

НАСИЛИЕТО МЕЖДУ ДЕЦАТА: КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА НЕГО

Dr. Ruzhica



БРОШУРА ЗА РОДИТЕЛИ

**НАСИЛИЕТО
МЕЖДУ ДЕЦАТА:
КАКВО ТРЯБВА
ДА ЗНАЕМ ЗА НЕГО**

БРОШУРА ЗА РОДИТЕЛИ

София 2007

Настоящата брошура се издава в рамките на проект "Превенция на насилието в училище", изпълняван от Държавната агенция за закрила на детето с финансовата подкрепа на УНИЦЕФ. Тя е разработена от Методи Коралов, училищен психолог и доктор на психологическите науки, по материалите, представени от офиса на УНИЦЕФ в Република Хърватска.

Изказаните гледища, становища и мнения в настоящия материал са отговорност единствено на авторите и не отразяват мненията и политиката на УНИЦЕФ. Авторите следва да бъдат цитирани при всяко преиздаване на материала, целия или част от него.

Публикацията се издава с финансовата подкрепа на Представителството на УНИЦЕФ за България.





Какво е агресивно поведение?

Традиционно свързваме агресивното поведение с физическа саморазправа (бой, удряне, ритане, щипане, скубане и т.н.) между двама души или чулене на вещи и предмети. Също така приемаме, че агресивното поведение е личен избор на агресора, че той би могъл да се държи и по друг начин, но съвсем съзнателно решава да бъде "лош". И в двата случая съществуващата представа е много непълна и ограничена, особено когато става дума за деца.

Едно по-общо и по-точно определение би могло да бъде: **агресивно поведение е всяко поведение, чрез което някой нанасява друго живо същество, друг човек или себе си, или което е насочено към повреждане или унищожаване на вещи и предмети.**

Важно е да си дадем сметка, че стъпването върху и мачкането на растения и цветя, причиняването на болка или гразненето на животни, обиждането, псуването и заплашването, настройването на един човек (или повече) срещу друг, честите и уж случайни самонаранявания (порязвания, синини и т.н., но и самообвинения и приписване на себе си на несъществуваща вина), ритането на кошчета за боклук на улицата, граскането и рязането на седалки в градския транспорт и т.н. са също толкова истински форми на агресия, както и ударите с юмруци и сбиванията.

Не всяко агресивно поведение е вредно и неприемливо. Така наречената "спортна злоба" или хъс да спечелиш някакво състезание, като победиш противниците си, е вид агресия, която е приемлива. В детска възраст опълчването срещу авторитета на възрастните (родители, учители) е закономерна част от процеса на порастване и изграждане на собствената личност. Това също е вид агресивно поведение, което в умерени граници е полезно, а не вредно. Чуленето или разглобяването на някаква вещь с цел да се види как работи или какво има вътре може да бъде изследователско поведение на едно интелигентно и любознателно дете.

Агресивното поведение се превръща в проблем тогава, когато резултатите от него водят до истинско навреждане на другите, причиняване на болка и страдание, повреждане на ценни вещи.

Агресивното поведение много често не се дължи на осъзнат личен избор. То може да бъде следствие от различни видове причини:

- ◆ **Биологични причини.** Приема се, че при някои хора генетично е заложено да са по-агресивни от други, така както се унаследява цвят на очите или косата. Към биологичните причини спада и добре познатата разлика мъже-жени, дължаща се до известна степен и на по-високите равнища на тестостерон при мъжете.
- ◆ **Неспособност за овладяване на собствените агресивни импулси.** Всеки човек в определени моменти има желание да действа агресивно. При децата това е още по-ясно видимо, тъй като те са във възраст, в която се учат да се владеят и като цяло имат по-слаб контрол върху импулсите и поведението си. Много често ключът към рязко намаляване на активното агресивно поведение, независимо от какво е причинено, се крие именно тук – в овладяване на уменията да се контролират собствените агресивни импулси.
- ◆ **Реакция на негативни или травмиращи събития в живота.** Това е една от най-често срещаните причини и от най-трудните за преодоляване. Когато едно дете бъде обект или стане свидетел на крайно негативна ситуация, която е безпомощно да промени или разреши, много вероятно е неговата реакция да бъде агресивно поведение. Класически пример за такава ситуация е дете да стане обект на насилие или свидетел на извършено насилие върху негов близък.
- ◆ **Неспособност за справяне с изискванията на другите.** Децата се стремят да отговарят на очакванията и изискванията на значимите за тях хора. Понякога обаче тези очаквания и изисквания не са съобразени с детските възможности, интереси и потребности и вместо да бъдат стимул за развитие, те се превръщат в нещо тежко, досадно, повод за недоволство, подигравки и обвинения. Логично е детето да се опита да се защити и да реагира по някакъв начин и доста често това е един или друг вид агресивно поведение.

- ◆ **Заучен модел на поведение.** Децата постоянно се учат от обкръжението си – възрастни, кино-, поп-фолк-, шоу- и дори политически звезди, връстници, игри, разказвани истории, книги и списания, филми, телевизия, интернет и т.н. Когато някакви модели на поведение им бъдат показвани често и при това са представени като нещо, което е редно и при това е ефективно, съвсем естествено е те също да ги пробват и да ги запазят като стабилен елемент в поведението си.

Във всички тези случаи можем да се сблъскаме с поведение, което е агресивно, но детето дори няма да знае защо всъщност се държи така. Ако бъде попитано, то или ще се чуди какво да отговори, или просто ще си измисли някакъв отговор.

Осъзнато и целенасочено агресивно поведение най-често се развива след повече време и многобройни агресивни прояви. В някакъв момент се получава натрупване и детето по един естествен начин достига до убедителния за него извод на базата на личния си опит, че агресията е успешен начин да кара другите да вършат това, което то иска. От гледна точка на големия брой различни поведения и отношения, които хората развиват помежду си, такива деца се превръщат в нещо като "поведенчески инвалиди", неспособни да надскочат единствения разбираем за тях модел на налагане-подчиняване, който се опитват да прилагат във всички сфери от живота. Ако не им се окаже навременна и адекватна помощ, най-вероятно и като възрастни те ще запазят тези свои ограничения и неспособност за пълноценни и разнообразни контакти с другите хора. За съжаление в сила е и друга закономерност – децата, които от ранна възраст са агресивни и не получават необходимите им грижа и помощ, в зряла възраст е вероятно да се превърнат в "клиенти" на съдебната система.

