

Училищният тормоз /мини наръчник за родители/

„Не може да играеш с нас!”, „Много си тъп!”, „Къде си тръгнал с тия грозни дрехи?!”, „Дай ми играчката!”, „Разкарай се от тук!”, „Зубрач!”. Чували ли сте тези реплики... Съществува име за подобно отношение – нарича се „булинг” или „тормоз”. Тормозът е най-често срещаната форма на насилие в днешните училища. За съжаление се среща и в детските градини. Той прави климатът в училище заплашителен, страшен за децата. Предизвиква самота, депресия, тревожност, хранителни разстройства... И наранява всички – жертвите, насилниците, свидетелите.



Всяко дете има правото да се чувства сигурно, уважавано и приемано в училище или в детската градина – да учи, да работи и да се наслаждава на училищните активности без страх от физическа или психическа заплаха. За съжаление нито размера на училищната такса, нито престижността на квартала, нито познатите в училищното ръководство могат да гарантират, че детето ни няма да стане жертва на тормоз.

Анти-булинг кампанията би трябвало да ангажира и училищното настоятелство, и децата, и родителите. Всички да са активни участници в осигуряването на безопасни и сигурни класни стаи, коридори, тоалетни, спортни площадки.

В какво се изразява булинга?

Тормоз се нарича явление, при което едно дете (или група деца) наранява, унижава или плаши друго дете целенасочено отново и отново. Това може да се случва по много начини:

- Бутане, блъскане
- Препъване
- Ритане
- Удряне, шамаросване
- Подхвърляне на расистки, сексистки и фанатични забележки
- Наричане с прякори
- Изнудване
- Правене на иронични забележки
- Отправяне на заплахи
- Щипане
- Разпространяване на слухове и лъжи
- Кражба или унищожаване на нечий вещи
- Изпращане на груби имейли или бележки
- Измъчване, тормоз
- Злоупотреба с профила на личността във виртуалното пространство

Как да разберем дали детето ни е жертва на тормоз:

- Губи интерес към училище, отказва да ходи на училище
- Предпочита да си смени маршрута до училище
- Изглежда щастливо през уикендите, но очевидно в по-различно настроено през останалите дни от седмицата
- Внезапно започва да предпочита повече компанията на възрастните
- Често се разболява, има кошмари или нарушения на съня
- Прибира се вкъщи с необясними драскотини, синини, разкъсвания на дрехите

- Изглежда отдръпнато, тревожно, страхливо, но не пожелава да каже на какво се дължи настроението му
- Развива внезапно поведенчески промени – подмокряне на леглото, тикове, загуба на апетита, заекване
- Търси непрекъснато протекция
- Няма, или има малко, приятели, рядко го канят на социални събития
- Развива интерес към филми и видео игри с насилие
- Избягва посещение на зоните около училище
- Споделя за намерение да избяга или да се самоубие

Какво да правим, ако детето ни е жертва на тормоз:

- **Запазете спокойствие** – осигурете ефективна връзка с училището и съдействайте заедно да разрешавате ситуации на тормоз
- **Разберете какво точно се е случило** – кой, кога, какво, къде – разпитайте детето си подробно и му вярвайте
- **Свържете се с учителката на детето възможно най-скоро** – поискайте лична среща. Можете да ѝ пуснете запис на разказа на детето си. Говорете за конкретни стъпки, които можете вие, училището, детето да предприемете, за да се спре тормоза.
- **Помогнете на детето да научи техники за устояване на тормоза** – практикувайте начини за ходене, говорене и отстояване на себе си в случай на тормоз. Помогнете на детето да изгради умения за създаване на приятелства. Обърнете се към училищния психолог за съдействие.
- **ВАЖНО:** Разрешаването на проблема с тормоза отнема време! Опитайте се да запазите спокойствие. На учителите ще им отнеме време да разговарят с детето ви, с насилника, с останалите свидетели и тогава да вземат решение, което да е най-подходящо за всички замесени.

Какво НЕ бива да правите, ако детето ви е жертва на насилие:

- **Да обещаете, че ще запазите тайна** – от изключителна важност е учителите да са информирани за проблема, за да се направи максималното да се спре тормоза.
- **Да се обадите на родителите на насилника** – родителите на децата-насилници обикновено заемат защитна позиция. Да се конфронтирате с тях почти винаги води до влошаване на нещата.
- **Да окуражавате детето да отвърне на удара** – по този начин само поставяте детето в още по-опасна позиция за бъдеще. Вместо това, окуражете детето да говори веднага с учител, ако усети приближаване на опасност.
- **Да обвинявате детето си за това, че е жертва** – обвиненията затварят комуникацията и оставят детето в безпомощна позиция. Изяснете на детето, че то по никакъв начин не заслужава да бъде тормозено.

Дали вашето дете тормози другите деца?

Предупредителни сигнали:

Има пари или вещи, чието притежание не може да бъде обяснено (или се оправдава, че са на негов приятел)

- Игнорира правила, нарушава граници
- Държи се агресивно към братята и сестрите си
- Винаги иска да печели, трудно му е да губи
- Превъзбужда се, когато се зараждат конфликти и се наслаждава на предизвикани от него спорове
- Обвинява другите за собствените си несгоди, отказва да поеме отговорност, ако е сгрешил, крие грешките си

- Търси начин да доминира или манипулира околните
- Изглежда, че се наслаждава на чуждите страхове, дискомфорт, болка
- Демонстрира липса или минимална емпатия към чуждите проблеми
- Изпитва трудност да се вписва в група

Какво да направите, ако учителят ви казва, че детето ви тормози другите деца:

- **Разговаряйте с детето**, знаейки че детето ви може да отрича. Запазете спокойствие и му разяснете, че тормозът е неприемливо поведение за вас.
- **Разговаряйте насаме с учител или училищен психолог.** Запознайте се с фактите и поискайте да бъдете информирани при всяка проява на насилие от страна на детето. Работете съвместно с училището и регулярно се информирайте за прогреса на детето.
- **Прилагайте разумни, съобразени с възрастта последиствия спрямо детските постъпки** – тайм-аути, отнемане на привилегии. Не викайте, не заплашвайте, не удряйте, не се въздържайте от емоционален отговор – тези действия повече нараняват, отколкото да помагат.
- **Окуражавайте усилията на детето за промяна** – осигурете подходяща награда при спазване на домашните и училищни правила.
- **Уверявайте непрекъснато детето си във вашата безусловна любов** – казвайте му, че ще работите заедно, за да промените неприемливите поведения и няма по никакъв начин да се откажете от него.

Какво да правите, ако мислите, че детето ви тормози другите:

- **Прекарвайте пълноценно време с него** – проявявайте интерес към дейностите на детето в училище, с приятелите, със съседите. Окуражавайте разговори за силните чувства и трудните теми, които съпътстват порастването на детето.
- **Ограничете времето на детето пред компютъра и телевизора** – проучете кои видео игри, телевизионни филми и предавания, както и посещавани уебсайтове съдържат агресивни послания и ги ограничете.
- **Проверявайте** – поставяйте разумни граници. Винаги изисквайте да знаете къде и с кого е детето.
- **Помагайте в усвояването на социални умения** – разигравайте различни ролеви игри, в които детето може да упражнява умения за разрешаване на конфликти. Потърсете помощ от училищния психолог за включване на детето в група за контрол на гнева.