


Какво означава тормоз в училище от връстниците?



Трето основно училище „Братя Миладинови“
гр. Гоце Делчев

Валентин Атанасов – училищен психолог





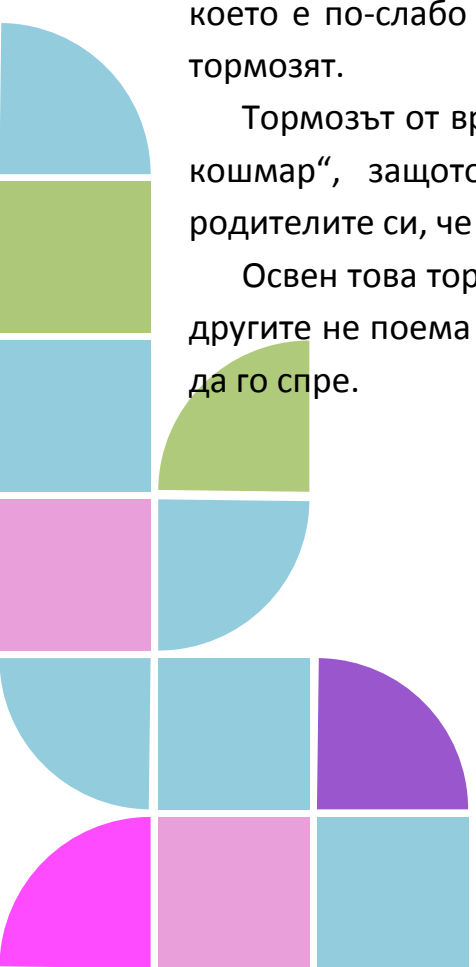
Тормоз в училище от връстниците означава, когато едно дете или група деца нарочно се отнасят лошо към друго дете, което е по-слабо и не може да се защити (да им отговори): например дразнят го, обиждат го, подиграват му се, измислят му неприлични прякори, бутат го, удрят го или го ритат, заплашват го, взимат му нещата, изнудват го, заключват го в стаята или правят други неприятни неща. Тормоз означава също така когато за някое дете се пишат обидни неща, например по дъската, стените, разпространяват се зловни слухове, клюки и измислици или когато другите деца нарочно го изключват от игрите, не искат да говорят или да правят нищо заедно с него.

Тормоз означава, когато към дадено дете се отнасят по този начин не само веднъж (еднократно), а много пъти или в продължение на дълго време.

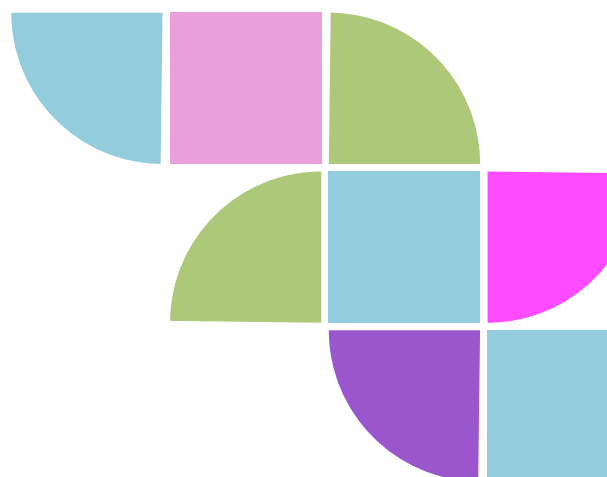
Тормозът се различава от конфликтите, караниците или схватките в училище, които възникват между деца с приблизително еднаква сила. При тормоза едно дете (група деца) са очевидно по-силни от другото дете, което е по-слабо и не може да се защити, да отговори на тези, които го тормозят.