Агресивното поведение може да бъде ограничено и овладяно. Методи за справяне като наказанието например са доста остарели и неефективни – много често то води до обратния ефект на засилване на агресията. Ако се чувствате несигурни как да подходите, първата ви стъпка би трябвало да бъде да се обърнете към специалист и като начало най-добре това да е човек, който работи в училището на вашето дете – училищният психолог или педагогически съветник.



Какво е тормоз?

Тормозът е конкретен вид агресивно поведение. Той винаги е насочен към живо същество – не могат да бъдат тормозени вещи или предмети. При тормоза отпада и случайността – той е целенасочен и се прилага съзнателно. Тормозещият е наясно, че причинява физическа или душевна болка, че кара жертвата си да се чувства зле, и именно това е целта му. Освен това тормозещите рядко имат чувството, че вършат нещо нередно. Обикновено те си мислят, че жертвата им си го заслужава или ги предизвиква да се държат така с нея.

Съществуват няколко вида тормоз:

- **физически** – това са добре познатите биене, ритане, блъскане, скубане и т.н. – всички форми на видимо насилие; тук се включват също чупенето и повреждането на лични вещи;
- **вербален** – тази форма неправилно приемаме за по-лека и обикновено не гледаме на нея сериозно; тя включва обиди, подигравки, сексуални намеци и подмятания, даване на прякори, заплашване, “майтапене” (което е забавно само за мъчителя), т.е. това са начините да нараним някого, като го караме да се чувства зле от това, което му говорим;
- **индиректен** – повечето хора дори не си дават сметка, че съществува такава форма, а тя е не по-малко нараняваща от другите; включва настройване на другите срещу жертвата, говорене зад гърба ѝ и разпространяване на слухове, развяляне на отношенията ѝ с близките хора, поставяне на някого в социална изолация (не го канят да играе с другите, на купони и забави, на кино или разходки и т.н.).

Поведение на тормоз е поведение, което:

- ✓ **е злонамерено.** Тормозът не е случаен. Тормозещият има ясната и осъзната цел да навреди на жертвата си, да ѝ причини болка, да я унижи, да я накара да страда физически или душевно.

- ✓ **се извършва от позиция на силата.** Тормозещият винаги разполага с предимство – или е физически по-силен, или е с група приятели, които му помагат, или жертвата е неагресивна и неспособна да се защити. При формата на вербалния тормоз, когато се използват обиди, подигравки, зловни забележки и подмятания, слабостта на жертвата може да се състои в неспособността да измисля подходящи отговори със скоростта, с която се силят грубите думи на тормозещия.
- ✓ **се повтаря многократно.** Изолираният агресивен акт още не е тормоз. Когато обаче агресията се повтаря отново и отново върху един и същи човек (или едни и същи хора), тогава тя се превръща в тормоз. Изключително негативните последици от тормоза най-често се дължат именно на това натрупване във времето на унижение, болка и безпомощност месец подир месец, а понякога и година след година.

Агресивно поведение, което обаче не е тормоз, може да бъде:

- ◆ **незлонамерено агресивно поведение.** Става дума за случаи на причиняване на вреда или болка, когато обаче агресорът не е имал такава цел. Например удар с топка, запратена по невнимание или отскочила към страничен наблюдател, не може да се приеме за тормоз.
- ◆ **агресивно поведение между равни по сила.** В училище до 5, 6 и дори 7 клас не е трудно да се открият момчета, които сякаш не могат да живеят, без да се обият поне веднъж дневно, или момичета, които постоянно гледат да се заяждат помежду си. Когато обаче момчетата са приблизително равни по сила, а пък момичетата по “устатост”, тази ситуация не е тормоз; напротив, в такива случаи може дори да се окаже, че и двете страни намират удовлетворение от начина си на общуване.
- ◆ **еднократно или рядко случващо се агресивно поведение.** Сбиване, подиграване и т.н. дори и срещу очевидно безпомощна жертва, което обаче се случва 3-4 пъти годишно, също не може да бъде прието за тормоз.



ТЕНДЕНЦИИ И РАЗЛИКИ ПРИ МОМЧЕТА И МОМИЧЕТА, ВЪЗРАСТОВИ ОСОБЕНОСТИ, ГРУПОВ И ИНДИВИДУАЛЕН ТОРМОЗ, СТАТИСТИКА

Както със сигурност може да се предположи, момчетата и момичетата се различават по това какви форми на тормоз предпочитат да използват, но също и какви форми на тормоз по-често им се налага да търпят. Освен това съществуват и възрастови различия, така че типичните форми на тормоз при петокласниците обикновено не са същите като например тези при осموкласниците. За съжаление общото ниво и честота на тормоза не намаляват, има вероятност само да се промени акцентът от една форма към друга.

Разлики и прилики между момчета и момичета

Когато са в ролята на жертви:

- момчетата са в по-голяма степен обект на физически тормоз;
- момичетата са в по-голяма степен обект на индиректен тормоз;
- момичетата в по-голяма степен получават помощ и подкрепа от околните;
- няма разлика по отношение на вербалния тормоз – момчетата и момичетата в приблизително еднаква степен са обиждани, получават неприятни прякори, подиграват им се, заплашват ги и т.н.;
- приблизително еднакъв брой момчета и момичета са обект на тормоз от връстниците си.

Когато са в ролята на мъчители:

- момчетата много по-често прибягват до физическа агресия;
- при момчетата са значимо по-високи нивата и на вербалната агресия;

- индиректната агресия, която традиционно се приема за “по-женска”, всъщност е приблизително еднакво често използвана и от момичетата, и от момчетата;
- момчетата са почти два пъти по-често в ролята на мъчители от момичетата.

