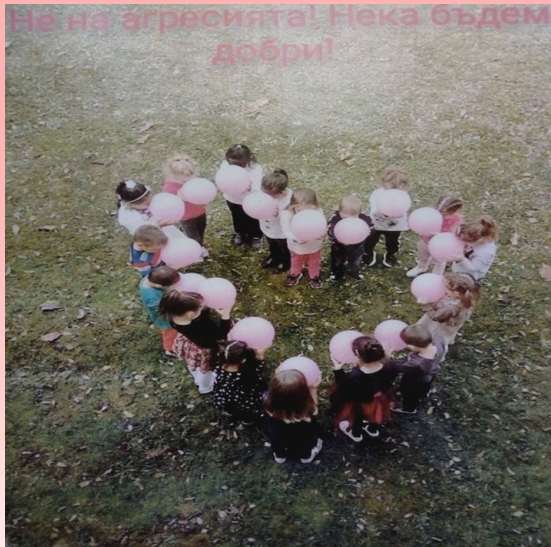
„Не ме тормози,  
а ме прегърни!“



Кампания на Местна Комисия за  
Борба срещу противообществените прояви

на малолетни и непълнолетни  
против тормоза в училище.

община Белослав



2019

## Какво е ТОРМОЗ?

Тормозът е последователно, целенасочено, умишлено, враждебно, повтарящо се поведение на едно или повече лица, които желаят да причинят вреда на други. То има няколко измерения – вербален, физически, изключване или изолиране и кибернасилие.

### Вербален тормоз

**Какво представлява:** Подигравки, прякори, присмиване, дразнене, подигравки за облекло или притежавана вещ. Най-често се проявява като подигравки и дразнене заради определена характеристика на детето – външен вид, религия, етнос, увреждане, сексуална ориентация и др.

**Пример:** Когато едно дете каже на друго: „Ти си дебела свиня, като майка ти!“

**Как да го разпознаете:** Децата се отдръпват, затварят се в себе си, стават мрачни или показват промяна в апетита. Те може да ви споделят нещо болезнено, което някой им е казал и да ви попитат дали смятате, че е вярно.

**Какво да направите:** Първо, научете децата си на уважение. Чрез собственото си поведение трябва да сте модел за начина, по който всеки заслужава да бъде третиран – благодарете на учителите, хвалете приятелите си, помогнете на служителите си да бъдат доволни. Подчертайте важността на самоуважението и помогнете на детето си да цени силните си страни. „Най-добрата защита, на която родителите могат да научат детето, е да насърчат доверието и независимостта му, но същевременно да бъдат готови да предприемат действия, когато е необходимо“ „Обсъдете и упражнявайте безопасен и конструктивен начин, по който детето ви да реагира на насилника. Научете го да казва ясно и категорично фрази като „Това не беше добре“, „Остави ме на мира“ или „Отдръпни се“.

### Физически тормоз

**Какво представлява:** Бутане, блъскане, плуене, ритане, удряне, физическо насилие срещу близки и приятели, причиняването на телесна повреда, сплашване с оръжие, кражба, унижителни действия, заключване в ограничени места, нежелано докосване.

**Пример:** Смъкват панталоните на дете в двора на училището по време на голямото междучасие.

**Как да го разпознаете:** Много деца няма да споделят с родителите си, когато това се случи, затова следете за предупредителни сигнали, като необясними порязвания, следи от чесане и синини, липсващи или скъсани дрехи или чести оплаквания от главоболие или болки в корема.

**Какво да направите:** Ако подозирате, че детето ви е обект на физически тормоз, започнете лек разговор – как върви в училище, какво правят по време на междучасие и обяд, какво става на път към вкъщи. На база на отговорите, попитайте дали някой е бил лош към него или нея. Опитайте се да си владеете емоциите. Старайте се да поддържате открито и постоянно общуване с детето, учителите и педагогическия състав. Ако детето ви сподели директно за случай на физически тормоз, записвайте си датата и часа на инцидента, характера на инцидента, отговора и реакцията на замесените хора и действията, които сте предприели. Не търсете родителите на насилника (или насилниците), за да ги съдите възмездие на своя глава. Ако тормозът продължава и реакцията на училището не е ефективна или достатъчна, търсете помощ от съответните институции и органи.

