

# деца днес — родители утре

## **Практически насоки за учители**

„Повишаване чувствителността на погротстващите по проблема „домашно насилие“ и повишаване на капацитета на представители на образователната система за работа по темата чрез програма и наръчник за превенция и защита в учебните заведения“

Проектът се изпълнява по Договор за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ с рег. No 93-00-161/16.05.2018 г., сключен с Министерство на правосъдието.



МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО



2018

## ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В УЧИЛИЩЕ

**Наръчникът** представлява събран и осмислен професионален опит от срещите ни с учители и деца по време на груповата и индивидуалната ни работа в училища и центрове за деца (ЦНСТ).

**Предназначен е** за учителите и другите професионалисти в образователната сфера – училищни психолози, възпитатели, социални работници. Насоките в наръчника биха Ви били полезни и ако работите с младежка група, ръководите програма за някаква общност, или сте треньор, помощник-треньор. Вярваме, че наръчникът би предизвикал интереса Ви и в ролята Ви на родител.

**Целта е** да Ви предложи практическа помощ в часовете за превенция и заниманията с децата по темите за здравословните взаимоотношения и насилието. Надяваме се насоките ни да Ви дават идеи как да изградите позитивна атмосфера на работа в класа и в училище и да насърчавате здравословното общуване между учениците.

**Подходът**, който Ви предлагаме е ориентиран към отваряне на темата за домашното насилие в училище чрез интерактивна програма, която Ви като учител да реализирате с децата в рамките на два месеца.

**Програмата** се състои от поредица упражнения, в които се дискутират важните теми за здравословното общуване, границите между хората, конструктивни стратегии за справяне с конфликтите, разпознаване и осмисляне на трудните чувства – агресивните импулси, страховете, отхвърлянето, несигурността, ниско самочувствие и т.н.



### За кого е програмата?

Пети клас е ключова фаза в процеса на преминаване от начален етап на основното образование (1.-5. клас) към прогимназиален етап (от 5. до 7. клас). Децата преминават от един формат на обучение към друг, от работа с един основен учител на класа към работа с различни преподаватели по отделните предмети и класен ръководител. Това е моментът, в който детето е предизвикано отново да търси своето място сред другите, като се опира на изградените до момента стратегии. Активират се познатите модели на общуване, но се отваря и възможност за осмислянето им и за промяна. Именно затова програмата „Деца днес – родители утре“ е ориентирана към деца в пети клас.

### Как беше създаден този наръчник?

Поканихме участниците, които най-добре знаят какви и къде са нуждите и могат да предоставят входна точка за създаването на творческа и приятна атмосфера на живота в училище – деца, учители, родители.

Като първа стъпка направихме предварително проучване с отворен публичен онлайн-въпросник, който разпространихме сред родителите. Зададохме им въпрос кои теми според тях е важно да бъдат обсъждани в училище, а не са включени в учебния план. Получихме дълъг списък с предложения, който представихме на експертен екип от психолози, учители и директор на училище.

Втората стъпка беше този екип да създаде структурата на програмата, като обобщи и формулира темите.

Като трета стъпка, този вариант на програмата беше обсъден с деца в ученическа възраст (11–14 г.), които допринесоха със своето мнение за програмата като бъдещи преки участници.

Към финалния вариант допринесоха и експерти, които разработиха програмата детайлно и я изпълни със съдържание – теоретична част, игри и упражнения за учениците в класната стая – стъпка по стъпка.

В ръцете Ви е пилотното издание на програмата и ще очакваме Вашето мнение, както и идеи за промени или как да се обогати или улесни прилагането ѝ в повече училища.



# Въведение

*„Училището би трябвало да бъде  
безопасна и позитивна учебна среда“*

(Olweus et al., 2010).

Училището е едновременно място за учене и за социални отношения. Една от честите прояви на преживяно насилие в семейството е да се повтара моделът на насилие и в другите взаимоотношения. В училищна среда това може да се прояви като агресивно поведение, импулсивност, налагане на тормоз над други деца или понасяне на тормоз и насилие. В училище се създава алтернатива на моделите на общуване и взаимоотношения в семейството. Това е особено важно за децата, които израстват в семейна среда, в която по една или друга причина е налице нездравословно общуване и насилие. Важно е и за децата, които за първи път се срещат с връстници, които са преживели насилие в семейството.

Ролята на учителя е ключова за тази среща на деца с различен опит и начин на общуване.

В изграждането на сигурна и творческа среда участват всички заедно – учители, ученици, родители.

Предложената програма „Деца днес – родители утре“ отваря за обсъждане между децата чувствителната тема за насилието, като фокусира занаятията върху развиване на умения за справяне със страховете, с напрежението, агресивните импулси, пасивността и др. Коментират се и общуването между хората чрез налагане на власт, нуждата от контрол, както и много други прояви в поведението на децата, които биха могли да се проявят в училище, които са всъщност травматични симптоми, следствие от преживяно насилие в семейството.

## ОСВЕТЛЯВАНЕ НА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ И НАСИЛИЕТО И ТОРМОЗА В УЧИЛИЩЕ

- Как се отразява домашното насилие на децата
- Как домашното насилие се проявява в училище
- Форми на насилие и тормоз
- Разлики между тормоз и игра между децата и учениците

### Как домашното насилие се отразява на децата

Насилието в семейството оказва огромно влияние върху децата по много различни начини, които по-късно се проявяват в тяхното емоционално, поведенческо, социално и физическо развитие. Тези проблеми включват агресия или пасивно отношение към другите деца в училище, безразличие, скука, депресия, висока тревожност, ниска самооценка и лошо интелектуално и академично представяне, влизане в роля на тормозещ друг деца или тормозен от деца и пр.

*Домашно насилие е всеки акт на физическо, сексуално, психическо, емоционално или икономическо насилие, както и опитът за такова насилие, принудителното ограничаване на личния живот, личната свобода и личните права, извършени спрямо лица, които се намират в родствена връзка, които са или са били в семейна връзка или във фактическо съпружеско съжителство.*

\*дефиницията е от Закон за защита от домашното насилие (ЗЗДН)

*За психическо и емоционално насилие върху дете се смята и всяко домашно насилие, извършено в негово присъствие.*

Емоционалната среда у дома е важен фактор, за да стане човек тормозещ или потърпевш. Липсата на топлина между родителите или между родители и деца, прилагането на каквото и да било насилие вътре в семейството, в съчетание с липсата на ясни и устойчиви правила, могат да допринесат за повторение на тези отношения и лесното влизане в роля на упражняващ насилие или в ролята на потърпевш в училище.

Израстването в атмосфера на страх и несигурност лишава детето от радостите на детството, разрушава усещането му за сигурност и топлина и може да заплаши благоденствието, развитието и социалната му адаптация. Сблъсъкът с налагане на власт, контролиране, агресия и принуждаване, водят до задържане на емоционалното развитие и живот в режим психично оцеляване. Децата загубват доверие в околните и се опитват да се спасят по различни начини.

Въпреки тези отрицателни ефекти, трябва да се отбележи, че всяко дете има различно и уникално възприятие и реакции към насилието, с което се среща. Те се влияят от честотата и жестокостта на насилието, отношенията с родителите и още много други фактори.

### Как домашното насилие се проявява в училище

**Възрастта 11-14 години (5. клас)** поставя пред децата задачата да преминат от среда, която има подобие със семейната (един класен ръководител и възпитател за повечето часове), към среда, в която имат контакти и отношения с много и различни учители. Класният остава в роля на грижещ се, но в много по-ограничена степен.

В начините, по които децата взаимодействат в училище и особено техните борби за място сред другите в класа, наблюдаваме сходства между поведението на децата и общуването между техните родители и другите близки възрастни. Ако в семействата, от които идват децата, има домашно насилие, то се проявява като познат модел на общуване и в училище. В класната стая, моделът се вижда най-често като прояви на насилие или тормоз над друго дете, влизане в роля на потърпевш, импулсивно поведение, създаване на шум и безреגיע, липса на концентрация, закъснения за часовете, пасивност, несигурност, ниско самочувствие, липса на приятели и др.

Най-разпространените черти на децата, склонни да тормозят другите (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.), са: нужда от висок статус и власт, силно желание да контролират и доминират, импулсивност, липса на емпатия, нужда от признание на статута си като „даващи тон“ на групата, радост при вида на потиснатата жертва (Rigby, 2002). Тези склонности са всъщност незрелия начин на детето да се справи с преживяванията си в семейството, където в атмосфера на насилие, то е подложено на всичко това от страна на родителя.