Възрастови особености

По отношение на жертвите

Общата тенденция е с повишаване на възрастта да се отчитат по-ниски равнища на преживяван тормоз. Въпреки че това на пръв поглед изглежда много оптимистично, нещата всъщност съвсем не са толкова положителни. Под по-малко тормоз се има предвид, че по-малко деца стават жертви на злонамерени и редовни агресивни действия от страна на други деца. Това обаче не винаги е вярно. Обикновено децата, които навлизат или вече са навлезли в юношеството и пубертета, държат да ги приемат като зрели и справящи се. По тази причина те често не искат да признаят, дори пред себе си, че другите се държат зле с тях. А както при тях, така и при другите, при които тормозът се запазва и трае години наред, ситуацията продължава да се утежнява. Те не само че свикват с ролята на жертва и дори нямат представа как да излязат от нея, но често стават обект на тормоз от различни хора или групи от мъчители, които усъвършенстват върху тях уменията си да мъчат, да гразнят, да издевателстват и т.н.

По отношение на мъчителите

И при момчетата, и при момичетата водеща е вербалната агресия и тази тенденция не само се запазва, но и се засилва с времето. Физическата агресия и при двата пола бележи лек спад след 8-9 клас. При момичетата в 4-5-6 клас няма разлика между физическа и индиректна агресия, но впоследствие ясно се откроява нарастващо предпочитание към индиректната агресия. Момчетата мъчители още от малките класове проявяват интерес и към трите форми на агресия и ги прилагат.

Индивидуален и групов тормоз

Тенденцията, която неизменно се отчита в различните изследвания както в чужбина, така и у нас, е, че в по-малките класове мъчителите действат по-скоро самостоятелно. Колкото по-големи стават обаче, толкова повече се засилват проявите на груповия тормоз. Често той е в основата и на създаването на улични и квартални банди.

Повишаване на агресията спрямо другия пол

До началото на пубертета децата предпочитат да играят, да стават близки и като цяло да си взаимодействат повече с представители на своя пол. Пубертетът обаче се свързва както със засилен интерес към другия пол, така и с повишена конфликтност между тях, като момичетата по-често от момчетата се чувстват обект на агресия или тормоз.

Парадоксален факт: с увеличаване на възрастта намалява броят на децата, които се чувстват жертви на тормоз, но от друга страна общото равнище на агресията се увеличава!

Няколко са възможните обяснения на този парадокс, като освен посоченото по-горе, най-често се цитират още две: 1) парадоксът се дължи на груповия тормоз, при който няколко деца издевателстват над една жертва, което от своя страна утежнява последициите за нея; 2) по-големите упражняват тормоз над по-малките (няколко от по-големите тормозят много от по-малките). Независимо от възможните обяснения парадоксът показва, че ако не се вземат навременни мерки, с времето проблемът не се решава, а се задълбочава и придобива допълнителни нови измерения.



Фигура 1. Процент на момичетата и момчетата, които споделят с родителите си, че са виждали как тормозят други деца (пилотно изследване на УНИЦЕФ-България, юни 2007)

Ясно се вижда как споделянето с родителите намалява при по-големите ученици.

Някои данни от статистиката

Пилотното изследване за равнището на тормоза, проведено от УНИЦЕФ-България през юни 2007 г. в шест столични училища, показва следните резултати за броя на жертвите и мъчителите:

- 25% от децата се възприемат като обект на агресивни действия от страна на техни съученици един път седмично или по-често;
- 10% от децата заявяват, че тормозят под някаква форма свои съученици няколко пъти месечно или по-често.

По преценка на децата във всеки клас има средно по:

- 2 души, които редовно са жертва на тормоз;
- 3 души, които редовно проявяват някаква форма на агресия.



Какви са последствията от тормоза и защо той трябва да е обект на специална работа?

Автоматично сме готови да приемем, че неблагоприятни последици от тормоза има основно за жертвите (е, и за мъчителите, ако ги хванат и ги накажат). Положението обаче е много по-сериозно. Последствията от тормоза засягат всички участници в ситуацията на тормоз: и жертвата, и мъчителя, и помагащите или окуражаващите мъчителя, и пасивните странични наблюдатели. Никой не е пощаден.

Последствия за жертвите на тормоз:

- чувстват се нещастни и потиснати през повечето време;
- имат ниски самооценка и самочувствие, тоест има голям риск да се подценяват и да са склонни да приемат, че са незначителни и “по-ниска категория” хора;
- .чувстват се отхвърлени, изолират се от другите деца, трудно създават приятелства и общуването им с връстниците като цяло е много затруднено;
- понякога се стига до соматични оплаквания, тоест до това, което бихме нарекли “да се поболееш” заради нещо. Така например дете, което трябва да отиде на училище и знае, че има голяма вероятност там да се сблъска с мъчителите си, може внезапно да го заболи корем или глава, да има чувството, че е болно, да вдигне температура и т.н.;
- в някои случаи жертвите бягат от училище или направо отказват да ходят там;
- понякога жертвите се озлобяват от преживения тормоз и се превръщат в това, което се нарича жертва агресор, тоест те търпят агресията на по-силни и после “си го изкарват” на по-слаби от тях;

- при тежък и продължителен тормоз някои деца стигат до опити за самоубийство. Част от тях го постигат.

Дотук бяха изброени само краткосрочни последици. Не по-малко важни са дългосрочните, тъй като преживеният в детството и юношеството тормоз може да доведе до сериозни последици и в зряла възраст.

Основни дългосрочни последици са:

- ✓ повишен риск от емоционални разстройства, например депресия и тревожност;
- ✓ влошена способност изобщо да се общува с хора, включително и в сферата на интимното общуване. Жертвите на тормоз много трудно създават отношения на близост и на доверие. Това може да се окаже проблем не само в личния, но и в професионалния живот;
- ✓ риск от предаване през поколенията (най-вече чрез предаване на собствената неувереност и неспособност за справяне със ситуация на агресия и тормоз) – хората, които са били обект на тормоз в училище, е по-вероятно да имат деца, които на свой ред да бъдат жертви.