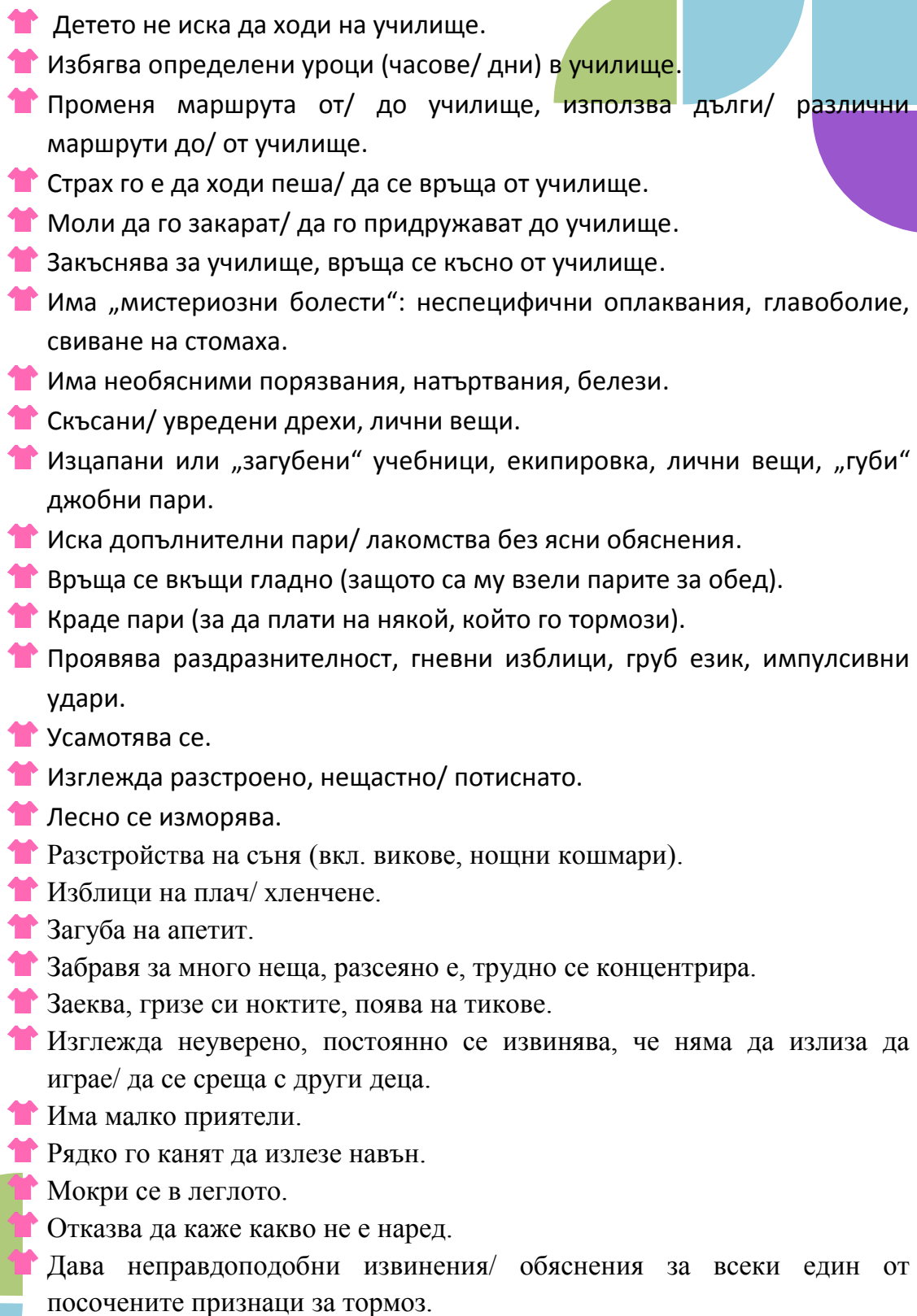
Тормозът от връстниците в училище често се определя като „мълчалив кошмар“, защото много деца се срамуват да признаят дори пред родителите си, че са обект на тормоз.

Освен това тормозът често е таен/ прикрит, защото този, който тормози другите не поема риска да го прави публично или пред някой, който може да го спре.



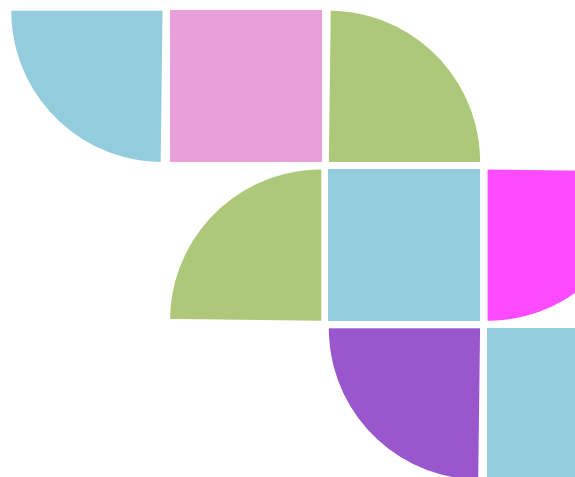
*Предупредителни сигнали
за възможен тормоз над
детето в училище*