Здравословната нагласа на детето и личното му усещане за неговото място в класа е свързано с чувство на единство и идентификация с класа. Доброто самочувствие и усещане за общност в класа се проявява като загриженост за себе си, но и за другите и за тяхното благополучие. Когато детето няма чувство за принадлежност към групата, той или тя се превръща в аутсайдер, със съответните психологически последици или се бори, за да си намери място в нея, като се доказва. Такава борба рядко свършва с мир. Целта на учителите в този смисъл, е да помогнат на децата да знаят, че всяко от тях има място и всяко едно принадлежи на училищната общност, просто по силата на своето съществуване. В резултат на такова знание, детето повече няма нужда да се доказва и тогава то ще може да използва енергията си в посока на това да допринесе за групата, вместо да доказва индивидуалната си стойност или статус.



## ДЕФИНИЦИИ

### Тормоз

*Тормозът е специфичен вид насилие сред децата и е сред най-неуловимите форми на агресивно поведение и насилие. Случаите на тормоз се извършват в групова среда, в присъствието на други връстници и в отсъствието на възрастни. Професор д-р Дан Олвеус определя тормоза като „повтарящи се във времето негативни действия от страна на един или повече ученици, когато някой умишлено причинява или опитва да причини травма или дискомфорт на друго дете чрез физически контакт, чрез думи или по друг начин.“ (Olweus, 1993)\**



### Насилие

*Насилие над дете е всеки акт на физическо, психическо или сексуално насилие, пренебрегване, търговска или друга експлоатация, водеща до действителна или вероятна вреда върху здравето, живота, развитието или достойнството на детето, което може да се осъществява в семейна, училищна и социална среда.\**

„Често и децата, които извършват насилието, и онези, които са обект на тормоза, изпитват сходни вътрешни противоречия. Някои деца си слагат „щит на насилници“, за да прикрият слабостите си и да предотвратят възможността да се превърнат в „жертви“. Маската на „насилник“ прикрива вътрешната им уязвимост. Повечето извършители на престъпления срещу друг човек са били жертви на насилие в детството си.“ (ЧУЙ МЕ!, 2016).

\* дефинициите са от *Механизъм за противодействие на тормоза и насилието в институциите в системата на предучилищното и училищното образование*, [https://mon.bg/upload/14362/Mehzm\\_protivodejstvie\\_tormoz\\_281217.pdf](https://mon.bg/upload/14362/Mehzm_protivodejstvie_tormoz_281217.pdf)

## ФОРМИ НА НАСИЛИЕ И ТОРМОЗ

### Физически тормоз

Примери: блъскане, щипане, разрушаване, удряне, нанасяне на болка, спъване, затваряне в някое помещение; бутане, ръгане, плесница и др. Обикновено физическата увреда не е голяма. Целта на детето, извършващо действието е унижението на детето в присъствието на връстници. Твърде голяма вреда би могла да окуражи симпатия към жертвата сред връстниците и наказание за тормозещия. Пъхането на главата на дете в тоалетната, закачането на неприятни надписи на гърба, сексуално сграбчване и други форми на докосване и мушкане са разпространени прояви на динамиката на тормоз между децата.

### Психически тормоз

Примери: подмятане, подиграване, закачане, обиди, омаловажаване, заплахи, изнудване, повреждане на личните вещи, кражба и хвърляне на вещи, заплашителни погледи, неприятелско следене; словесни изрази, които имат за цел да унижат и оскърбят детето на база раса, пол, религия, сексуалност, увреждане или друго, с което се подчертава различие от останалите. Когато е в група - под формата на изолиране, игнориране, изключване от групови дейности, избягване, одумване и разпространение на зловни слухове, натиск върху другите да не влизат в приятелски отношения с децата, обект на тормоз.

### Кибернасилие и Кибертормоз

Насилие и тормоз, които се осъществяват в дигитална среда чрез дигитални устройства. Включват създаване и разпространение на обидни, заплашителни и подигравателни визуални материали, снимки и текстови съобщения, които уронват достойнството на детето или го унижават: снимането на дете с мобилен телефон и свободното разпространяване на снимки или видеозапис без негово съгласие, кражба на самоличност/профили, обиди, разпространение на слухове в социалните мрежи и други. Ако детето е въввлечено в рисковата ситуация онлайн, това винаги има своите отражения в реалния му живот. Преживяванията за детето могат да бъдат дори по-унизителни, тъй като кибертормозът не може да бъде прекратен веднага и е достъпен до много по-голям кръг хора.

### Сексуален тормоз

Представява всяка форма на нежелано словесно, несловесно или физическо поведение със сексуален характер, имащо за цел или водещо до накърняване на достойнството на лицето, и по-специално създаване на смущаваща, враждебна, деградираща (принизяваща), унижителна или обидна обстановка. Включва измислянето на сексуализирани прякори или имена, коментари за външността на някой и подигравки със сексуално значение, неподходящо докосване, бележки и надписи със сексуално съдържание и т.н. до по-екстремни форми на нападане и насилие.

\* Механизъм за противодействие на тормоза и насилието в институциите в системата на предучилищното и училищното образование, [https://mon.bg/upload/14362/Mehzm\\_protivodejstvie\\_tormoz\\_281217.pdf](https://mon.bg/upload/14362/Mehzm_protivodejstvie_tormoz_281217.pdf)

## Разлики между тормоз или игра между децата и учениците\*

По-голямата част от ситуациите на тормоз могат да бъдат овладени от учителите, а някои – от самите деца. Всяка намеса изисква внимателна преценка на ситуацията и нейната тежест. На първо място важно е да се разграничат случаите, когато не се касае за тормоз, а само за игра или приятелско премерване на силите между децата. За целта е необходимо да се наблюдава поведението на децата, включително и на тези, които само присъстват без активно да участват. Следното би могло да помогне за правилна оценка на ситуацията:

- Ако децата се закачат, бутат или блъскат или си разменят шеги, като при това се смеят, разменят си ролите и позициите и никое от тях няма видимо доминиращо положение, а околните не им обръщат особено внимание, то най-вероятно става дума за игра.
- Ако едно от децата е видимо напрегнато, не се усмихва, опитва се да се махне, ако ролите не се сменят, а другото дете е в постоянно доминираща позиция и това поведение привлича вниманието на околните, то най-вероятно става дума за тормоз.
- Ако детето/ученикът не се чувстват добре от закачките и подигравките, тогава поведението може да е тормоз.
- Ако детето/ученикът, към когото са отправени подигравките, поиска от другото дете да спре и той или тя не спират да се подиграват, тогава става въпрос за тормоз.
- Ако детето/ученикът, който гразни, продължава да гразни или гразни отново и отново, това е тормоз.
- Ако гразненето е за нещо, което детето/ученикът не може да промени (височина, носене на очила, тегло, способност да чете, атлетически способности и пр.), тогава може да е тормоз.
- Ако има и други хора наоколо, които наблюдават ситуацията и се окуражават или се присъединяват към ситуацията на подигравки, това е тормоз.

- Ако едното дете е по-силно или по-популярно, по-голямо на възраст или по-властно, това може да е тормоз.

*\*Ако се касае просто за приятелска игра, учителят може да се намеси, за да предупреди децата да внимават да не се наранят. Ако обаче наблюдаваното поведение може да бъде определено като тормоз, е необходимо да се предприемат съответните стъпки, описани в механизма.*



„Насилие ли?  
Не и при нас!“

## НАСИЛИЕ И ТОРМОЗ ИМА ВЪВ ВСЯКО УЧИЛИЩЕ

### Съществуват критерии за толерантност и/или наличие на насилие в училище:

- отричане на съществуване на насилие, за да се запази „авторитета на училището“;
- убеденост на учителите, че трябва и могат винаги да се справят сами
- високо ниво на неудовлетвореност на учителите;
- ниско ниво на въвлеченост на и активно решаване на проблемите от страна на родителите;
- конкурентни и противникови/войнствени отношения между родителите на проблемни деца и училищния екип;
- толерантност на училището към борби за власт без активен план за идентифицирането и отработването им;
- висок брой отсъствия на ученици, включително извинени
- висок процент на изключвания и дисциплинарни премествания;
- висок брой премествания в близките средни училища и гимназии;
- много битки на ученици;
- оформяне на банди;
- употреба на алкохол и наркотици в близост до училище или в самото училище;
- нисък среден академичен успех.\*

Училищата се различават не по типа поведение или степента на разпространение на този проблем, а по това как се третира във всекидневната практика. За да изградите успешна стратегия срещу насилието и тормоза, е важно да обсъждате тези теми с колегите си, с ръководството, с учениците и родителите, също и със самите деца. Единствено тогава можете да обедините усилията си и да постигнете единство в подхода. Така ще се вземат предвид гледните точки, нуждите и възможностите на всички.

\*(no Twemlow and Sacco (1999))



## КАКВО МОЖЕМ ДА ПРАВИМ В КЛАС, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТИМ ПОВТАРЯНЕТО НА МОДЕЛА НА НАСИЛИЕ?

Следващите параграфи предлагат практически насоки и упражнения за предотвратяването на насилието и тормоза в класната стая, които разработихме съвместно с учители. Предложените упражнения лесно могат да станат част от учебната програма или извънкласната дейност.