Независимо дали разглеждаме тормоза в краткосрочен или дългосрочен план, трябва да сме наясно, че той остава у жертвите трайни следи, които при неблагоприятни условия лесно могат да се превърнат в сериозни душевни, емоционални и психически травми.

Последици за мъчителите:

- ✓ нарушават правилата на поведение не само в училище, но обикновено и въкъщи, на улицата, на всякакви обществени места;
- ✓ голяма е вероятността да имат проблеми с полицията не само в юношеска възраст, но и като възрастни, тъй като агресивното поведение често се запазва като стабилна тенденция в поведението;
- ✓ имат трудности при създаването на нормални, пълноценни взаимоотношения с връстниците си;

- ✓ голяма част от тях приемат света като грубо, безкомпромисно място, където не е важно да бъдеш приет, да получаваш и да даваш доверие, близост, разбиране и подкрепа. Те остават ограничени в модела на налагане-подчиняване и отношението им към другите се основава на недоверие и очакване за враждебност или провокация. Това се отнася както до връстниците им, така и до родителите и възрастните, а по-късно и в професионалните отношения, интимните отношения, семейството, което самите те създават;
- ✓ за тях е по-вероятно да употребяват алкохол, да мамят по време на изпити, дори да носят оръжие в училище;
- ✓ при тях е повишен рискът да не завършат училище и да не си намерят подходяща работа;
- ✓ формират изкривена представа за значимостта на собствената си личност;
- ✓ като възрастни за тях са характерни по-високи равнища на депресия;
- ✓ има висок риск от предаване през поколенията – собствените им деца често проявяват високо равнище на агресия;
- ✓ пренебрегват правата на другите и лесно настройват хората срещу себе си.

Парадоксално се оказва, че част от последиците от тормоза (и особено дългосрочните) са еднакви при мъчителите и жертвите. Такива са например податливостта към депресия, трудността да се формират пълноценни отношения с другите, вероятността за предаване през поколенията и т.н. Повече от очевидно е, че трябва да се опитаме да окажем навременна помощ на всички засегнати от тормоз и да се постараме да изведем децата си от този омагьосан кръг на повтарящо се насилие и страдание.

Последствия за пасивните наблюдатели и помагачите на мъчителите:

- ✓ при тях с различна сила могат да се проявят неблагоприятните последствия от тормоза, но не само отнасящите се до жертвите или мъчителите, а и двете едновременно;

- ✓ изпитват неяснота по отношение на собственото място в отношенията с другите;
- ✓ свикват с тормоза и го възприемат като естествен и нормален вид отношения, който приемат за уместен, и смятат, че нито имат силата, нито желанието да променят.

Изводът е един и е съвсем ясен: жертви, мъчителни, помагачи и наблюдатели – всички са потърпевши от ситуацията на тормоз.



Как да разпознаете, че вашето дете преживява тормоз?

Съществуват някои външни признаци, които могат в някаква степен да показват "предразположено" ли е едно дете да се превърне в потенциална жертва.

Често повтарящи се особености при децата жертви:

- тихи, плашливи, неспокойни, несигурни;
- чувствителни, лесно раними;
- реагират на трудности и лошо отношение с плач и затваряне в себе си;
- имат ниско самочувствие;
- имат малко приятели;
- често стоят изолирани от другите, от груповите игри;
- постоянно имат нужда от родителска закрила и са свръхобгрижвани;
- не са агресивни, освен в редки случаи;
- физически изглеждат слаби и крехки или непохватни, а по-пълните – бавни, тромави.

Ако за някое дете са в сила част от тези признаци, това не означава, че то задължително ще стане жертва на тормоз, а че при него рискът това да се случи е по-голям.



Признаци, които показват, че детето може да е жертва на насилие в училище

Много често децата жертви на тормоз не искат да споделят какво им се случва. Това може да се дължи на притеснение и срам, както и на нежелание да се показват безпомощни и неспособни сами да се справят. Освен това може да изпитват страх от отмъщението на мъчителя, а мъчителите обикновено са много изобретателни, когато насаждат у жертвите си ужас от последствията, в случай че решат да се оплачат. На трето място стои неписаният детски кодекс, че хората, които “обаждат” другите или ги “портят”, са “предатели” и никой не иска да има нищо общо с тях, затова ако някоя жертва го направи, се оказва в още по-тежка изолация. На четвърто място ще отбележим тенденцията, която изобщо не представя в добра светлина възрастните, а именно – личният опит на децата им е показал, че споделянето с възрастни, независимо дали са учители, родители или други, доста рядко води до прекратяване на тормоза (вж. фигура 3).

Казано накратко – децата имат твърде много причини да не споделят с родителите си или с други възрастни, че преживяват тормоз. Ето няколко признака, които подсказват, че с детето вероятно се случва нещо и е възможно то да е обект на тормоз:

- често е уморено, раздразнено, плаче, липсва му апетит;
- нощни кошмари и напикаване;
- промяна на обичайния маршрут до училище и обратно;
- става грубо, отговаря на забележки;
- закъснява при отиване и прибиране от училище;
- има следи от ограно, синини, скъсани дрехи;
- избягва да ходи в определени часове (например физическо);

- боли го глава, корем;
- забравя, разсеяно е, отпаднало;
- учебниците и тетражките му бързо се износват или ги "губи";
- страхува се от внезапни шумове, тъмно, физически контакт;
- нервно е, гризе си ноктите, има тикове, започва да заеква;
- разваля си оценките в училище;
- не му стигат парите.

Ако детето ви показва някои от тези признаци, това обаче не означава непременно, че е жертва на тормоз, но наличието им със сигурност загатва, че е необходимо да поговорите с него.



Фигура 2. С кого са споделили децата, които са били тормозени – процентно разпределение (пилотно изследване на УНИЦЕФ-България, юни 2007)

Ясно се вижда как споделянето с възрастните (учители и родители) намалява при по-големите ученици за сметка на споделянето с връстници или преразказването на проблема



Фигура 3. Кой ти помага най-много, ако се случи някой да те тормози? – процентно разпределение (пилотно изследване на УНИЦЕФ-България, юни 2007)

Ясно се вижда, че според децата истинска помощ получават от връстниците си, а не от възрастните, независимо дали са учители или родители



Как да помогнете на вашето дете, ако е жертва на тормоз?