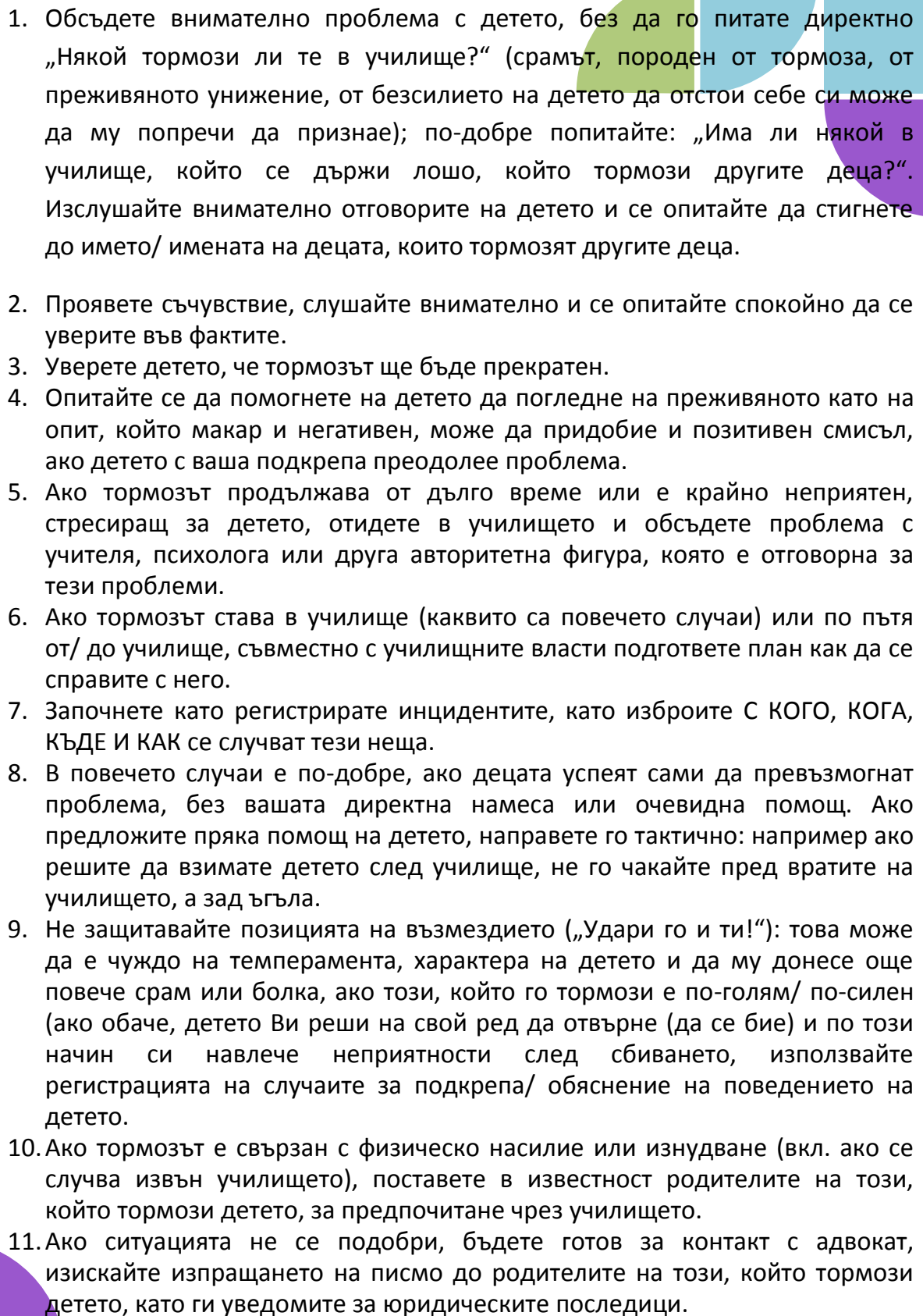


- 
- ✿ Детето не иска да ходи на училище.
 - ✿ Избягва определени уроци (часове/ дни) в училище.
 - ✿ Променя маршрута от/ до училище, използва дълги/ различни маршрути до/ от училище.
 - ✿ Страх го е да ходи пеша/ да се връща от училище.
 - ✿ Моли да го закарат/ да го придружават до училище.
 - ✿ Закъснява за училище, връща се късно от училище.
 - ✿ Има „мистериозни болести“: неспецифични оплаквания, главоболие, свиване на стомаха.
 - ✿ Има необясними порязвания, натъртвания, белези.
 - ✿ Скъсани/ увредени дрехи, лични вещи.
 - ✿ Изцапани или „загубени“ учебници, екипировка, лични вещи, „губи“ джобни пари.
 - ✿ Ииска допълнителни пари/ лакомства без ясни обяснения.
 - ✿ Връща се вкъщи гладно (защото са му взели парите за обед).
 - ✿ Краде пари (за да плати на някой, който го тормози).
 - ✿ Проявява раздразнителност, гневни изблици, груб език, импулсивни удари.
 - ✿ Усамотява се.
 - ✿ Изглежда разстроено, нещастно/ потиснато.
 - ✿ Лесно се изморява.
 - ✿ Разстройства на съня (вкл. викове, нощни кошмари).
 - ✿ Изблици на плач/ хленчене.
 - ✿ Загуба на апетит.
 - ✿ Забравя за много неща, разсеяно е, трудно се концентрира.
 - ✿ Заеква, гризе си ноктите, поява на тикове.
 - ✿ Изглежда неуверено, постоянно се извинява, че няма да излиза да играе/ да се среща с други деца.
 - ✿ Има малко приятели.
 - ✿ Рядко го канят да излезе навън.
 - ✿ Мокри се в леглото.
 - ✿ Отказва да каже какво не е наред.
 - ✿ Дава неправдоподобни извинения/ обяснения за всеки един от посочените признаци за тормоз.

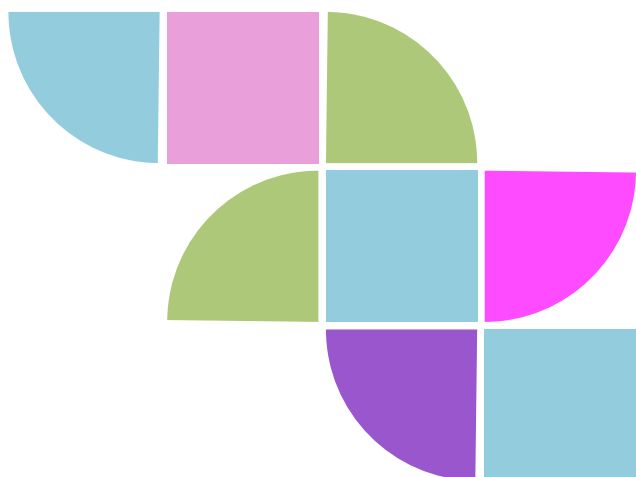
Забележка: Всеки от тези посочени признаци може да се дължи и на други причини, а не на тормоз от връстниците (те са само възможен индикатор на проблема)

*Какво може да направи
родителят относно тормоза
в училище?*



- 
1. Обсъдете внимателно проблема с детето, без да го питате директно „Някой тормози ли те в училище?“ (срамът, породен от тормоза, от преживяното унижение, от безсилието на детето да отстои себе си може да му попречи да признае); по-добре попитайте: „Има ли някой в училище, който се държи лошо, който тормози другите деца?“. Изслушайте внимателно отговорите на детето и се опитайте да стигнете до името/ имената на децата, които тормозят другите деца.
