

## Тормоз от връстниците в училище и как да се справим

Все по-често ставаме свидетели на агресивни прояви, тормоз и насилие сред подрастващите. Агресията е насочена към връстници, от ученици към учители, дори и към родители. В по-широк смисъл агресията е поведение, което води до посегателство върху личността на другия. Тормоз е всяка форма на агресия, която е системна и се повтаря във времето. Тормозът цели доминиране над другия и подронване на самочувствието и свободата му. При тормоза едно дете или група деца очевидно са по-силни от другото дете, което е по-слабо и не може да се защити, да отговори на тези, които го тормозят. Агресията и тормозът може да се изразяват чрез физически и/ или психологически въздействия. Тормозът от връстниците в училище много често е определян като „мълчалив кошмар“, защото децата, които са обект на тормоз се срамуват да разкрият за това дори и пред родителите си.

### Признаци, които сигнализират, че детето преживява тормоз:



- Затваря се в себе си;
  - Чувства се потиснато и тревожно през повечето време;
  - Усамотява се;
  - Възможно е да се наблюдава занемарен външен вид;
  - Забелязват се нарушения на съня и загуба на апетита;
  - Лесна раздразнителност; груб език;
  - Гневни изблици;
- Страни от своите връстници;
  - Ограничава контактите си с възрастни;
  - Трудно създава приятелства;
  - Не желае да посещава училище;
  - Предпочита да смени маршрута до училище;
  - Наблюдава се понижаване на успеха;
  - Често закъснява за часове или когато се прибира в къщи;
  - Връща се в къщи гладно (защото са му взели парите за обяд);
  - Често забравя за някои неща, разсеяно е, трудно се концентрира;
  - Ако тормозът е физически вероятно детето ще се прибира с липсващи или повредени вещи ( скъсана чанта, дрехи); охлузвания; следи от ухапвания или синини.

**Важно:** всеки от горе посочените признаци може да се дължи и на други причини, а не на тормоз от връстници. Тези показатели са възможен индикатор, който да ни ориентира към проблема!

**Ако детето е жертва на тормоз:**

1. Запазете спокойствие - много е важно да установите връзка с училището (ако тормозът е в училище) и да съдействате за разрешаване при ситуации на тормоз.
2. Обсъдете проблема с Вашето дете като не поставяте директно въпроса - дали някой го тормози в училище. Слушайте внимателно обясненията на детето си и се опитайте да разберете имената на тези, които тормозят.
3. Покажете на детето си, че му вярвате. Не забравяйте, че то също може да се притеснява да разкрие за проблема въпреки, че сте неговите родители.
4. Бъдете съпричастни към детето си. Непременно го поздравете за смелостта да ви разкаже за случващото се с него!
5. В никакъв случай не го критикувайте. Рискувате да спре да ви споделя.
6. Поощрете /наградете го/ за това, че е предпочело да сподели, отколкото да премълчи или да се обърне за съдействие към друг, например приятел или връстник.
7. Разговаряйте с детето си в посока на това, че никой няма право да го третира по този начин.
8. Не забравяйте, че то трудно ще се справи без Вашата помощ.
9. Не обвинявайте детето си за тормоза - не допускайте, че то е направило нещо, за да си го „заслужи“.
10. Не реагирайте остро срещу семейството на този, който тормози - това ще даде още поводи на дразнителя за обиди и подигравки.
11. Не насърчавайте детето си да отмъщава на онези, които го тормозят. Обяснете му, че това не е начин за справяне с проблема. Дори напротив би могло да влоши ситуацията.
12. Научете детето си, че вие винаги ще го подкрепяте при нужда, дори и само да го изслушвате.
13. При ситуации на насилие и тормоз незабавно да потърси съдействие от възрастен /учител, родител или друг близък/.

Източник: интернет