Много смелост е нужна на едно дете, за да сподели, че го тормозят. Щом е направило тази стъпка, то със сигурност се нуждае от помощта ви.

Първата реакция на родителите често е да се подгадат на гнева и да се втурнат при директора да искат обяснения и сурово наказание за виновниците. Това обаче не е правилният път за решаване на проблема.

Ако разберете, че детето ви е обект на тормоз, постарайте се да следвате посочените **три стъпки**:

1. Говорете с детето.
2. Потърсете съдействие от училището.
3. Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза.



Стъпка 1: Говорете с детето

- **Подробно говорете върху всеки аспект на проблема.** За децата е трудно да признаят пред майка си или баща си, че са тормозени, и е нужно време да ви разкажат подробностите. През цялото време на разговорите показвайте на детето си, че темата е важна и че го слушате внимателно.
- **Вярвайте му.** Децата рядко лъжат, когато става дума за преживян от тях тормоз.
- **Показвайте му, че го обичате и ви е грижа за това, което се случва с него.** Децата често си мислят, че родителите им ще бъдат разочаровани от тях, яросани и ще бъдат по-малко обичани заради случилото се.
- **Не го критикувайте.** На вашето дете му е достатъчно тежко от случилото се и ако човекът, от когото е потърсило помощ, започне да го критикува, това ще утежни още повече ситуацията.

- **Изслушайте го.** Не бързайте да коментирате и да давате собствено си мнение и оценки. Кажете му, че изцяло го подкрепяте, че се радвате и се гордеете, че е споделило, и че е много смело от негова страна да говорите на тази тема.
- **Внимателно чуйте какво ви казва гетето за тормоза.** Питайте го кой и как го е тормозил, къде и кога се е случило това, колко често се е повтаряла ситуацията. Научете колкото се може повече за начина, по който е бил извършен тормозът, може ли вашето дете да посочи и други деца, които са станали жертва на такова насилническо поведение.
- **Не обвинявайте гетето си за това, което му се е случило.** Не му казвайте “Ти какво правеше там?”, “Защо предизвика другото дете?” или “Сам си си виновен!”. Много е важно жертвите на насилие да не живеят с убеждението, че те са предизвикали случилото се и че вината е тяхна.
- **Не игнорирайте и не омаловажавайте проблема.** В случаите на тормоз крайно неподходящи са изказвания от рода на “Това са гетинцини”, “Малко сте се скарали, утре пак ще сте приятели”, “Измисляш си”, “В това няма нищо страшно, не му обръщай внимание”, “На всеки му се е случвало, ще си мине от само себе си” и други подобни.
- **Когато гетето ви потърси за помощ, може и да не знаете как да реагирате, какво да кажете и какво да направите.** В такъв случай отделете време да помислите и да поразсъждавате над ситуацията, но не минавайте само с “В училище всички се бият, нормално е и на теб да ти се случи”.
- **Не го подтиквайте да отговаря на насилието с насилие** (например с изрази като “И ти го удари” или “Върни му го”). Ако вашето дете удари друго, това едва ли ще реши проблема, по-вероятно е или да си има неприятности с учители и директор, или ситуацията на насилие да се засили и влоши.
- **Покажете съпричастност.** Кажете му, че тормозът е лошо нещо, че то не е виновно за него и че сте много доволни, че е имало смелостта да потърси помощта ви. Питайте го според него как би могла успешно да се реши тази ситуация. Кажете му, че ще обмислите какво да правите, и след това споделете с него какво възнамерявате да предприемете.



Стъпка 2: Потърсете съдействие от училището

В никакъв случай не отивайте да се саморазправяте с децата, които са тормозили вашето дете! Също така не бързайте веднага да търсите контакт с родителите им. Тази реакция често е сред първите, но тя по-скоро утежнява положението, вместо да реши проблема. Отговорност на училището е да се проведат нужните разговори с децата, които са извършили насилие, и с родителите им.

Няма смисъл да се втурвате в училище и да изисквате възмездие и незабавно да бъде сложен край на тормоза. Така няма да помогнете на никого.

Някои родители предпочитат да не казват в училище, че детето им е било тормозено, но тормозът не може ефективно да бъде спрял без знанието и участието на учителите.

- Първата стъпка за успешно решаване на проблема е да говорите с класния ръководител и спокойно, ясно и разбираемо да обясните какво ви притеснява. Уговорете си среща, която да се проведе в училището.
- По време на разговора се старайте да контролирате емоциите си и да говорите по същество. Дайте изчерпателна информация за тормоза върху вашето дете – кой, кога, къде и как го е тормозил.
- Мислете за доброто не само на вашето дете, но и на другите ученици. Бъдете готови да си сътрудничите с училището за успешното решаване на проблема.
- На срещата си записвайте всичко, за което сте разговаряли, и най-вече нещата, които не са ви станали напълно ясни и трябва да се доизяснят и обмислят.
- Кажете на класния ръководител какви са мерките, които очаквате да бъдат предприети, за да се осигури безопасност на вашето дете в училище. Ако тормозът продължи, поискайте да се организира среща с родителите на детето, което извършва насилието, но непременно в присъствието на класния/класните ръководители.
- Потърсете съдействие от училищния психолог. Поискайте и той да присъства, ако решите да организирате среща с родителите на другото дете. Отделно обсъдете с него мерките и действия-

та, които смятате да предприемете, особено ако не сте съвсем сигурни какво трябва да се прави и какво – не.

- Много деца, които тормозят другите, спират веднага щом родителите им научат за тяхното поведение и постъпки.
- Ако тормозът се случва по пътя към или от училище, погрижете се детето да отива готам и да се прибира в компанията на по-големи, добронамерени ученици или вие го водете, докато не се приложат договорените мерки.
- Проследете дали тормозът е спрял. Редовно разговаряйте с детето си и с класния ръководител. Ако тормозът продължи, отново поискайте среща.