 2. Проявете съчувствие, слушайте внимателно и се опитайте спокойно да се уверите във фактите.
 3. Уверете детето, че тормозът ще бъде прекратен.
 4. Опитайте се да помогнете на детето да погледне на преживяното като на опит, който макар и негативен, може да придобие и позитивен смисъл, ако детето с ваша подкрепа преодолее проблема.
 5. Ако тормозът продължава от дълго време или е крайно неприятен, стресиращ за детето, отидете в училището и обсъдете проблема с учителя, психолога или друга авторитетна фигура, която е отговорна за тези проблеми.
 6. Ако тормозът става в училище (каквито са повечето случаи) или по пътя от/ до училище, съвместно с училищните власти подгответе план как да се справите с него.
 7. Започнете като регистрирате инцидентите, като изброите С КОГО, КОГА, КЪДЕ И КАК се случват тези неща.
 8. В повечето случаи е по-добре, ако децата успеят сами да превъзмогнат проблема, без вашата директна намеса или очевидна помощ. Ако предложите пряка помощ на детето, направете го тактично: например ако решите да взимате детето след училище, не го чакайте пред вратите на училището, а зад ъгъла.
 9. Не защитавайте позицията на възмездието („Удари го и ти!“): това може да е чуждо на темперамента, характера на детето и да му донесе още повече срам или болка, ако този, който го тормози е по-голям/ по-силен (ако обаче, детето Ви реши на свой ред да отвърне (да се бие) и по този начин си навлече неприятности след сбиването, използвайте регистрацията на случаите за подкрепа/ обяснение на поведението на детето.
 10. Ако тормозът е свързан с физическо насилие или изнудване (вкл. ако се случва извън училището), поставете в известност родителите на този, който тормози детето, за предпочитане чрез училището.
 11. Ако ситуацията не се подобри, бъдете готов за контакт с адвокат, изискайте изпращането на писмо до родителите на този, който тормози детето, като ги уведомите за юридическите последици.