### Интерактивните упражнения помагат на учениците да:

- Развият усет за правила и граници
- Разбират потенциалните последствия от насилието и тормоза
- Подкрепят и да работят за създаването на спокойна атмосфера без насилие и позитивен климат в цялото училище
- Развият саморефлексия, чувствителност към другите в групата и чувството си на емпатия
- Да учат посредством лично участие и преживявания
- Да споделят
- Да се изслушват
- Да осмислят преживяванията си.

## ПРАКТИЧЕСКИ БЕЛЕЖКИ

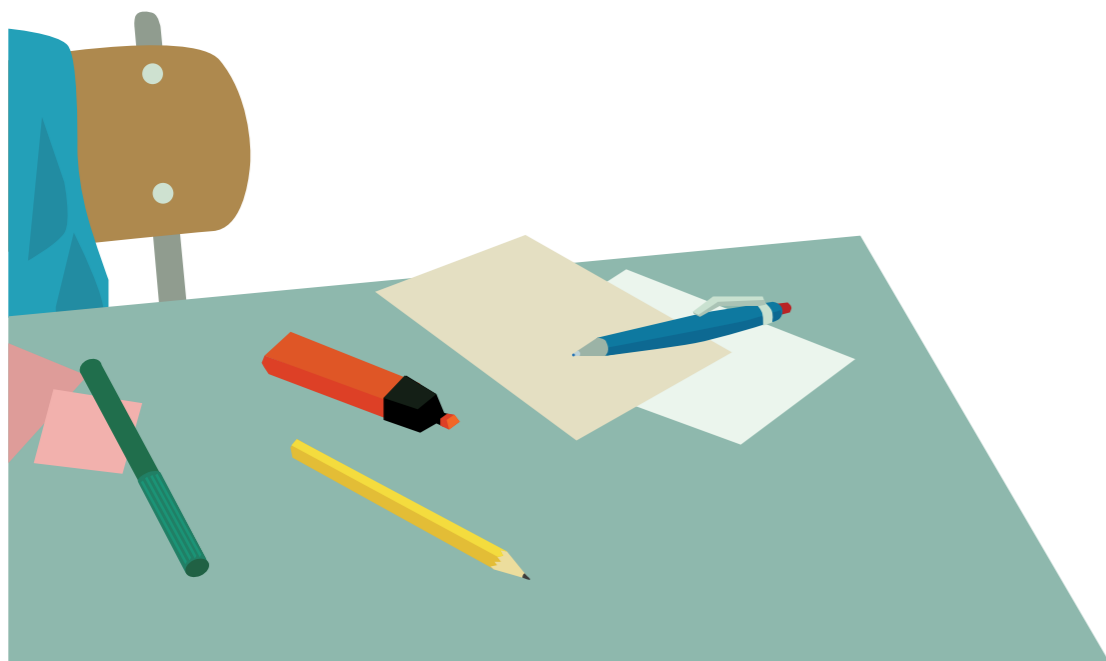
### Работната атмосфера

Създаването на специална обстановка в класната стая би спомогнало децата да разграничават часовете от програмата „Деца днес – родители утре“ от учебните часове. Предлагаме ви да подредите столовете по различен от обичайния за уроците начин. Може да ги подредите в кръг или в друга форма, която да позволява на децата да общуват непосредствено. Според възможностите ви, опитайте да създадете усещане за доверие и непринудена обстановка, в която децата свободно да изразяват мислите и чувствата си.

Например, когато зададете въпрос и събирате идеи от децата, не подлагайте на съмнение нито една от тях, дори да ви се струва невярна или абсурдна. Благодарете за идеята и попитайте другите деца за други идеи. Целта е не да се намери вярната идея или решение, а да се стимулират децата да мислят и видят колко много решения може да има за един-единствен въпрос или проблем. Важно е също да видят как могат да се допитват до други хора, когато нямат свои идеи.

### Материали

Всички материали, които ще са необходими за провеждане на занятията, са описани в специална секция към всяко упражнение от програмата.



## СТРУКТУРА НА УПРАЖНЕНИЯТА



### СТЪКА ПО СТЪПКА

В началото на всяко упражнение ви предлагаме по една **дейност за загряване** на групата. Целта на упражнението е да се настрои класа за работен режим. Не го пропускайте, но му отделете не повече от 5-10 мин. **Задачи** са упражненията, чрез които се отваря централната тема на занятията.



### ВРЕМЕ

Всяко упражнение или задача имат точно определени минути. Спазването на времева рамка е важно условие.



### ДИСКУСИЯ

Обсъждането след изиграването на упражнението е съществена част от занятията. Тя дава възможност да се съберат различни гледни точки и да се осмисли преживяното от основното упражнение. Възможно е да се породят нови въпроси извън тези, които сме ви предложили тук.



### ВАЖНО

Всички неща, на които трябва да обърнете специално внимание при провеждането на занятията.



### ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Целта е да се затвори темата и да се финализира занятията. Обикновено това се случва с релаксираща дейност. В края на часа поканете децата да споделят на кратко как е преминал за тях часа. Предлагаме ви една лесна форма на обратна връзка, в която всеки, който иска, може да изрази мнението си за занятията. Можете да правите и бързо споделяне – „Светкавица“ – учениците да казват с една дума как се чувстват в края на занятията.

*На страница 18 Ви предлагаме образец за обратна връзка.*

## ОБРАТНА ВРЪЗКА

дата: .....

събитие: .....



## МЕТОДИ НА РАБОТА

**Улесняват участието и насърчават споделянето и осмислянето на преживяното**

### КРЪГ

Занятията са най-ефективни, ако участниците седят в кръг. Това им помага да се слушат едни-други, както и за по-доброто фокусиране върху обсъжданата тема и за усилване на емпатията. Един от най-естествените начини, по които се свързват хората, е като просто се гледат в очите, когато говорят. Подреждайки столовете в кръг, можете да провокирате учениците да слушат активно, докато гледат говорещия. Учете децата да оглеждат кръга, когато дойде техният ред да говорят, и да изчакаат, докато всички насочат погледа си към тях.

### ТОПКА

В някои случаи е добре да разполагате с топка. Използвайте я като „говорещ предмет“, предаван по кръга при провеждането на дискусиите. Говори единствено ученикът, който държи топката. Когато приключи, я предава на следващия.

### ОСНОВНИ ПРАВИЛА

Важно е в началото на всяко упражнение да се връщате към основните правила, които сте изработили в началото на програмата.

### ЗАГРЯВАЩИ ИГРИ

Това са полезни игри, които служат за създаване на позитивна атмосфера в класа/групата в началото или за кратка почивка, когато нивото на енергията падне твърде ниско. Те помагат на учениците да се отпуснат, да се забавляват и да възстановят близостта помежду си. Попитайте и учениците дали има игри, които биха искали да споделят с групата. Следват няколко примера:

## ПРИМЕРИ ЗА ЗАГРЯВАЩИ ИГРИ:

### 1. Плодова салата

Разделете учениците на равен брой три-четири плода (напр. портокали, ягоди и банани). После всички сядат в кръг, в чийто център застава един доброволец. Когато извиквате името на един от плодовете, например „портокали“, всички „портокали“ трябва да сменят местата си. Целта на онзи, който се намира в средата, е да заеме едно от освободените места, като в резултат някой друг остава без място. Новият човек в центъра извиква името на друг плод и играта продължава. Когато се каже „плодова салата“, всички трябва да си сменят местата си.

### 2. Смяна на местата

Учениците заемат столове, подредени в кръг. Един от тях остава прав в средата. Той поставя началото на играта с някакво изречение, напр.: „Да си сменят местата всички, които имат бели чорапи...“, и тогава всички, които са с бели чорапи, трябва да станат и да разменят местата си (не е позволено да седнат на местата непосредствено вляво или вдясно от тях). Изреклият изречението се стреми да си намери място и така някой друг остава в средата; той, на свой ред, казва нещо друго: „Да си сменят местата всички, които...“ и играта продължава.

### 3. Музикални столове

Подгответе музика. Учениците сядат в кръг, но с гръб към центъра и поглед навън. Столовете трябва да бъдат с един по-малко от броя на играещите ученици. Докато музиката звучи като фон, учениците могат да ходят/танцуват около наредените в кръг столове. Когато музиката спре, всеки трябва да си намери място за сядане. Останалият без място ще трябва да излезе от играта. Тогава се маха един от столовете и музиката се пуска отново. За да ускорите играта, може да махнете повече столове. Процесът се повтаря, докато остане да седи само един ученик на последния останал стол, който се обявява за победител в играта.