Стъпка 3: Помогнете на детето си да гадне отпор на тормоза

- Покажете на детето си, че му вярвате и го разбирате! Това е от изключителна важност, за да бъдат успешни съвместните ви усилия за спиране на тормоза. Каквото и да му кажете и да го посъветвате, думите ви ще тежат два пъти повече, ако детето ви чувства, че му имате доверие и че си давате сметка какво преживява.
- Дайте му съвет как да се предпази от нападки. Например да не се хваща на груби подмятания, а да си казва "Това е технич проблем, не мой. Аз съм си супер!", което е много добре за запазване на висока самооценка.
- Изработете заедно някаква стратегия за сигурност. Научете го как да търси помощ от възрастните, когато се чувства застрашено от насилие. Разговаряйте към кого може да се обърне за помощ и заедно решете какво би трябвало да каже. Обяснете му, че да съобщи за тормоза не е нито клякарене, нито издаване, нито предателство.
- Помогнете му да преодолее срамежливостта си, да бъде уверен, да отстоява себе си. Понякога е достатъчно едно дете просто да не покаже страх от нападателя си, за да го откаже от по-нататъшни действия.

- Окуражавайте детето си. Не го карайте да си мисли, че е малко и слабо, а напротив – че е напълно способно да се противопостави и да се справи с тормоза.
- Давайте му поводи да се чувства ценно и важно, хвалете го, казвайте му неща като “и аз бих искал да съм толкова добър в...”, “много добре се справяш с...”, “намери наистина много умно решение на...”.
- Помогнете на детето си да се запознае с други деца и да създаде нови приятелства извън училище. Различната среда и пълноценните отношения с други негови връстници ще му помогнат да се чувства по-силно и по-сигурно в себе си, ще му покажат, че може да общува с други деца, без да става жертва на агресията им.
- Окуражавайте детето си да установява контакти с добронамерени деца в класа. Класният ръководител може да ви насочи с кои ученици вероятно би могло да се сприятели вашето дете, да прекарват заедно определено време или да се справят с общи поставени задачи. Помогнете на детето си да укрепи започналото в училище приятелство, поканете приятелите му на гости у вас. Дори и само един добър приятел може да бъде достатъчен да се подобри ситуацията, да се върне увереността и самочувствието на детето ви.
- Помагайте на детето си да развие талантите си и творческите си заложби. Предложете му да посещава избираеми часове, курсове и спортове, които му харесват и му носят удовлетворение. Това ще му даде нови гледни точки, нова среда и нови познанства, ще го накара да бъде по-уверено в себе си и способностите си.
- При обиди на етническа принадлежност или цвят на кожата жертвата не трябва да се впуска в разправи или да се опитва да променя мисленето на насилника – това си е жива загуба на време и може да доведе до физическо насилие. Достатъчно е да погледне агресора си в очите, да му каже “Не ми харесва да ми говориш така” и да не се занимава повече с него.

Накрая, важно е да си отговорите сами на себе си на следните въпроси: Дали тормозят детето ми, защото е слаб ученик, или му липсват умения за общуване с другите? Дразни ли другите хора с поведението си?

Ако детето ви е прекалено живо и буйно, нахално или гръмогласно, на насилника може просто да му е "писнало". Това, разбира се, не е оправдание за насилието, но може да даде обяснение защо детето ви е тормозено. Потърсете помощ от психолог, който да му помогне да си даде сметка за важните неписани правила на поведение в групата на неговите връстници.

Домът е там, където е сърцето. Покажете на вашето дете, че има сигурен и изпълнен с любов дом, който му осигурява физическа и емоционална защита.

Родителите НЕ би трябвало:

- ◆ да се ядосват и да се гразнят;
- ◆ да убеждават детето, че това, което му се е случило, не е важно;
- ◆ да обвиняват детето си или училището;
- ◆ да отстъпват преди да разберат какво точно се е случило;
- ◆ да търсят еднозначно решение.



Какво кара едни деца да ухражняват тормоз върху други?

Децата, които тормозят други деца, често изобщо не осъзнават, че вършат нещо нередно, чак докато специално не им се обърне внимание, че поведението им е неприемливо. За тях е съвсем далечна и непозната мисълта да се поставят на мястото на другото дете и да се запитат какво ли изживява то в момента на тормоза. Приема се, че те имат нужда да се чувстват силни, да владеят положението, да контролират другите.

Също така се приема, че при някои от тях поведенческият репертоар е силно ограничен и в доста ситуации те просто не знаят какво друго да направят, освен да се присмеят, да се подиграт, да обидят, да причинят болка. Едно дете може да бъде агресивно заради това, че не знае друг начин да изрази не само гняв, нехаресване, неодобрение и т.н., но и интереса си, радостта си, харесване или други емоции.

Мъчителите обикновено не изпитват угризения или вина. Много често тяхното обяснение за поведението им е, че жертвата ги е предизвикала по някакъв начин (обикновено напълно несериозен и неиздържан от гледната точка на възрастните), а те са били принудени да отговорят с удар, заплаха или обида. Затова директни заповедни изрази типа на "Засрами се!" остават неразбрани от тях. В подобна ситуация те възприемат единствено, че им се карат заради жертвата, и това може още повече да ги настрои срещу нея. Подходът на директното "вразумяване" обикновено изобщо не е ефективен, а нерядко дори има обратно действие – влошава ситуацията и вместо да спира тормоза, поражда желание за отмъщение или кара мъчителя да измисля нови, по-трудно забележими начини за тормозене.

Децата, които редовно тормозят други деца, са агресивни не само към връстниците си. Често те приемат установения ред като предизвикателство и се стараят по различни начини да нарушават правилата (в

училище, на обществени места, но и вкъщи) или просто решават, че те не се отнасят за тях. Такъв тип поведение може да върви в комбинация с нахално, нагло и арогантно отношение към възрастните като цяло, а в някои случаи и с агресивно поведение към тях, включително към учителите и родителите.

Някои от мъчителите много бързо се ориентират кое и доколко е прието и са изключително изобретателни в прикриването на насилническото си поведение, както и да се правят, че нямат нищо общо, да се оплакват и да търсят защита и дори да изкарват себе си жертви.

