

ЕМО

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА



Хей, здравей отново! Чудиш ли се защо днес съм в розово?

Защото всеки февруари се отбелязва Световният ден против тормоза в училище, наречен „Ден на розовата фланелка“. Историята му започва в Канада през 2007 година, когато двама ученици, станали свидетели на тормоз в своето училище – едно момче било подигравано заради розовото си облекло, затова съучениците му решили да покажат подкрепа, като на другия ден всички се обличат в розово. Така те са направили нещо много вдъхновяващо, показвайки, че тормозът не е правилен и оказват подкрепа на момчето.

В днешното предизвикателство с Ема ще ти разкажем за видовете тормоз и ще ти покажем как да се справиш с него, ако попаднеш в такава ситуация. Подготвили сме и плакат.

Хайде да започваме!

#15

СПРАВИ СЕ С НАСИЛИЕТО



КАКВО Е ТОРМОЗ

Насилие е всяко действие, което наранява някого и го кара да се чувства зле, а тормоз е когато това действие се повтаря във времето. Насилието и тормозът нямат място в нашето общество и ние трябва да полагаме постоянни усилия, за да се справим с тях. Нека разгледаме основните видове тормоз, които срещаме в училище.

ФИЗИЧЕСКИ ТОРМОЗ

Това е най-видимият вид тормоз. Той може да се изразява в удряне, бутане, ритане, кражба или повреда на вещи.

ПСИХИЧЕСКИ ТОРМОЗ

Той е по-трудно забележим, но може да бъде много емоционално изтощаващ за жертвата. Той се изразява в обиди, подигравки, измисляне на прякори, зловни коментари за външния вид, етнос, религия, семейство.

КИБЕРТОРМОЗ

Сравнително нов вид тормоз, който се осъществява чрез интернет и мобилни телефони. Той може да се изразява в изпращане на обидни или заплашителни съобщения, публикуване на злепоставящи снимки или видеоклипове, създаване на фалшиви профили, както и в зловни коментари в социалните мрежи.

ХАЙДЕ ДА ПОМИСЛИМ

Група момчета ежедневно, се подиграват на момиче, защото носи очила. Те я наричат „очилатка“ и се смеят на външния ѝ вид.

Какъв вид тормоз е описан в тази ситуация? _____

В час по физическо възпитание едно момче бутна друго момче, докато се катерят по въже. Това не се случва за пръв път между тях, но днес момчето пада на земята и си наранява коляното.

Какъв вид тормоз е описан в тази ситуация? _____

Момиче получава зловни коментари и съобщения в социалните мрежи от друго момиче. Тя често попада на зловни публикации по свой адрес, чувства се зле и започва да се страхува да ходи на училище.

Какъв вид тормоз е описан в тази ситуация? _____



НАСИЛИЕ ИЛИ НЕ

След като се запозна с видовете насилие и тормоз, е време за първото упражнение. Разгледай твърденията по-долу и прецени дали са агресивни и представляват тормоз или не. Обозначи с „да“ или „не“ в бялото квадратче.



- ☐ Група деца те канят да се присъединиш в тяхната игра.
- ☐ Получаваш анонимна бележка, в която те обвиняват в нещо, което не си направил.
- ☐ Получаваш комплимент за новата си прическа.
- ☐ Някой ти казва, че ако не направиш това, което иска, ще спре да бъде твой приятел.
- ☐ Твой съученик непрекъснато те изолира от игрите или разговорите в класната стая.
- ☐ Твоите приятели те критикуват постоянно за начина, по който говориш или се обличаш.
- ☐ В социалните мрежи някой публикува твоя снимка, която ти не желаеш да бъде споделена.
- ☐ Получаваш поздравителна картичка от непознат ученик, който ти благодари, че си му помогнал да се справи с домашното.
- ☐ Някой се подиграва на външния ти вид.

КАКЪВ Е ТОЙ



НЕ ПРИЯТЕЛ

Изброй подходящите цифри от твърденията.

ПРИЯТЕЛ или НЕ

Ще разпознаеш приятелите си по начина по който се държат с теб. Разгледай твърденията по-долу и прецени дали са приятелски или не.