### 4. Кой започна пръв?

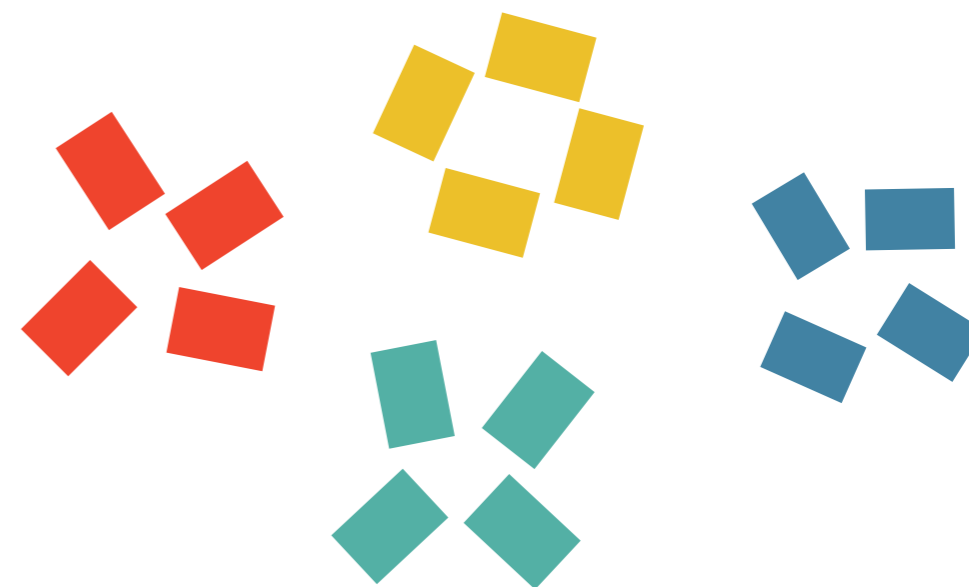
Кажете на групата да седне в кръг и помолете един доброволец да излезе за малко от стаята. Тогава групата избира лидер, който започва движението с ръце (пляскане, щракане с пръсти, въртеливи движения и т.н.), които останалите ще следват, но невидимо за доброволца. След връщането си в стаята той трябва да отгатне (от три опита) кой е лидерът, който задава движенията.

## РАБОТА В МАЛКИ ГРУПИ ИЛИ ПО ДВОЙКИ

Работата в малки групи или по двойки дава възможност на учениците да прилагат на практика различни умения за групово сътрудничество: активно слушане, емпатия, добротата, откритост за идеите на другия, комуникация и даване на обратна връзка. Формирайте нови групи за всяко упражнение.

### Как да разделите класа на малки групи?

1. Нека учениците да броят от 1 до 4 (зависи от броя на членовете на групата) и после всички единици, всички двойки, всички тройки и всички четворки ще образуват малки групи.
2. Използвайте цветни картончета – броят им е същият като броя на учениците (напр. в четири цвята, ако искате да разделите присъстващите на четири групи). Всеки си избира картонче от специална кошница или шапка. Избраният цвят става определящ за съответната група – има червена група, зелена група и т.н.



## БРЕЙНСТОРМ

Техниката често се използва в големи групи с цел бързо набирание на много идеи по дадена тема/въпрос. Докато се трупат идеите, никой няма право да дава оценка за отговорите на другите. Всичко се записва върху флипчарт или на дъска с тебешир, за да се вижда от цялата група. Натрупването на идеите насърчава учениците да разгледат въпроса от различни ъгли.

## ГРУПОВИ ДИСКУСИИ

Провокират реакции по определена тема и пораждаат множество удобни моменти за предаване на знания или коригиране на невярна информация. Ефективността им често зависи от използването на отворени въпроси, при които отговор с „да“ или „не“ не е достатъчен, и от фокусирането върху отделни мисли и впечатления на учениците.

## КАЗУСИ ИЛИ ИСТОРИИ

Този метод включва представянето и анализа на инцидент, история или сценарий, който се е случил или би могъл да се случи. Той трябва да е прост и основан на факти. Обсъждането на казуси/истории в групи дава възможност на всеки ученик да участва активно и да помисли какво би могъл да направи, ако самият той се озове в подобна ситуация. Разискването на казуси развива аналитичните умения при решаване на проблеми и вземане на решения.

## РАЗИГРАВАНЕ НА РОЛИ

Ефективен метод за моделиране и прилагане на практика на нови умения в една безопасна и оказваща подкрепа среда. Тъй като разиграването на роли е много емоционално занимание, е особено важно да се подчертае, че участниците играят своите герои, а не себе си. Ролевите игри позволяват да се преживее реална ситуация без реален риск. Питайте дали има желаещи да изиграят съответния герой и въведете следните основни правила:

1. Не трябва да разкриват лична информация, която им е неудобно да споделят.
2. Не е позволен физически контакт или обиди.
3. Актъорите не бива да използват реални имена.

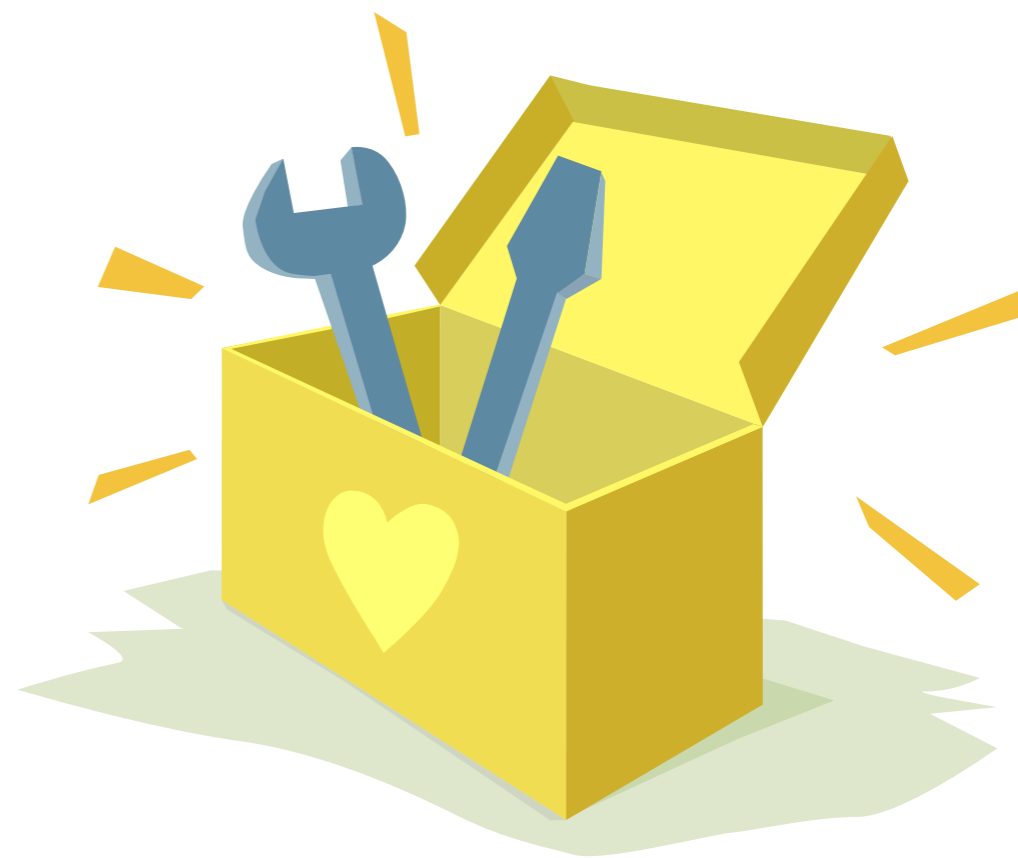
*Ако учениците започнат да се разсейват или отвлечат, преустановете разиграването и им припомнете основните цели и правила.*

## ОЦЕНКА И ОБРАТНА ВРЪЗКА

Това е моментна снимка на възгледите и мнението на учениците за всяко упражнение.

Най-удобният начин за оценяване на упражненията е да имате изработен формуляр за бърза и анонимна обратна връзка, който участниците попълват през последните пет минути от упражнението.

Образец сме представили в преходния раздел на **страница 18**.



## СПЕЦИФИЧНИ СИТУАЦИИ, КОИТО МОГАТ ДА ВЪЗНИКНАТ

### Деце, което постоянно привлича вниманието към себе си

Можете, след като изслушате детето, да попитате класа и за други идеи и мнения. Това ще даде възможност не само повече деца да участват в урока, но и ще постави ограничения пред децата, които искат настойчиво вниманието на групата или на учителя. Можете също така да обясните на детето, че времето, с което разполагате е ограничено и че ще има възможност да се включва и в следващите часове.

### Деце, което, който разсейва останалите от класа

Важно е да разберете какво се случва в ситуацията, като попитате детето / децата. Понякога конкретна тема, по която говорите, може да е по-чувствителна за дадено дете или пък нещо много интересно да се е случило за него в някое от упражненията и това да е повод за разсейване. Можете да попитате учениците кое правило/правила е било нарушено и за кратко да съберете идеи защо правилото, което е било нарушено е важно, според тях. Например, с какво правилото „Да се изслушваме“ подпомага общуването по време на урока.