Родителите често нямат представа за поведението на детето си в училище и не знаят, че то може да е агресивно към връстниците си.

Деца, които тормозят, често имат сходно поведение, външни особености или черти на характера. Такова дете често:

- е агресивно (дори към учители и родители);
- държи се нагло и нахално;
- има за цел да се налага, да доминира, да контролира;
- е враждебно спрямо околните;
- е импулсивно;
- не умее да съчувства и да съпреживява;
- не умее да разбира добре нито собствените си, нито чуждите емоции;
- харесва му да получава материални облаги;
- има положително отношение към себе си;
- е арогантно;
- гръмогласно се хвали с победите си, но тежко преживява неуспехите и като цяло е лош губещ (не умее да приема поражение);
- е физически силно.

Понякога децата тормозят, тъй като:

- не знаят, че това поведение е лошо;
- имитират по-големи братя, сестри или други хора, на които се възхищават;

- не знаят други начини за общуване с връстниците си;
- приятелите им ги подтикват към насилие;
- преминават през тежък период и го показват чрез насилие.



Рискови фактори, които могат да повишат вероятността за агресивно поведение на детето

Домашно обкръжение:

- ◆ хладно емоционално отношение от страна на родителите, без душевна топлина и без пълноценно отговаряне на потребностите на детето;
- ◆ твърде отстъпчиви родители, които не поставят ясни граници и не държат на определени правила и ред;
- ◆ родители, които не се интересуват достатъчно от детето си и го оставят без родителски контрол;
- ◆ родители, които толерират агресивното поведение;
- ◆ родители, които прилагат физически наказания.

Особености на личността на детето:

- ◆ деца с много жив, буен характер;
- ◆ импулсивни деца;
- ◆ агресивни деца;
- ◆ деца, които постоянно имат нужда да се чувстват силни и да държат нещата под контрол;
- ◆ физически силни деца;
- ◆ деца, у които не е развита способността за съпричастност, съчувствие, емпатия.

Влияние на групата на връстниците:

- ◆ намалява задръжките в поведението;
- ◆ намалява личната отговорност.

Влияние на медиите. Честото и продължително гледане на насилие (телевизия, кино, филми, компютърни игри и т.н.) засилва агресивното поведение, намалява чувствителността към последиците от насилието, създава погрешното впечатление, че нещата се решават и се постигат най-лесно чрез насилие, че това е поведение, което се одобрява и харесва от обществото, омаловажава позицията на жертвата, нейните преживявания и страданията ѝ, намалява съпричастността и съчувствието.



Как да помогнем на дете, което прилага тормоз?

Всеки родител си дава сметка колко тежък е този проблем. Децата и младежите, които тормозят другите, често започват живота си на възрастни с проблеми и неприятности, а някои дори и с присъди. Способността им да осъществяват нормални и пълноценни контакти с другите може трайно да е нарушена.

Вие можете много да помогнете на детето си. Във вашите възможности е коренно да промените ситуацията, да не допуснете детето ви да се превърне в жертва на собственото си агресивно поведение.

- Разговаряйте с детето си, с учителите му, с директора. Имайте предвид, че детето ви ще се опита да отрече, да смекчи или да подцени неприемливото си поведение.
- Помислете какви могат да бъдат ефективните ненасилствени мерки като следствие от неприемливото поведение, в зависимост от възрастта, степента на зрелост на детето и самите постъпки.
- Ясно дайте на детето да разбере, че е направило другото дете нещастно, и му покажете, че няма да толерирате такова поведение. Не приемайте обяснения от типа на "всичко беше на шега".
- Накарайте детето да помисли за начин, по който да възстанови щетите и да намали вредата, които е нанесло на другите с поведението си.

Помогнете му да се научи да изразява свободно мислите и чувствата си. Това отнема време, но е изключително важно и необходимо.

Помогнете на детето да достигне до идеята и да вземе решение, че поведението му не трябва да се подновява. Задайте му ясни въпроси: Какво си направил? Какво те накара да го направиш? Можеш ли да реагираш по друг начин? Имаха ли твоите постъпки неприятни последици за други хора? Какви последици имаха за теб? След като вече сме наясно какви чувства са били свързани с твоето поведение, можеш ли да измислиш друг начин, по който да реагираш следващия път? Как би постъпил? Какво би ти донесло това?

Подтикнете детето си да помисли как може да поправи нанесената щета и да разговаря с детето, на което е навредило, за своето предложение.

На този етап агресивното дете трябва искрено да пристъпи към поправянето на щетата, като приведе в действие решението си да се държи по друг начин и да изгради на друга основа отношенията си с детето, на което е навредило.

Възможно е жертвата да няма желание да приема плана за възстановяване на щетата на насилника си, нито да гради каквито и да било отношения с него. Детето, което е тормозило, ще успее само ако му помогнете.

- Поощрете детето си "да върши добро".
- Помогнете на детето си да развие способността да разбира чуждата гледна точка и да съпреживява чуждите емоции (да развие емпатия).
- Подкрепяйте го и го хвалете, когато се държи отговорно и не проявява излишна агресия.
- Приятелството е несъвместимо с насилието. Ако вашето дете не умее да бъде приятел, помогнете му да открие различни начини да се сближи със своите връстници.
- Упражнявайте родителски контрол. Без надзор от страна на родителите детето се чувства несигурно, липсва му онзи изключител-

но важен коректив, благодарение на който децата ни се учат да правят разлика между добро и лошо. Трябва да знаете какво прави детето ви, къде ходи, с кого дружи, кой е най-добрият му приятел, с кого не се разбира и т.н. Отделяйте време на детето си и въведете правила – ясни и разбираеми за него. Когато правилата са разбираеми, смислени и се спазват, те създават стабилност и сигурност в детската представа за света.

- Старайте се от време на време да гледате заедно телевизия, филми, театър. Обсъждайте кой какво е направил, защо, какво е изпитвал. Постарайте се да ограничите предаванията и филмите с насилие, които то гледа, както и компютърните игри с насилие, ако играе такива.
- Постарайте се детето ви да не преживява насилие в домашна обстановка.
- Поддържайте връзка с училището.
- Потърсете допълнително информация и помощ при училищния психолог, а ако е наложително – и при психолог или психиатър в специализирана клиника.