### Социално отхвърляне и изключване

**Какво представлява:** етнически обиди, публично унижение, изключване от група, разпространение на слухове и клюки, поставяне в неудобно положение и засрамване, манипулиране на групата с цел да бъде отхвърлен даден индивид, заплахи за изключване от групата на връстници.

**Пример:** Група момичета обсъждат колко весело са си изкарали на пижамено парти през уикенда и разглеждат снимките си, като нарочно се държат с непоканено дете все едно не съществува.

**Как да го разпознаете:** Следете за промени в настроението, отказ да участва в групови занимания и задълбочаващо се предпочитание да седи самичко. При момичетата този вид тормоз е по-вероятен, в това число и по-често се случва невербалното емоционално унижение и изключване. Болката за детето е еднакво силна, както при физическия тормоз, но може да има по-дълготрайни последици.

**Какво да направите:** Превърнете във всекидневен ритуал разговорите с детето на тема как е минал денят и какво се е случило в училище. Помогнете му да открие какво го прави щастливо, посочете положителните му качества и му напомняйте, че има хора, които го обичат и ги е грижа за него. Концентрирайте се върху развиване на талантите му и интереса му към музиката, изкуството, спорта, четене на книги и извънучилищни дейности, за да може детето да изгради връзки и приятелства извън училище.

### Кибертормоз

**Какво представлява:** При кибертормоза жертвата е постоянна мишена, като преследването става онлайн или под електронна форма чрез имейли, чатове, SMS-и, мобилни телефони и други. Кибертормозът представлява всякакъв вид електронна комуникация, която съзнателно насажда враждебно или оскърбително поведение към определен човек заради реалната му или предполагаема раса, етнос, религия, потекло, сексуална ориентация, пол или други лични характеристики. Целта на кибертормоза е да навреди на конкретния човек или да увреди собствеността му, да бъде толкова жестока, постоянна и всеобхватна, че да създаде уронваща достойнството или застрашителна физическото съществуване онлайн среда за общуване.

**Пример:** Публикация или коментар като: „Георги е пълен загубеняк. Кой иска да движи с тоя изобщо.“

**Как да го разпознаете:** Следете дали детето ви прекарва много време онлайн в социални медии или чатове, но ви изглежда тъжно и омърлушено след това. Ако на компютъра си, таблета или телефона си детето чете болезнени неща, това може да е единственият му досег със социалните мрежи. Следете и дали детето има проблеми със съня, предпочита да си седи вкъщи, дори се моли да не ходи на училище или се отказва от доскоро любимите дейности.

**Какво да направите:** Злобните коментари и публикации много лесно се разпространяват, особено ако са анонимни, което води до денонощен и постоянен кибертормоз, така че първо създайте правила за онлайн сигурност вкъщи. Разберете се с детето за границите на онлайн присъствието му съгласно възрастта му. Проучете кои са популярните сайтове, преди да дадете достъп до тях на детето. Детето трябва да знае, че ще следите какво прави онлайн.

Ако детето сподели, че го тормозят или е разбрало/видяло как друго дете е тормозено, подкрепете го, похвалете смелостта му да ви разкаже и съберете информация (*без да се ядосвате или обвинявате*).

Обяснете на детето каква е разликата между това да „изпорти“ някой и да му създаде проблеми, и да се обърне към възрастен, за да потърси помощ за себе си или друго дете. Винаги предприемайте действие за всеки случай на тормоз, особено ако тормозът стане сериозен или постоянен. Задължително първо се обърнете към преподавателя и директора на училището на детето ви, за да следят ситуацията, докато тормозът спре.

**Ако мерките, предприети от училището, родителите са неефективни или тормозът е сериозен, заплашва физическото здраве на детето или ексалира, обърнете се към:**

**Дирекция „Социално подпомагане“** Във всяка община има отдел „Закрила на детето“ към дирекция „Социално подпомагане“. Имайте предвид, че ако подадете сигнала анонимно, той ще бъде разгледан само ако става дума за насилие или по преценка на директора на дирекцията.

**Министерство на вътрешните работи** чрез най-близкото Районно управление „Полиция“. Отидете лично и подайте жалба.

**Местна Комисия за борба срещу противообществени прояви за съответната община.**

**Телефон 116 111 е националната гореща линия за деца предлага помощ и подкрепа за различни проблеми.**

**С отговорност към учениците и техните родители, под ръководството на Местната комисия за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни към Община Белослав**

**БРОШУРАТА се разпространява в училищата**

**на територията на общината.**