### Деце, което се разстройва

Можете да попитате детето какво е водещото чувство, което изпитва, защото дори когато детето изглежда тъжно или плаче, може да назове друго чувство, което е важно за него – например, гняв. След това предложете на детето да помисли какво би му помогнало да се почувства по-добре в тази ситуация, в която се намира. Можете да въвлечете и групата да дава идеи какво би могло да се направи, като е важно детето, което е разстроено да има възможност да каже кои от тези предложения му/й помагат и кои не. Идеята е да се съберат повече идеи с помощта на целия клас. Ако забележите дете, което често се разстройва, може да поговорите с него след края на часа, за да разберете какво се случва.



### Деце с травматичен опит (загуба на близък, раздяла, насилие в семейството и др.)

Някои от учениците могат да споделят за свой опит с темата насилие в семейството, а също така да разкажат за преживявания, в които са се разделили или са изгубили свои близки. Можете да попитате детето за чувството/чувствата, които са били водещи за него в тези моменти и да го подкрепите да помисли какво му/й е помогнало да се почувства по-добре в ситуацията, която разказва. Поканете и групата да мисли какво може да направи детето за себе си в ситуация, в която изпитва трудни чувства (гняв, срам, тъга и т.н.). Ако прецените, че има нужда, поговорете с детето след края на урока и при преценка, да предложите да се срещне и с училищния психолог.

### Деце, което отказва да участва

Наблюдавайте колко често се случва това. Важно е децата да могат да избират дали да се включат в дадено упражнение или не, както и кога и в каква степен да участват в груповите дискусии. Ако все пак забележите, че някое дете системно отказва да участва в упражненията, можете да поговорите с него след края на урока, за да разберете каква е причината за това и да помислите с него/нея какво би било възможно и приятно за детето в рамките на урока. Упражненията са така измислени, че да дават възможност децата да се включват в различна част от урока (например, в началото или по време на дискусии). Различните теми също така предполагат, че дете, което не е било въвлечено преди, може да прояви интерес към нова тема, която не е била засягана до сега.

## НА КАКВО ДА ОБРЪЩАТЕ ВНИМАНИЕ!

- **Времева рамка**
- **Правила за работа** (*Правилата са на децата, не на учителя!*)
- **Реалния и виртуалния свят**
- **Всяко мнение е важно**
- **Обратна връзка от децата**

### Работа стъпка по стъпка

- В описанията на всяко упражнение сме отбелязали последователността на инструкциите към децата и времето за изпълнение на дейностите.
- Упражненията са предвидени за 45 минути при клас от 25–30 деца.
- Времевата рамка е ориентировъчна, но дава структура на целия час.
- Като първо упражнение от програмата сме предложили „Договаряне на правилата за работа“.

### Припомняне на правилата

Важно е повтарянето на правилата да не става механично. За тази цел децата могат да бъдат поканени да дават идеи как правилото, което е било нарушено се е отразило на класа и какво го прави необходимо за общуването.

Важно е да не се прескача финалното обсъждане и затварянето на часа с търсене на **обратна връзка от децата**.

В по-голямата част от упражненията децата са разделени на малки групи, което дава възможност всички да участват равноправно и оптимизира работата на учителя. Докато децата работят по задачата, учителят не се намесва, но остава на разположение за въпроси и внимава да се спази времето. Добре е да се напомня на децата, когато остава минута-две до края и да се подканят към приключване.

За да спазите времевата рамка на часа и да гарантирате участието на възможно най-много деца, **следете изказванията им да са по-кратки**. Вероятно ще има случаи, в които дете ще иска да говори обстоятелствено или по-дълго време. В такива случаи би

било добре да прекъснете внимателно детето, припомняйки му, че имате ограничено време.

Можете да измислите **знак**, който да показвате на децата, когато превишават времето. Например, да покажете с пръсти оставащите минути или да направите с две ръце знак за прекъсване.

### ВАЖНО!!!

*Преди да започнете програмата, по възможност още в началото на учебната година, направете занятие за договаряне на правила за работа. В следващите страници сме описали примерно занятие.*



**занятия**

# **Стъпка по стъпка**

**1** ДОГОВАРЯНЕ НА ПРАВИЛАТА ЗА РАБОТА

---

**2** ТРУДНИ СИТУАЦИИ И КОНФЛИКТИ

---

**3** КОГА ЩЕ ПОРАСНА?

---

**4** ПРИЯТЕЛСТВОТО В ЕРАТА НА СОЦИАЛНИТЕ  
МРЕЖИ – ВЪЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

---

**5** ЯДОСАНИЯТ ЧОВЕК

# Занятие **1**

## ДОГОВАРЯНЕ НА ПРАВИЛАТА ЗА РАБОТА



**ВРЕМЕ: 10-20 мин.**



### ЦЕЛИ:

- Да се включат всички ученици в обсъждането и договарянето на общите правила на поведение в класа, които да се спазват от всички.
- Да се създава среда на сигурност и сътрудничество.



### МАТЕРИАЛИ:

- Голям лист хартия от флипчарт или картон
- Маркери и флумастери



### СТЪПКА ПО СТЪПКА

Обяснете каква е ползата от правилата, например, позволяват на всеки да се почувства уважаван, изслушван и да споделя спокойно мисли и идеи, особено когато става дума за чувствителни теми като тормоз и насилие в училище.

Попитайте учениците: „Какви правила смятате, че можем да си измислим, за да се разбираме и да общуваме по-лесно? Условието е всички да ги спазваме“. Запишете идеите им върху флипчарта.

След всяко предложение за правило се обръщайте към целия клас и питайте дали всички са съгласни с това правило, преди да го прибавите към списъка.

Накрая поставете списъка с правилата на класа на видимо място. Когато възникне ситуация, в която някое правило е нарушено, обърнете се към учениците с въпроса: „В момента не спазваме уговорените правила, кое според вас правило е нарушено?“ Оставете децата сами да се досетят и посочат кое не са спазили.

### Идеи за правила, които може да ползвате или да адаптирате:

1. Да уважаваме мнението на другите, дори да се различават от нашето.
2. Да се изслушваме: Слушайте внимателно, без да прекъсвате говорещия.
3. Чувствайте се свободни да споделяте идеи и да задавате въпроси. Няма глупави или грешни идеи.
4. Никой не е длъжен да разкрива повече, отколкото би искал.
5. Личните атаки са недопустими: Никой не може да бъде обиждан.
6. Всичко, което споделяте, остава тук.
7. Спазваме графика за времето и програмата.
8. Мобилните телефони на всички са на режим вибрация.



### ДИСКУСИЯ

Създадените от класа правила могат да бъдат обсъждани и променяни в зависимост от нови или неочаквани ситуации, в които има нужда да се въведе ново или уточняващо правило.

## Занятие 2

### ТРУДНИ СИТУАЦИИ И КОНФЛИКТИ



**ВРЕМЕ: 45 мин.**



**ЦЕЛИ:**

- Да се отвори възможност децата да проследят преживяванията и мислите си за това как успяват да се справят с трудни за тях ситуации.
- Да помислят успяват ли да поискат и да се възползват от подкрепа в тези моменти.



**МАТЕРИАЛИ:**

- Достатъчно пространство в класната стая за свободно движение.
- 5 листа и химикалки за втората задача.



#### СТЪПКА ПО СТЪПКА

Занятието започва със **загриващо упражнение** „Повтори движението“.

Обяснете на децата, че тяхната задача по време на тази игра е да наблюдават движението, което Вие ще направите и след това да го повторят. Поканете децата, които искат да покажат движение, а групата от своя страна да го повтори. Всякакви движения, които са смешни и забавни са добре дошли. **(5 мин.)**

### Задача 1 „Кръг“



**ВРЕМЕ: 20 мин.**

- Поканете шест деца от класа да бъдат доброволци в тази игра. Двама от тях се извеждат извън стаята, за да не слушат инструкциите. По-късно ще бъдат поканени да се включат. Четирима ще влязат в ролята на „съветници“.

- Останалите деца застават в кръг и се хващат за ръце. Имат за задача да се държат здраво.
- Разделете „съветниците“ по двама. Дайте следната инструкция на първата двойка „съветници“: „Измисляйте възможно най-много съвети, които да давате на двете деца, които ще поканим в стаята, така че те да успеят да станат част от кръга“. Другите двама „съветници“ ще помагат на децата от кръга как да не пускат двете деца. Инструктирайте ги: „Измисляйте идеи как кръгът да остане затворен“.
- Поканете двамата доброволци да се върнат в стаята и им кажете – „Сега вие трябва да намерите начин да влезете в кръга. До всеки от вас ще има по един съветник“.
- Оставете учениците да изразят на тази игра известно време, като наблюдавате поведението им и внимавайте никой да не пострада. По ваша преценка спрете разиграването след около **(5 мин.)**



#### ДИСКУСИЯ

Поканете всички деца да седнат в кръга. Задайте следните въпроси:

**Към двамата доброволци:**

- Какви мисли ви минаваха, докато се опитвахте да влезете в кръга?
- Какви бяха вашите стратегии за влизане в кръга?
- Доколко използвахте съветите, които чувяхте?
- Какво свърши работа в крайна сметка?
- Как се чувствате сега?