Усилието ви да намалите насилническото поведение на детето си е инвестиция в неговото бъдеще. Децата, които тормозят, често се отърват без последствия и дори могат да бъдат доста популярни и харесвани от съучениците си, докато са в по-малките класове. Но с годините ситуацията се променя и последствията за насилника стават все по-неблагоприятни.



Как да помогнем на дете, което помага/подкрепя мъчителя или е неутрален (страничен) наблюдател?

Ако не сте родител на дете, което тормози или е жертва, то вероятно сте родител на дете от третата група, които също са включени в тормоза, макар и не като преки действащи лица.

Помагачът може да изпълнява една от трите роли:

- активно да участва в ситуацията на тормоза (например може да гържи жертвата, докато мъчителят я удря);
- да подкрепя и да “нахъсва” мъчителя с гуми;
- пасивно да подкрепя мъчителя (не помага активно и не говори, но може да пази и да сигнализира, например ако види, че удва учител или възрастен).

Страничният неутрален наблюдател вижда всичко, наясно е какво става, но нито се противопоставя, нито отища да потърси помощ.

Повечето деца “помагачи” и странични наблюдатели не реагират на насилието:

- от страх да не бъдат наранени или да не станат следващата жертва на мъчителя;
- от страх да не направят нещо, което още повече да утежни ситуацията;
- поради неяснотата, която са оставили възрастните, тъй като те недостатъчно често са реагирали на насилието;
- поради недостатъчно съчувствие и съприживяване.

Особености на помагачите и страничните наблюдатели:

- изпитват гняв и безпомощност, но не знаят какво да предприемат;
- страхуват се от възможността те да са следващата жертва;
- изпитват вина, но не реагират;
- притесняват се за позицията си в класа и в училището.



Как да помогнем на помагачите и страничните наблюдатели?

Има ясен и категоричен отговор – да се върши това, което диктува собствената съвест!

Пътят на изграждане на моралните ценности е дълъг и труден. Той започва в най-ранна възраст и продължава през цялото детство. Влиянието на родителите в този процес е изключително голямо, но най-често не по директен начин. Директните съвети, нравоучения, напътствия, казването кое как трябва да бъде имат много по-малък ефект от реакциите на самия родител, от поведението му в различни ситуации, които често не са напълно осъзнати. Именно това наричаме “даване на личен пример” и обикновено не си даваме сметка колко силно въздейства – децата ни попиват това, което виждат и чуват от нас и повтарят и правилното, и неправилното, и полезното, и вредното. По тази причина нямаме основание да си мислим, че детето ни ще търси мирен път за решаване на проблем, ако ние самите при проблемна ситуация се караме, викаме или му показваме други агресивни и насилнически модели на поведение. Ако ние подкрепяме насилието, дори и само като го отминаваме мълчаливо, учим детето си да прави същото – да приема насилието за нещо редно.

Ако сте загрижени за ценностите, които развива у себе си вашето дете, следните няколко съвета биха могли да ви бъдат от полза:

- ◆ Помогнете на детето си да постигне морална независимост. Подкрепете го да бъде уверено в способността си за собствена преценка на добро и лошо, за правилно разпознаване на различни ситуации, за точно разграничаване кой каква отговорност носи. На тази основа може да се развие негативно отношение към насилието и да се мисли за активно действие срещу него, а не само за пасивно наблюдаване.
- ◆ Обяснете на детето, че трябва нещо да предприеме, да прояви храброст и да се опълчи или поне да потърси помощ. Ако само си седи и нищо не прави, насилникът ще си мисли, че всичко е наред,

че няма опасност за него. Страничните наблюдатели също са потенциални жертви, но само ако насилникът си мисли, че ще му се размине безнаказано.

- ◆ Научете детето си на разликата между това да предадеш (да кажеш нещо, което ще навлече неприятности на друго дете) и да се довериш на възрастните (да каже и с това да помогне на друго дете да се справи с неприятностите). Дайте му някакви примери от всекидневието и му обяснете, че неговите постъпки винаги имат последствия – и когато говори за нещо, но и когато мълчи за нещо.
- ◆ Ако се чувства достатъчно сигурен, страничният наблюдател или помагачът може да каже на мъчителя да престане, стига да не се окаже впоследствие в ролята на жертва.
- ◆ Научете детето да помага на жертвата – най-важното в случая е да обясните, че не жертвите предизвикват насилниците и че жертвите не са виновни. Връстниците на жертвата трябва да я съветват да потърси помощ от някой възрастен.
- ◆ Кажете на детето си да не окуражава и да не подкрепя мъчителя.



Уважаеми родители,

както показват изследванията, а както безспорно и вие самите сте забелязали, насилието между деца е сериозен проблем, който не може да се реши от само себе си. Дори напротив – сякаш все повече се задълбочава. Тормозът не води само до краткосрочни последствия като изолация, страдание и унижение на жертвата. В дългосрочен план потърпевши сме всички ние – децата агресори, много от които стават редовни “клиенти” на полицията и съдебната система, техните родители; децата жертви, които не успяват да развият способността за пълноценно общуване с другите, техните родители също; децата наблюдатели, които приемат насилието за нормално и правилно отношение между хората, и техните родители; всеки от нас поотделно, обществото като цяло.

В много страни са разработени специални програми за справяне с насилието между децата, като голяма част от тях са предназначени за работа в училищна среда. Опитът показва, че особено ефективни по отношение на превенция на насилие между децата са програмите, които се основават на т.нар. подход, насочен към цялото училище. При този подход всички в училище – деца, преподаватели, и родители - участват и полагат усилия за спиране на насилието и тормоза. В училище се въвеждат и утвърждават ясни ценности и правила на поведение, които не допускат прояви на насилие и тормоз, и целенасочено се работи за изграждане на важни социални умения в децата. Успехът на подобни програми обаче е немислим без подкрепата и помощта на родителите, които са основни носители на морални ценности за децата.



unicef 