- | | |
|----|---|
| 1 | Говори за мен зад гърба ми. |
| 2 | Изслушва ме, когато говоря. |
| 3 | Помага ми, когато имам нужда от помощ. |
| 4 | Мами винаги, когато играем игри. |
| 5 | Споделя нещата си с мен. |
| 6 | Кара ме да се почувствам по-добре винаги, когато съм разстроен. |
| 7 | Кара ме да се чувствам ядосан, уплашен или тъжен. |
| 8 | Снима ме и публикува в интернет, въпреки че съм казал, че не желая. |
| 9 | Кара ме да правя неща, които не искам. |
| 10 | Рисува мустаци, прави смешни колажи с мои снимки и ги показва. |
| 11 | Присмива се на външния ми вид. |
| 12 | Уважава ме и е мил с мен. |
| 13 | Крещи ми, когато объркам нещо. |
| 14 | Уважава ме и е мил с мен. |
| 15 | Игнорира ме, когато говоря. |
| 16 | Нарича ме с обидни за мен прякори. |
| 17 | Случва се да ме блъска и удря. |



ПРИЯТЕЛ

Изброй подходящите цифри от твърденията.

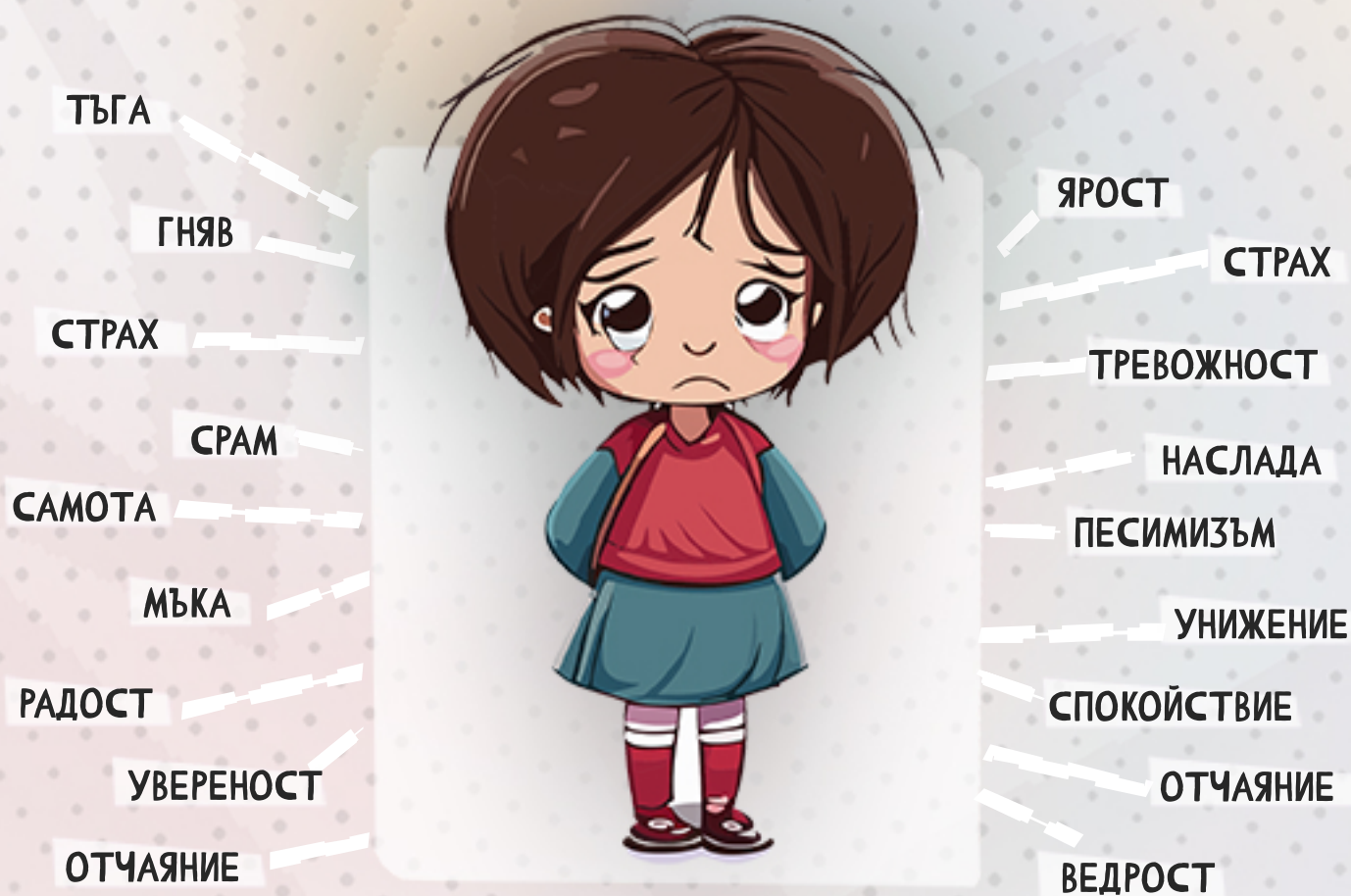


ПОМОГНИ НА ЕМИЛИ

ИСТОРИЯТА НА ЕМИЛИ

Емили стои в коридора със сведена глава. Около нея група момчета от класа се смеят и хвърлят учебниците ѝ по пода. Това не се случва за пръв път. Те я обиждат, наричат я с лоши думи и я гразнят. Сълзи се стичат по лицето ѝ, а тя се чувства все по-безпомощна.