**Към съветниците:**

- Трудно ли ви беше да измисляте идеи?
- Според вас, доброволците ползваха ли тези идеи?
- Според вас, коя стратегия не проработи?
- Как се чувствате сега?

**Към групата:**

- Как се чувствате от това, че някой иска да стане част от групата?
- До колко използвахте съветите, които чувяхте?
- Как решавате как да постъпите?
- Какво от упражнението и ролята им в него им е харесало. А какво би им помогнало при решаването на трудни ситуации в бъдеще?

**ВАЖНО:**

Коментирайте темата за намиране на място в нова група, нов клас и обсъдете възможните стратегии за действие и за решаване на ситуацията по ненавреждащ начин. Попитайте децата, дали според тях това е трудна ситуация – да търсиш мястото си в нова група. Кажете, че за някои хора би могло да е предизвикателство.

**Задача 2** „Дръннн!“**ВРЕМЕ 15 мин.**

Задачата се фокусира към начините да се контактува със съученици, които не се познават добре и в интернет пространството. Дискутират се присъствието и участието в група, произвеждането на спам, изолацията, пасивността, свъхрактивността в това поле за изява. Разискват се спецификите на груповата динамика.

- Разделете децата на групи от по 5 ученика и им дайте следната инструкция: „Представете си, че сте в нов клас. Едно от момичетата предлага да си направите група на класа във *Viber / Messenger / Instagram / Snapchat*“. Едно от момчетата казва, че това не е добра идея. Вие какво мислите? Моля, запишете отговорите на листа.
- Задайте следните въпроси:
  - Какво очаквате да стане в тази обща група?
  - Какви са вашите притеснения?

**ВАЖНО**

В нова ситуация и сред непознати хора всеки може да има опасения и очаквания и това е нормално. Целта на упражнението е да се съберат различни гледни точки. Събирайте всички идеи, без да коментирате дали са правилни или не.

**ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОБРАТНА ВРЪЗКА**

В края на часа раздайте бланки за обратна връзка. Поканете който иска, да сподели мнението си за урока и на глас пред другите. **(5 мин.)**

# Занятие 3

## КОГА ЩЕ ПОРАСНА?

**ВРЕМЕ: 45 мин.****ЦЕЛИ:**

- Да се запознаят с различни гледни точки, свързани с порастването (за какво и кога си достатъчно голям).
- Да упражнят способността да изразяват позиция и да аргументират своя избор.

**МАТЕРИАЛИ:**

- Разпечатани от Приложение 1, според броя участници материали (ред, правила и критерии за оценка на дебата), които съдиите и публиката да имат пред себе си.

**СТЪПКА ПО СТЪПКА:****Загряващо упражнение (5 мин.)**

„Асоциации“. По двойки или в малки групи – учителят раздава следните думи: ограничение, спор, отговорност, правила, роля, отбор, проблем и пр. Може да измислите още думи, които да разгадате на децата.

Едното от децата обяснява думата, без да назовава корена ѝ, а другият/другите опитват да я познаят. Задайте време за изпълнение на упражнението **(3-5 мин.)**. След това учениците, които искат, могат да разкажат дали е било лесно/трудно за тях да обясняват думите и съответно да ги познаят. Какво им е помогнало при обясняването на думите и при познаването.



## **Задача 1. Дебат „За или против ограниченията в годините за регистрация във Фейсбук“**

 **ВРЕМЕ 35 мин.**

### **Какво е дебат?**

Обяснете на учениците, че дебатът е спор, който се провежда пред публика и изисква специална подготовка. Има ясно регламентирани правила, структура, роли на отборите и критерии за оценка. Представява специфичен вид дискусия, при която две групи разменят своите аргументи по повод проблем или спорно схващане. Третата група оценява хода на дебата и сравнява противоположените гледни точки на групите (журито).

### **СТЪПКА ПО СТЪПКА**

- Разделете част от класа на два отбора от по 6 човека („За ограничението“ и „Против ограничението“). Единият отбор следва да докаже, че има смисъл на дебата да се разрешава да се регистрират във Фейсбук, едва когато станат на 13 години (което е действащата рестрикция в момента). Другият отбор има за задача да обори действащото ограничение.
- Определете и следните роли: водещ, двама съдии, останалите участници са публика. Предварително подготвен от Вас водещият ще определя *реда на протичане на дебата* и следи за спазването на времето. Съдиите имат ключова роля в проследяването на *правилата за протичане на дебата*. Публиката има за задача да оценява отборите на дебата по *зададените критерии*.

### **РЕД НА ДЕБАТА**

1. Откриване на дебата/ представяне на темата
2. Представяне на правилата на дебата
3. Представяне на първия отбор с теза „За ограничението“ **(3-4 мин.)**
4. Представяне на втория отбор с теза „Против ограничението“ **(3-4 мин.)**

5. Последващи аргументи на първия отбор (в т.ч. коментари/ въпроси) **(2-3 мин.)**
6. Последващи аргументи на втори отбор (в т.ч. коментари/въпроси) **(2-3 мин.)**
7. Финална реплика на първи отбор **(30 сек.)**
8. Финална реплика на втори отбор **(30 сек.)**
9. Водещият дава гумата на съдиите да се изкажат дали дебатът е правилно проведен.
10. Водещият дава дума на публиката да даде оценка на отборите – кои от аргументите те са приели за убедителни и кои не, както и да се определи кой отбор е бил по-убедителен.
11. Съдията обявява кой отбор печели дебата.

### **ПРАВИЛА НА ДЕБАТА**

- Всички участници се изслушват взаимно
- Спазва се редът на дебата
- Не се допускат обидни коментари
- Оценката на публиката се дава след края на дебата
- Публиката обосновава оценката си.

### **КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА**

- *Яснота, оригиналност, адекватност и достоверност на представените аргументи* – поставя се оценка от 1-5, като едно е най-ниската, а пет е най-високата.
- До колко участниците в двете групи изслушваха опонентите си?
- До колко се спазиха правилата на дебата?

### **ВАЖНО**

Важно е да внимавате да не давате оценки и да не осъждате мнението на децата, за да може да съберете множество гледни точки, които децата да чувстват спокойни да изразят.

### **ДИСКУСИЯ**

Обърнете внимание на ролята на родителите като поставите следните *въпроси за обсъждане*:

- Бихте ли споделили с родителите си желанието си да имате Фейсбук профил?
- Бихте ли си направили профил без знанието на родителите си?
- Ако има време, може да дискутирате **„Какво е отношението ни към правилата?“**.



### ВАЖНО

Отбележете това, че различни мнения могат да съществуват едно до друго и не е задължително да се стига до една и съща гледна точка. Не е нужно в спор мненията да се уеднаквяват.



### ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОБРАТНА ВРЪЗКА

"Светкавица" ...

Помолете учениците да споделят с една дума как се чувстват в края на занятиято. **(5 мин.)**

## Приложение 1



### РЕД НА ДЕБАТА

1. Откриване на дебата/ представяне на темата
2. Представяне на правилата на дебата
3. Представяне на първия отбор с теза „За ограничението“ **(3-4 мин.)**
4. Представяне на втория отбор с теза „Против ограничението“ **(3-4 мин.)**
5. Последващи аргументи на първия отбор (в т.ч. коментари/ въпроси) **(2-3 мин.)**
6. Последващи аргументи на втори отбор (в т.ч. коментари/ въпроси) **(2-3 мин.)**
7. Финална реплика на първи отбор **(30 сек.)**
8. Финална реплика на втори отбор **(30 сек.)**
9. Водещият дава гумата на съдиите да се изкажат дали дебатът е правилно проведен.
10. Водещият дава дума на публиката да даде оценка на отборите – кои от аргументите те са приели за убедителни и кои не, както и да се определи кой отбор е бил по-убедителен.
11. Съдията обявява кой отбор печели дебата.



### ПРАВИЛА НА ДЕБАТА

- Всички участници се изслушват взаимно
- Спазва се редът на дебата
- Не се допускат обидни коментари
- Оценката на публиката се дава след края на дебата
- Публиката обосновава оценката си.



### КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА

Яснота, оригиналност, адекватност и достоверност на представените аргументи – поставя се **оценка от 1 до 5**, като едно е най-ниската, а пет е най-високата.



