ДЕЦАТА И НАСИЛИЕТО

Училищен тормоз

Училището е мястото, където всяко дете се чувства сигурно и защитено. Там то е изолирано от външния свят, заобиколено е от възрастни хора, които се грижат за него. Но във всекидневието често пъти се случва подрастващите системно да тормозят по-слабите, като ги принуждават да вършат неща, които те не желаят.

Училищният тормоз се изразява в обиди, подигравки, измисляне на прякори, блъскане, удряне, взимане насилствено на пари, отправяне на заплахи за саморазправа в случай, че някой разбере за това, и др.

**За да не се превръща детето ви в обект на тормоз в училище**

* Стимулирайте го да развива умения да общува и да разбира другите хора – това ще му помогне да спечели симпатиите на съучениците си.
* Учете детето си да работи в екип и да уважава постиженията на другите.
* Предпазвайте го от прекалена амбициозност и прояви на егоизъм.
* Помислете дали облеклото и прическата на детето ви, или поведението, което изисквате от него, не са причина за подигравки от страна на други деца.
* Помогнете на детето си да изглежда добре, за да има самочувствие и да бъде харесвано.
* Окуражете детето си да намери и развие интереси и хобита – тези занимания ще повишат самочувствието и самоуважението му.
* Насърчавайте го да прекарва междучасията и свободното си време извън училище с приятели и съученици.
* Помогнете на своето дете да срещне нови приятели извън училище.
* Научете детето как да търси помощ от възрастен при нужда.
* Обяснете му, че споделянето с възрастен не е клюкарстване, а решимост да се справи с тормоза.
* Ако вие или вашето дете се нуждаете от допълнителна квалифицирана помощ, говорете с педагогическия съветник или потърсете специализирана психологическа помощ.

**Как да разберете, че детето ви е тормозено**

* Детето се прибира вкъщи със скъсани, повредени или липсващи дрехи, учебници или други вещи.
* Има необясними синини, натъртвания, охлузвания.
* Прекарва самò времето в училище и извън него, няма приятели.
* Изглежда уплашено, когато отива или когато се прибира от училище; отива на училище с нежелание.
* Променя маршрута си, когато отива и се връща от училище.
* Губи интерес към училищните мероприятия и успехът му се понижава.
* Изглежда разстроено, когато се прибира от училище.
* Често има главоболие, болки в стомаха или други оплаквания.
* Изглежда неспокойно и е с ниско самочувствие.
* Намира си оправдания, за да отсъства от училище.
* Страда от безсъние или сънува кошмари.
* Губи апетит.

Ако детето ви проявява някой от изброените признаци, не е задължително да е тормозено, но трябва внимателно да се опитате да разберете дали нещо в училище го тревожи.

|  |  |
| --- | --- |
| Информирайте се:- има ли приятели в училище и кои са те;- има ли съученици, с които взаимно не се харесват и защо; - изолират ли го от игри или групови дейности. |  |

**Мерки, които трябва да предприемете, ако детето ви**

**е обект на тормоз в училище**

* Проведете разговор с детето, след което се срещнете възможно най - бързо с класния ръководител, с педагогическия съветник или с директора на учебното заведение. Споделете с тях своите притеснения и поискайте професионален съвет.
* За да подпомогнете решаването на проблема, работете в сътрудничество с класния ръководител или с педагогическия съветник.
* Съобщете им фактите, които знаете.
* Не бързайте да разговаряте с родителите на детето, което тормози вашето; оставете училищното ръководство да направи това.
* Разговаряйте често с детето си и с класния му ръководител, за да следите за резултатите и да сте сигурни, че тормозът наистина е спрял.

***Съвети:***

* + - *Не съветвайте детето да игнорира тормоза и да се прави, че не го забелязва.*
		- *Не обвинявайте детето за тормоза – не допускайте, че то е направило нещо, за да си го „заслужи”.*
		- *Дайте му възможност да говори за преживяванията си, свързани с тормоза. Запомнете и дори запишете какво споделя то с вас.*
		- *Проявявайте емпатия[[1]](#footnote-1) към детето и не пропускайте да го поздравите за куража му да сподели с вас за случващото се.*
		- *Ако не сте съгласни с начина, по който детето се отнася към ситуацията, не го критикувайте.*
		- *Не забравяйте, че то трудно ще се справи без вашата помощ.*
		- *Контролирайте емоциите си; погледнете обективно ситуацията и заедно обмислете стъпките за справяне с проблема.*
		- *Не насърчавайте детето си да отмъщава на онези, които го тормозят. Убедете го, че по този начин е малко вероятно да се сложи край на проблема. Възможно е да стане по-лошо – детето да бъде обвинено в агресивно поведение.*
1. Емпатия – съчувствие, съпреживяване, съпричастност [↑](#footnote-ref-1)