*Как децата могат да си
помогнат да избегнат тормоза от
връстниците в училище?*



Ако детето Ви е обект на тормоз, или имате данни, че такива проблеми съществуват във Вашия район/ училище, за предпочитане е да предупредите и да посъветвате детето предварително, като го обучите на някои основни правила.

Започнете с това, че тормозът от страна на връстниците е нещо много лошо и детето никога не трябва да се срамува да каже, ако на него му се случи такова нещо (уверете се, че това съобщение е добре разбрано от детето).

Някои полезни за детето съвети

- ✚ Винаги казвай на възрастен човек, на когото имаш доверие, ако някой те тормози (в училище или извън училище).
- ✚ Стой заедно с приятели и всички кажете НЕ на този, който прави опит да ви тормози.
- ✚ Помни, че е по-сигурно, когато си с други хора: тези, които тормозят другите обикновено са страхливци, които не обичат другите да ги наблюдават.
- ✚ Избягвай да ходиш по места, където се случва да тормозят деца.
- ✚ Когато някой се опитва да те тормози, говори бавно, ясно и уверено. Понякога за това помага ако предварително се упражняваш да казваш „не“ пред огледалото.
- ✚ Опитвай се да не губиш самообладание, остана спокойен. Плачът, хленченето и бягството често дават повод на другия още повече да се забавлява.
- ✚ Гледай този, който се опитва да те предизвика право в очите, стой изправен, опитай се да изглеждаш уверен и бавно се отдалечи
- ✚ Не се опитвай да се биеш (да отвръщаш), ако знаеш, че този, който те тормози може да те нарани.
- ✚ Оставай скъпите вещи/ неща в къщи и не се хвали с пари и ценни предмети. Ако ти искат пари или други неща, опитай се под някакъв предлог да намериш извинение. Ако нещата „загрубеят“ и усещаш, че не можеш да откажеш, не се бий за да получиш обратно това, което са ти взели. Кажу на възрастен човек наблизко и поискай помощ, колкото можеш по-бързо.
- ✚ Ако този, който се опитва да те предизвика, те обижда и ти се подиграва, старай се да не му обръщаш внимание (все едно, че нищо не ти е казал (най-доброто, на което се надява, този, който те тормози, е да те види разстроен или объркан). Понякога е много трудно да не му обръщаш внимание, но се опитай да го направиш.
- ✚ Помисли си дали ти самият, без да искаш, с поведението си не предизвикваш някое дете да те тормози. Ако това е така, можеш ли да промениш поведението си по някакъв начин, така, че другите да нямат желание да се закачат с тебе?
- ✚ Разбира се, най-добре е да не ходиш сам по места, където тормозът е нещо често.



Други фактори

За съжаление много хулигани и деца, които обичат да тормозят другите имат агресивни или неангажирани с децата си родители. В много случаи тези родители не са склонни да подкрепят жертвите на своите деца или техните родители. Някои от тях дори окуражават децата си, особено синовете си, да бъдат груби, с „твърд“ характер. Има случаи, когато такива родители дори изпитват известно удоволствие от оплакванията, които получават.

Тези родители трябва ясно да научат, че такова отношение към поведението на децата им е недопустимо, затова в такива случаи не пренебрегвайте идеята да се посъветвате с адвокат.

** По материали на Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“, СУ „Св. Климент Охридски“.*