### КИБЕРТОРМОЗ

„Когато човек си стои на компа вкъщи, има чувството, че нищо не може да му се случи. Мислиш си, че опасни неща се случват само навън, в някакви тъмни улички.“

(момиче, 12 г. София)

Да си в стаята си с телефона или пред компютъра не те прави неуязвим! Това е измамно чувство за защитеност.

# Занятие 4

## ПРИЯТЕЛСТВОТО В ЕРАТА НА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ – Възможности и ограничения



**ВРЕМЕ: 45 мин.**



**ЦЕЛИ:**

- Да опознаят собствените си граници, които им носят усещане за сигурност и доверие в общуването в интернет.
- Да мислят върху начини как да предпазят себе си, при общуване в интернет.



**МАТЕРИАЛИ:**

- Свободно пространство за разместване на чинове и столове в класната стая.



### СТЪПКА ПО СТЪПКА

**Загриване/представяне на темата.**

- Въведете учениците: „През този час ще си говорим за доверието. Как се случва то в отношенията, които създаваме.“
- Припомнете правилата на групата – „Кои бяха те? Защо се спряхме на тях?“ (2 мин.)

### Задача 1. „Какво е за мен доверието?“



**ВРЕМЕ 6-8 мин.**

- Разделете участниците на 3 или 4 групи, в зависимост от броя на учениците в класа. Учениците могат да се разделят на случаен принцип или на база на тяхното желание с кого да работят в рамките на упражнението.
- Поканете учениците да помислят с какво свързват доверието и как разбират, че могат да се доверят на човек.

- Всяка група избира свой говорител, който записва основните идеи, които учениците споделят и ги представя пред всички за около (5 мин.)
- Можете да коментирате сходствата и различията по отношение на това какво представлява доверието за учениците.

### Задача 2. „Самолети“



**ВРЕМЕ 10 мин.**

- Поканете пет двойки доброволци. В двойката едното дете ще бъде „навигатор“, а другото – „самолет“.
- Участниците, които са в ролята на „самолети“ имат за задача да прекосят цялата стая със затворени очи. Участниците, които са в ролята на „навигатори“ трябва да напътстват „самолетите“ само със словесни инструкции. Останалите ученици трябва бързо да подготвят стаята за играта – да разместят столовете и чиновете като „препятствия“.
- Може да разиграте упражнението повече от веднъж, ако имате време.



### ДИСКУСИЯ

След приключване на играта, можете да зададете следните въпроси:  
**Към децата, които са били в ролята на „навигатор“:**

- Как се чувствахте, докато водехте „самолета“?
- Към децата, които са били в ролята на „самолет“:
- Как се чувствахте, водени „на сляпо“?
- Имаше ли значение това доколко познавате човека, който ви води?

**Към групата:**

- Доверието към някого свързано ли е със степента, в която го познавате?

### Задача 3. „Представи си“

#### ВРЕМЕ 20 мин.

- Участниците сядат в кръг. Помолете ги да затворят очите си и да запазят тишина по време на играта.
- По Ваш сигнал „стани“, те се изправят. Когато чуят сигнал „седни“ – сядат отново. Няколко пъти (2 –3) подавате сигнал „стани“.
- При последното ставане поставете ново условие: „Сега си представете, че идва един човек, хваща ви за ръката и ви повежда на някъде“ (може да се приближите към някой участник, да го хванете за ръката и да го подканите да тръгне) – „Бихте ли тръгнали с него/ вървели след него? Имате една минута за размисъл – в мълчание и със затворени очи.“ Добавете „А ако познавате този човек само от социалните мрежи?“ (3-4 мин.)

#### ДИСКУСИЯ

Предложете следните въпроси за разговор:

- Това, че някой ви е приятел само във Фейсбук означава ли, че го „познавате“?
- Доколко бихте се доверили на приятел от Фейсбук, с когото не сте общували на живо?
- Какво бихте си помислили, ако получите покана за среща на живо от приятел, който познавате само от Фейсбук?
- Ако сте решили да се срещнете с човек, който не сте виждали на живо, но ви е приятел във Фейсбук – какво ще предприемете, за да сте в безопасност? (10-15 мин.)

#### ВАЖНО

Опитайте да стимулирате дискусията с учениците, като ги провокирате да мислят и давайте пространство за обмен на различни гледни точки, като се стремите да не заемате страна в дискусията. В заключение може да обобщите гледните точки, които си приличат и тези, които се различават.



#### ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОБРАТНА ВРЪЗКА

В края на часа раздайте бланки за обратна връзка (стр. 18). Поканете който иска, да сподели мнението си за урока и на глас пред другите. (5 мин.)



# Занятие 5

## ЯДОСАНИЯТ ЧОВЕК



**ВРЕМЕ: 45 мин.**



**ЦЕЛИ:**

- Да се повиши чувствителността на учениците да разпознават насилието и да измислят стратегии за справяне със ситуации, в които има насилие.



**МАТЕРИАЛИ:**

- Филм, листове хартия



### СТЪПКА ПО СТЪПКА

- Кажете на децата, че в рамките на днешния урок им предлагате да гледат анимационен филм, който се казва „Ядосаният човек“.
- Обяснете на децата, че филмът е свързан с темата „груби отношения и насилие в семейството“ и се уверете, че всички са съгласни да го гледат.
- Пуснете филма на децата **(20 мин.)**
- След края на филма разделете учениците на няколко малки групи – 3 или 4, в зависимост от броя на учениците в класа.



### ДИСКУСИЯ

Поканете всяка група да обсъди по един от следните въпроси:

- Филмът показва ли как момчето може да си помогне в тази семейна ситуация?
- Какви са възможностите за подкрепа и помощ, които едно дете може да потърси в ситуация на насилие в семейството?
- Каква е разликата между това в едно семейство да има спорове и изразяване на различни гледни точки, от една страна, и насилие, от друга.

Всички предложения могат да бъдат записани на листове хартия, след което доброволец от всяка малка група да ги представи на останалите ученици от класа **(15-20 мин.)**



### ВАЖНО

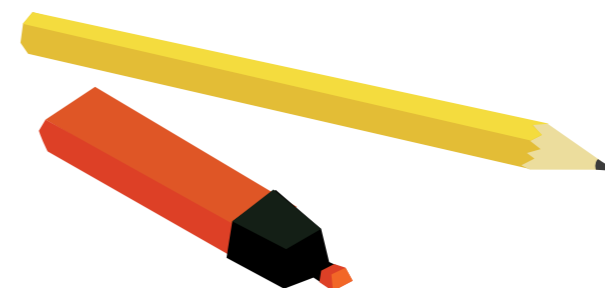
Имайте предвид, че може да има деца, които да са преживели насилие в семейството и да изпитат трудни чувства (гняв, тъга, срам), след като гледат този филм. Ако някой ученик сподели с вас за ситуация, свързана с насилие в семейството, можете да поговорите с него/нея индивидуално след часа. Опитайте да подкрепите ученика да се обърне към училищния психолог, а също така да обсъдите възможности за подкрепа на ученика в ситуацията, в която се намира.



### ПРИКЛЮЧВАНЕ И ОБРАТНА ВРЪЗКА

**(5 мин.)**

В края на часа раздайте бланки за обратна връзка **(стр. 18)**. Поканете който иска, да сподели мнението си за урока и на глас пред другите.



# Допълнителна информация

## КАК СЕ СЪОБЩАВА ЗА СЛУЧАЙ НА НАСИЛИЕ ИЛИ ТОРМОЗ В УЧИЛИЩЕ?

Всеки един професионалист, работещ в системата на образованието, може да подаде сигнал към отдел „Закрила на детето“ по местоживее на детето. Това може да бъде директор, учител, педагогически съветник, училищен психолог, възпитател, хигиенист и т.н. Сигналят може да бъде подаден от името на училището / Координационния съвет/. Препоръчително е сигналят да е писмен и да съдържа цялата събрана информация по случая – Какво се е случило, кога се е случило, кои са участниците – описват се имената на всички участници, така че те да могат да бъдат идентифицирани; кой служител е регистрирал ситуацията, какво е предприето като действия (интервенция). Когато сигналят се отнася за дете в риск, сигналят ще бъде проучен дори да е подаден анонимно.