Огради или оцвети чувствата, които смяташ, че Емили изпитва в този момент.



ПОСЛАНИЕ КЪМ ЕМИЛИ

Напиши няколко изречения, с които да вдъхнеш кураж на Емили!



КАВО ДА КАЖА

В правоъгълниците има няколко твърдения, а в балончетата отговори.
Разгледай твърденията и отговори, така че да победиш насилника с ум. За да ти е по-лесно сме ти показали няколко примера.
Бъди смел, отстоявай себе си, но не наранявай другите!

Чуваш да ти казват това

Ха! Ти си най-слабият играч в отбора! Няма шанс да спечелим с теб.

Може би не съм най-силният играч, но ще дам всичко от себе си, за да помогна на отбора.

Чуваш да ти казват това

Чу ли, че Мария е скъсана на теста по история? Много е глупава, нали?

Не е редно да клюкарстваме! Може би просто е имала лош ген.

Чуваш да ти казват това

Ха! Ти си най-слабият математик в класа! Как така не успя да решиш задачата?

Чуваш да ти казват това

Ти си най-големият „пооб“ в играта! Как така още не си се отказал?

Чуваш да ти казват това

Хей, грознице! Виждала ли си се в огледалото?
Никога не бих играл с теб!

Не е редно да говориш така! Не ти дължа нищо.

Чуваш да ти казват това

Ей, виж си обувките! Изглеждат като от миналия век!



ЕТО КАКВО ДА ПРАВИШ, АКО ВИДИШ **ТОРМОЗ!**

- !**НЕ СЕ СМЕЙ И НЕ СЕ ВКЛЮЧВАЙ В ТОРМОЗА!**
- !**ДРЪЖ СЕ ПРИЯТЕЛСКИ С ТОРМОЗЕНОТО ДЕТЕ!**
- !**НЕ ПОВТАРЯЙ СЛУХОВЕ И НЕ ГИ РАЗПРОСТРАНЯВАЙ!**
- !**ПОКАЖИ НА НАСИЛНИКА, ЧЕ НЕ ХАРЕСВАШ ТОРМОЗА!**
- !**ПОМОЛИ ДРУГИ ДЕЦА ДА ЗАСТАНЕТЕ ЗАЕДНО ДО ТОРМОЗЕНОТО ДЕТЕ, НО НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ АГРЕСИЯ!**
- !**КАЖИ НА НАСИЛНИКА ДА СПРЕ!**
- !**КАЖИ НА ВЪЗРАСТЕН!**

Запомни: Не е редно да се подиграваме на другите! Всеки е различен и има право да бъде себе си. Не се страхувай да се застъпиш за себе си и за другите, когато е необходимо. **Не си сам!**





БЛАГОДАРИМ ВИ!



ОЩЕ...

Благодарим ви, че изтеглихте и използвате този ресурс.

Убедени сме, че развитието на емоционална интелигентност е от съществено значение за личностното и социалното израстване на децата. Това е инвестиция, която има въздействие върху щастието и успеха в живота.

Още ресурси може да намерите в нашите социални канали, на нашия уебсайт или като сканирате QR кода в инструкциите в комплекта „Емо карти“ или „Емо таблица“.

За повече информация, посетете нашия сайт!



КОНТАКТИ

🌐 www.stalev.bg

✉ info@stalev.bg

СОЦИАЛНИ МРЕЖИ

📘 Кабинетът на Сталев

📷 [psychology.stalev](https://www.instagram.com/psychology.stalev)



ЗА НАС



Илия Сталев е психолог с бакалавърска и магистърска степен. Има десетгодишен професионален опит в работата с деца и семейства. Неговата експертиза включва терапевтична и консултативна работа, както и работа в училищна среда.



Антония Стойкова е учител с българска и английска филология, магистър по предучилищна и начална училищна педагогика и магистър логопед. Има опит като педагог с деца от различни възрастови групи.

Повече за нас на www.stalev.bg или в социалните мрежи.



АВТОРСКО ПРАВО

Разрешение за безплатна употреба:

Предоставяме ви право да използвате безплатно този материал, както за лична употреба, така и в училищен клас или група. Можете да го разпространявате и споделяте с други, при условие че не променяте инициалите на автора и не нарушавате неговата цялост.

Забрани:

Не можете да модифицирате този материал, да премахвате инициалите на автора или да го използвате с комерсиална цел.

Ако имате въпроси или се нуждате от специфични разрешения, се свържете с нас.