В случай на подозрение за ситуация на насилие или тормоз, всеки гражданин може да се свърже с Националната телефонна линия за деца и да разговаря с консултант на телефон

**116 111**



## КЪМ КОГО МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБЪРНЕТЕ?

### **Национална телефонна линия за деца 116 111**

(безплатна от всички оператори, 24 часа в денонощието)

### **124 123 Консултативна линия за онлайн безопасност**

### **Държавна агенция за закрила на детето**

София 1051, ул. „Триадица“ № 2

Тел.: 02 / 933 90 11 (10)

Факс: 02 / 980 24 15 (от 09:00 до 17:30 ч. всеки работен ден)

Email: [sacr@sacr.government.bg](mailto:sacr@sacr.government.bg)

### **Агенция за социално подпомагане**

Дирекция „Социално подпомагане“ по район

София 1051, ул. „Триадица“ 2

Тел.: (02) 811 96 07

горещ телефон: 02 / 935 05 50

[http://www.asp.government.bg/ASP\\_Client/jsp/main.jsp](http://www.asp.government.bg/ASP_Client/jsp/main.jsp)

### **Районно управление на полицията**

### **Телефон 112**

### **Web112.net (Гореща Интернет линия)**



## ВКЛЮЧВАНЕ НА РОДИТЕЛИТЕ

Привличането на родителите е важна част от училищната политика срещу тормоза и ключов фактор за нейната ефективност. Особено внимание се обръща на контакта на класния ръководител с родителите. Ако е осведомен за наличието на проблем, учителят може да се свърже с родителите за среща, на която да ги информира и да им помогне да разберат, че има проблем, който измъчва детето им.

## НАСОЧВАНЕ НА ЗАСЕГНАТОТО ДЕТЕ И РОДИТЕЛИТЕ МУ КЪМ ПРОГРАМИ И УСЛУГИ В ОБЩНОСТТА

Насочването на детето и неговите родители към консултация и психологическа работа обикновено се осъществява от психолога, педагогическия съветник или ако няма такъв – от класния ръководител. Би било по-ефективно, ако насочващият е запознат с услугите в общността и може да даде конкретна информация на родителите за възможните услуги и програми – къде може да се консултират, какво представляват консултациите, какъв е метода на работа, безплатни ли са, или платени и т.н. Всяко училище следва да има актуална информация за наличните услуги в общността – центрове за обществена подкрепа, комплекси за социални услуги, програми, предлагани от неправителствени организации, психолози и др. Важно е насочването да се направи конкретно и с грижа, за да могат родителите и детето да се възползват, а не да го приемат като наказателна мярка и обвинение, че не са добри родители.



## ФОНДАЦИЯ АСОЦИАЦИЯ АНИМУС

- Център за възстановяване, консултиране, психотерапия и психоанализа
- Кризисен център „Св. Петка“ за пострадали от насилие
- Национална гореща телефонна линия за деца (116 111)
- Гореща телефонна линия за пострадали от насилие (0800 1 8676 или 02 / 981 76 86)
- Комплекс за социални услуги за деца и семейства
- Звено за превенция, лобирание и създаване на мрежи
- Учебен център

### ЦЕНТЪР ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ, КОНСУЛТИРАНЕ, ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОАНАЛИЗА

Програмите на Центъра 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 и отношенията с близките.

Периодът на развитие на децата 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 личностното развитие.

#### 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 анализването и преосмислянето на отношенията с най-близките е ключ към създаване на условия за справяне с много от проблемите на децата.



## Кой може да се консултира или да започне психотерапия?

- Възрастни и деца с психологични проблеми и симптоми – тревожност, натрапливост, страхове, панически атаки, потиснатост, главоболие, разстроено или неспокоен сън, безплодие, проблеми с храненето, проблеми в личните взаимоотношения; преминават през житейски кризи, загуби и други; желаещи да научат повече за себе си и да работят за личностното си развитие
- Деца и юноши, които срещат трудности в общуването или адаптацията към социалната или училищна среда
- Деца и родители, преживели травматични събития, които са нарушили ежедневието 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 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
- Двойки с проблеми в общуването
- Професионалисти от помагащите професии, които ползват психотерапията за лично и професионално развитие

## 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 дете.

**IV модул:** Оценка и подкрепа на деца преживели насилие (малтретиране, negliжиране или домашно насилие).

**V модул:** Работа с трудни клиенти и клиенти със специфична проблематика.

**VI модул:** Работа с кандидат-осиноводители и осиноводители. Приемна грижа.

**VII модул:** Създаване, укрепване и управление на екипи.

## Учебният център предлага и групи специализирани обучения по следните теми:

- Превенция на училищен тормоз и насилие.
- Справянето с агресията и насилието в училище – Програми „Приятели на Зипи“, „Приятели на Ябълка“, „Ози и приятели“, програми за промоция на психично здраве.
- 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.

## НАШИТЕ СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ПРОГРАМИ:



5-7  
ГОДИНИ



8-10  
ГОДИНИ



11-17  
ГОДИНИ



Повече можете да научите в сайтовете ни:

[animusassociation.org](http://animusassociation.org)  
[bezstrah.org](http://bezstrah.org)  
<http://deca-roditeli.animusassociation.org>

Адрес на Фондация „Асоциация Анимус“:

ул. „Екзарх Йосиф“ 85, 1000 София  
Тел./Факс: +359 2 983 52 05; 983 53 05; 983 54 05  
Работно Време: 9:00 – 17:30 ч.  
e-mail: [animus@animusassociation.org](mailto:animus@animusassociation.org)

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Фондация „Асоциация Анимус“ (2016).** ЧУЙ МЕ!  
*Какво имат да ни разкажат децата за тормоза и без-  
опасността в училище*, JUST/2013/DAP/AG/5372, ФАА.  
[http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2017/08/  
LISTEN\\_BULGARIAN\\_web.pdf](http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2017/08/LISTEN_BULGARIAN_web.pdf), информация от 15 октом-  
ври, 2018.
- Фондация „Асоциация Анимус“, Йосифов, Й (2016).** Тормо-  
зът в училище: Какво ни разказаха децата и възраст-  
ните за него?, JUST/2013/DAP/AG/5372 . International Child  
Development Initiatives (ICDI), ФАА. [http://animusassociation.  
org/wp-content/uploads/2014/03/Childrens-Perspective-  
op-Bullying1.pdf](http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/Childrens-Perspective-op-Bullying1.pdf), информация от 14 октомври, 2018.
- Фондация „Асоциация Анимус“ (2016).** КЛАСНА СТАЯ БЕЗ  
ТОРМОЗ Наръчник за учители, придружаващ книжката  
Чуй ме!, JUST/2013/DAP/AG/5372, ФАА
- KenRigby.net (2016).** [www.kenrigby.net/02a-Defining-bullying-a-  
new-look](http://www.kenrigby.net/02a-Defining-bullying-a-new-look), информация от 13 юни, 2018.
- Olweus D (1993).** *Bullying at School: What We Know and What We  
Can Do.* Wiley-Blackwell.
- Olweus D and Limber S P (2010).** *The Olweus Bullying Prevention  
Programme: Implementation and Evaluation over two  
Decades.* In: Handbook of Bullying in School. An International  
Perspective, Routledge, New York.
- Rigby K (2003).** *Stop the bullying: a handbook for schools.*  
Australian Council for Educational Research Ltd, 19 Prospect  
Hill Road, Camberwell, Melbourne, Victoria, 3124
- Stuart W. Twemlow (2000)** *The Roots Of Violence: Converging  
Psychoanalytic Explanatory Models For Power Struggles And  
Violence In Schools*, The Psychoanalytic Quarterly Volume  
Lxix. Number4 2000.



#### **Благодарности:**

Изказваме благодарност за активното участие в създаването на практическите насоки и програмата на Пенка Кирязова – Директор на СУ „Христо Ботев“, гр. Айтос, Татяна Врабчева – Сдружение „Алтернативи“ – гр. Айтос, Светла Кацарова – учителка, 23 СУ „Фредерик-Жолио Кюри“, Калина Костова – ученичка в 10 клас, Мария Чомарова, Надежда Стойчева и Маргарита Рафаилова – Фондация „Асоциация Анимус“.

#### **Автори:**

Марина Ангелова, Кристина Ненова

#### **Графичен дизайн и илюстрации:**

Свобода Цекова / format.bg

#### **Шрифт:**

Vocal / lettersoup.de

© 2018 Фондация Асоциация Анимус



Проектът и съдържанието му са лицензирани 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/>



ФОНДАЦИЯ  
АСОЦИАЦИЯ  
АНИМУС



МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО

## ДА НЕ БЪДЕМ БЕЗРАЗЛИЧНИ КЪМ НАСИЛИЕТО!

Нашата позиция срещу  
насилието е важна. Всички ние –  
и деца, и възрастни, можем да  
допринесем за спирането на  
тези неприемливи отношения.

### Можете да се обаждате на:

- **116 111** Национална телефонна линия за деца
- **0800 186 76** Национална телефонна линия за пострадали от насилие
- **124 123** Консултативна линия за онлайн-безопасност

### И да ни пишете:

- **FB: [www.facebook.com/AnimusAssociation/](http://www.facebook.com/AnimusAssociation/)**

### За повече информация:

- [animusassociation.org](http://animusassociation.org)
- [bezstrah.org](http://bezstrah.org)
- [decadnes...](http://decadnes...)



## деца днес — родители утре

**Практически насоки  
за учители**